

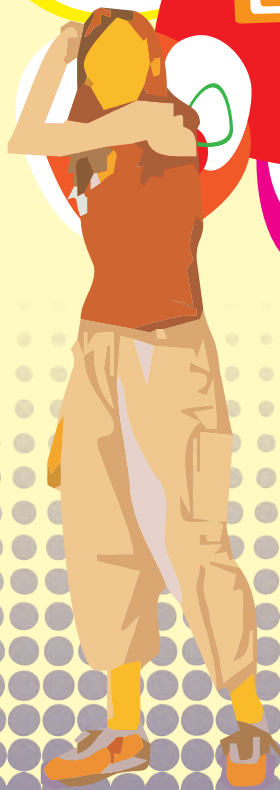
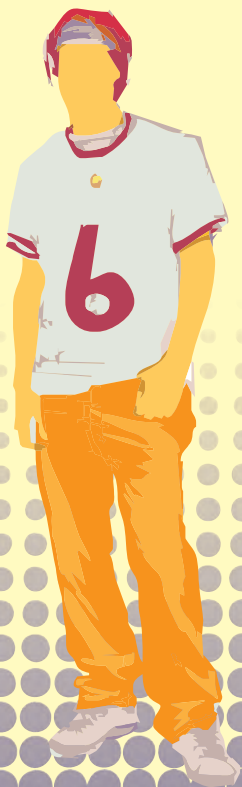
GOBIERNO DEL ESTADO DE MICHOACÁN

SECRETARÍA DE LA MUJER

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO

# ASIGNATURA ESTATAL: EDUCACIÓN SEXUAL Y PERSPECTIVA DE GÉNERO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

## Libro de Texto





**El libro de texto para estudiantes, está basado en el programa de la Asignatura Estatal: “Educación Sexual y Equidad de Género. *Una mirada a nuestros cambios desde la Igualdad*”**

**Gobierno del Estado de Michoacán de Ocampo**  
**Secretaría de Educación en el Estado**  
**Secretaría de la Mujer**

**Autoras/es**

Mtra. Ma. Elena Hasuko Nishimura  
Mtro. Luis Ramírez Loe  
Mtra. Evangelina Serafín Trujillo  
Mtro. Juan Miguel Guerrero López  
Mtra. Georgina Pérez Coeto Mateos  
Sandra Fabiola Camacho Sánchez

**Diseño y formación**

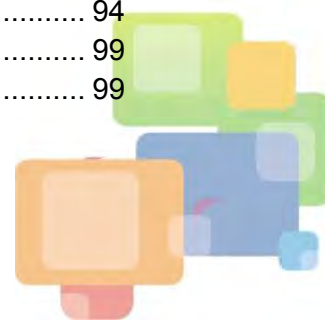
Lic. Ismael Maldonado Camacho

**Edición**

Sandra Fabiola Camacho Sánchez

# ÍNDICE

<b>Presentación.....</b>	<b>5</b>
<b>Cómo está organizado tu libro.....</b>	<b>7</b>
<b>Bloque I. Cuando yo era niña/o.....</b>	<b>9</b>
Tema 1.1 ¿QUIÉN SOY? .....	11
Subtema 1.1.1 Introducción a la asignatura .....	11
Subtema 1.1.2 Reconozco quién soy, me quiero y me acepto. ....	15
Subtema 1.1.3 Soy responsable de mí y de mi cuidado. ....	19
Subtema 1.1.4 Mis propias decisiones. ....	24
Tema 1.2 ¿DE DÓNDE VENGO? .....	27
Subtema 1.2.1 Yo y mi familia ¿vivimos en equidad?.....	27
Subtema 1.2.2 Mis relaciones de amistad. ¿Hombres y mujeres por igual? Soy responsable de mí y de mi cuidado. ....	31
Subtema 1.2.3 Yo era niña/o ¿y ahora?, ¿qué espero? .....	36
<b>Bloque II. Mis cambios.....</b>	<b>41</b>
Tema 2.1 ¿CÓMO VIVO MIS CAMBIOS?.....	43
Subtema 2.1.1 Mi cuerpo. Sexualidad y erotismo.....	43
Subtema 2.1.2 Mi mente y mi corazón. Afectos y estados de ánimo. ....	49
Subtema 2.1.3 Soy una persona integral. ¿Me comunico y convivo sanamente? .....	55
Tema 2.2. ¿CÓMO VIVIRÉ MIS CAMBIOS?.....	59
Subtema 2.2.1 ¿Siento, pienso y quiero lo mismo para mí que para las otras/os?.....	59
Subtema 2.2.2 Estoy cambiando. Mis miedos, ideas y creencias sobre la sexualidad y el género.....	64
Subtema 2.2.3 Mis relaciones con las demás personas. Si tengo novio/a, ¿cómo me siento?, ¿es lo mismo ser novia que novio? .....	69
<b>Bloque III. Vivo mi sexualidad en igualdad. ....</b>	<b>77</b>
Tema 3.1 UNA DIVERTIDA EXPERIENCIA EN LA SEXUALIDAD. ....	79
Subtema 3.1.1 ¿Qué pasa con mi sexualidad? ¿Cuánto sé y qué necesito saber? .....	79
Tema 3.1.2 Sexualidad y Responsabilidad. ¿La vivimos igual mujeres y hombres?.....	87
Tema 3.1.3 ¡La/él que no arriesga, si gana! Prevención y Autoexploración.....	94
Tema 3.2 VAMOS A RESPETARNOS. ....	99
Tema 3.2.1 Respeto mi persona y cuido mi integridad. ....	99



Subtema 3.2.2 Mis acciones y decisiones tienen consecuencias. ¿Las conozco, las asumo? .....	105
Subtema 3.2.3 ¿Soy el ombligo del mundo? Soy importante pero, igual otras personas lo son. ....	112

#### **Bloque IV. Tengo derechos, los mismos que los y las otras personas. .... 121**

Tema 4.1 CONOZCO Y EJERZO MIS DERECHOS. ....	123
Subtema 4.1.1 Los derechos humanos ¿Caminamos derecho hombres y mujeres?..	123
Subtema 4.1.2 Vivo en familia y dependo de ellos. ¿Hasta dónde tengo autonomía y libertad? .....	128
Subtema 4.1.3 Hombres y Mujeres ¡hablemos claro y directo!.....	131
Tema 4.2 SEXUALIDAD Y VIOLENCIA. ....	135
Subtema 4.2.1 ¿Qué nos toca a hombres y mujeres en nuestros derechos sexuales y reproductivos?.....	135
Subtema 4.2.2 Violencia de género.....	142
Subtema 4.2.3 Si vivo discriminación, violencia o atentan contra mis derechos reproductivos ¿Qué puedo hacer... a dónde puedo acudir?.....	153

#### **Bloque V Adolescentes descubriendo la vida integralmente..... 157**

Tema 5.1 ¿Y DE LO DEMÁS QUÉ?.....	159
Subtema 5.1.1 Sexo; Sí para mí, No para mí. ....	159
Subtema 5.1.2 Embarazo adolescente; aspectos sociales y legales vinculados. ....	163
Subtema 5.1.3 Vámonos respetando; diversidad y homofobia. ....	170
Tema 5.2 ADELANTE CON MI VIDA. ....	176
Subtema 5.2.1 Diseñando mi futuro desde la equidad. ....	176
Subtema 5.2.2 Planificando mis metas. Para todo hay tiempo. ....	185
Subtema 5.2.3. Persigo mis sueños. Me comprometo con mi “Plan de vida”.....	190

#### **Bibliografía..... 194**



## Presentación

La manera en que como adolescente entiendes el mundo, es importante, ya que tus actos propiciarán un desarrollo y la construcción de una sociedad democrática, en donde tengamos las mismas oportunidades de vida tanto hombres como mujeres.

La Convención Internacional sobre los Derechos de los Niños de 1989 considera a la población adolescente como “sujeta a derechos y responsabilidades”. Partiendo de esta premisa, la labor de la escuela, del profesorado y de la asignatura “Educación Sexual y Equidad de género. *Una mirada a nuestros cambios desde la igualdad*”, es llevarte a observar tus acciones para que las veas con otros lentes, desde otra perspectiva, las comprendas, les des sustento, y tomes decisiones que te permitan convivir en un ambiente de mayor igualdad.

La convivencia que nace de las relaciones diarias en la escuela (entre compañeros/as, profesorado y directivos) tiene que ver no sólo con la dimensión individual sino también con la colectiva. Ésta última se refleja tanto en la manera como interactúas, dialogas, participas, propones y te comprometes, como en la forma en que esperas que los/las demás convivan contigo. Por ello, la adquisición de competencias que te ayuden a convivir de manera sana constituye la tarea principal de esta asignatura.

El libro que tienes en tus manos, fue diseñado pretendiendo atender tus necesidades e intereses, ya que es producto del diagnóstico que se realizó con tus compañeros y compañeras, tal vez contigo mismo/a, con la intención de conocer qué piensan, qué saben, qué quieren saber, cómo sienten y cuáles son las expectativas de vida de la población adolescente que vive en el estado de Michoacán.

Pensamos que si eres un ser libre de pensamiento y de acción, tendrás el poder de cambiar el entorno. Incidir en tus pensamientos, tus actos, tu historia, en la nuestra y en la de todos/as es el objetivo. En esta asignatura deseamos que reflexiones y tomes las decisiones que te permitan avanzar en la realización de tu proyecto de vida







## Cómo está organizado tu libro

Este libro está organizado en cinco bloques temáticos; manteniendo una secuencia que te permitirá avanzar en tu desarrollo, a partir del conocimiento personal, los cambios psicosociales y de relación entre los sexos, hasta los nuevos paradigmas de la educación en la sexualidad. Todos estos aspectos están permeados por la perspectiva de género y la construcción de nuevas formas de ver y comprender la sexualidad humana integral.

Todos los bloques inician con una entrada que tiene los siguientes elementos:

- Número y nombre del bloque
- Los propósitos que pretendemos lograr
- El tema del bloque
- El subtema que corresponde
- El o los aprendizajes esperados

Enseguida se presenta una reflexión o problematización para recuperar el conocimiento que tienes sobre el aspecto a trabajar en el subtema. Dentro de cada subtema encontrarás el desarrollo de los temas, de acuerdo al programa. Los textos son breves, claros y concisos. Contienen conceptos, definiciones, argumentos, explicaciones y ejemplos.

Los textos se apoyan con imágenes que además de ilustrar los contenidos, permitan la reflexión y brinden información. Las actividades son variadas y están diseñadas para que desarrolles competencias, encaminadas a que construyas tus conocimientos, desarrolles habilidades y fomentes y/o apliques los valores.

Los subtemas siempre terminan con una actividad que te permite saber qué aprendiste o verificar si modificaste los conocimientos que tenías al inicio del tema.

Desde el primer bloque, iniciarás la elaboración o rediseño de tu proyecto de vida, que se verá reflejado en el Bloque V, así mismo, comenzarás a integrar tu portafolio de evidencias, con los productos del trabajo que realizas en las distintas actividades y que dará cuenta de cómo vas progresando en tu desarrollo.







# BLOQUE I



## Bloque I. Cuando yo era niña/o

**Propósitos:** Las y los adolescentes reconocerán en sí sus cambios corporales, su imagen y sus actitudes para favorecer el desarrollo de potencialidades en cuanto a su autoestima y valorarán la promoción de igualdad de oportunidades entre sus compañeros y compañeras.

### Tema 1.1 ¿QUIÉN SOY?

#### Subtema 1.1.1 Introducción a la asignatura

**Aprendizaje esperado:** Descubre los conceptos base de la asignatura: Sexualidad y Sistema Sexo-Género, comprende su significado, permanencia e implicación a lo largo del curso.

¿Por qué a un niño se le habla distinto que a una niña? ¿Por qué hay más maestras que maestros, más enfermeras y menos enfermeros, más ingenieros y menos ingenieras? ¿Por qué hay gente que cree que las matemáticas no son para las niñas o que los niños no deben aprender a cocinar?



Revisemos nuestros saberes:



Yo soy del sexo:

Mi género es:

¿Existe diferencia entre sexo y género?

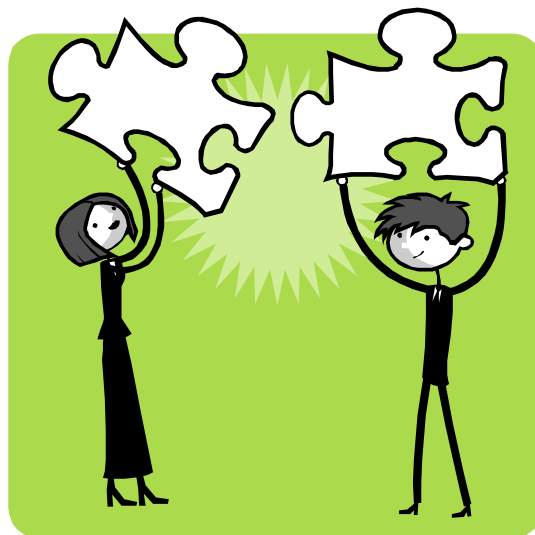
¿Cómo se vinculan ambos conceptos?

¿Qué es para mí la sexualidad?

Las palabras que yo asocio con el término sexualidad (las subrayo) son:

Embarazo	Afecto	Placer	Comunicación
Cuerpo	Reproducción	Amor	Intimidad
Enfermedad	Faje	Orgasmo	

¿Por qué elegí estas palabras? Las comento con mis compañeras y compañeros de equipo, luego con el grupo y con mi maestro/a.



Vamos a ver cuáles son las diferencias entre sexo y género.

SEXO	GÉNERO
Diferencias y características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de los seres humanos que los definen como hombres o mujeres.	Conjunto de ideas, creencias y atribuciones sociales, construidas en cada cultura y momento histórico, tomando como base la diferencia sexual; a partir de ello se elaboran los conceptos de “masculinidad” y “feminidad”, que determinan el comportamiento, las funciones, las oportunidades, los valores y las relaciones entre mujeres y hombres.
Se nace con esas características, son universales e inmodificables.	Son construcciones socioculturales que pueden modificarse, dado que han sido aprendidas.
Ejemplo: sólo los hombres tienen la capacidad producir espermatozoides; únicamente las mujeres tienen ovarios y matriz.	Ejemplo: la mujer mexicana debe ser hogareña, callada, sumisa y sonriente; los hombres no deben llorar, ni mostrar miedo.

La tarea de formación de los estereotipos de género, es una labor larga, lenta pero muy efectiva porque se inicia en la familia, sigue en la escuela, se refuerza en los medios de comunicación social: la radio, los periódicos, las revistas, la televisión, los anuncios, internet, etc., a través de las canciones, chistes.

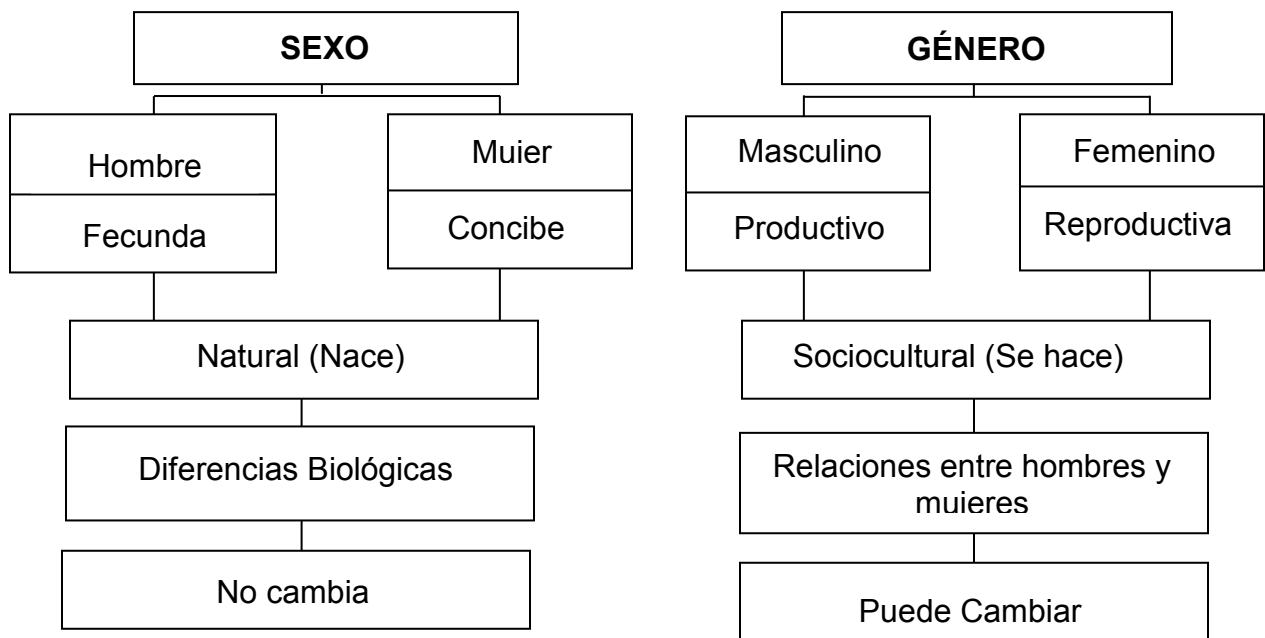
La sexualidad se expresa mediante el conjunto de ideas, actitudes y valores respecto del sexo. La sexualidad es, un sistema que se basa en los valores y costumbres del entorno, un sistema que va cambiando de acuerdo con las necesidades, intereses, formas de expresión y realización humanas.

La sexualidad atraviesa todos los actos humanos: pensar, hablar, decidir, actuar. El poder de la sexualidad faculta a las personas de varias capacidades: ser alguien único e irreplicable, relacionarse con los demás, tener una personalidad propia, amar, dar y recibir placer, reproducirse, escoger, decidir, crear en el contexto de su sexo y modificar modelos de conducta desde su género.



La sexualidad juega un papel importante en la comunicación humana, y más que un fin en sí mismo, es un medio. El conjunto de valores que se relacionen y vinculen con la sexualidad determinará qué tipo de hombres y de mujeres se construyen socialmente.

### ESQUEMA RESUMEN



¿Cómo y dónde nos imponen el género?

¿Es posible cambiar los estereotipos de género?





**Tema 1.2 ¿QUIÉN SOY?**

**Subtema 1.1.2 Reconozco quién soy, me quiero y me acepto.**

**Aprendizajes esperados:** Identifico la relación entre mi cuerpo y mi imagen corporal. Reconozco lo que tengo, quiero y necesito de mí mismo/a para favorecer mi autoestima.



Así soy yo

Pienso: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Siento: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Físicamente soy: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Me gusta: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Me gusta cómo me veo a mí misma/o?



## ¡Yo soy una persona valiosa!

La autoestima es la evaluación global del valor que cada individuo tiene de sí mismo/a, es decir, el grado de satisfacción personal. Este valor que nos damos a nosotras/os esta de acuerdo con la manera en que nos percibimos, la forma en que pensamos sobre nuestra persona y en nuestra conducta general como seres humanos/as.

La autoestima esta influida en principio por las relaciones que establecemos con otras personas, como los/las integrantes de la familia, las/los vecinos, el profesorado, las amistades y las personas conocidas con quienes interactuamos frecuentemente.

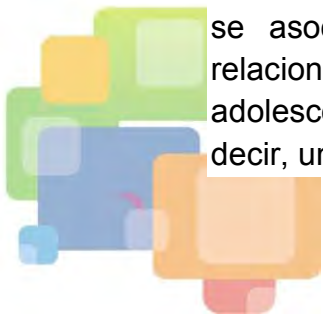
### **El concepto de ser uno mismo tiene dos dimensiones:**

*El conocimiento de cada uno/a* nos remite a las ideas que tenemos de nosotros/as, referidas generalmente a nuestras habilidades, capacidades y valores que se nos atribuyen con base en nuestras experiencias pasadas y que estan presentes en diversos tipos de actividades. El conocimiento de nosotros/as nos ayuda a elegir objetivos más cercanos a nuestras capacidades y eso nos permite disfrutar los resultados.

*La dimensión evaluativa* es el valor que nos atribuimos a nosotras como personas. Corresponde al hecho de amarnos o no, de apreciarnos o despreciarnos, de aceptar como somos y al impacto que estos componentes tienen sobre nuestro bienestar físico y psicológico cotidiano.

La autoestima se construye de manera progresiva desde el vientre materno y su desarrollo es resultado de un proceso dinámico y continuo. Antes del nacimiento, papá, mamá, o con quien nos hayamos criado, así como las/os demás familiares están llenos de fantasías, de ideas y anhelos sobre lo que debe ser el futuro de este niño/a, las expectativas que se proyectan sobre este ser recién nacido y a las que habrá de responder más tarde en su vida si no quiere decepcionar a su padre y a su madre, ejemplifican las primeras responsabilidades y conductas sobre lo que se espera de él/ella, y representan un momento importante de su autoestima.

La adolescencia, como un periodo de transición entre la infancia y la edad adulta, se asocia con cambio físico paulatino, el cuestionamiento espiritual y las relaciones sociales. Estos componentes constituyen los desafíos de la adolescencia, en la que adquirimos una imagen más definida de la autoestima; es decir, una idea que poco a poco nos lleva a darnos cuenta de quiénes somos.



La autoestima incluye un respeto amoroso y cuidado digno por uno/a misma y por las/los demás y como mencionamos antes, el conocimiento de sí, la autovaloración y la autoaceptación son componentes que la estructuran, pero además debemos considerar el papel que tienen otros factores en la conformación de la autoestima, como son: confianza, identidad, autonomía, intimidad y respeto.

La autoestima va unida al desarrollo de una sexualidad integradora. El tema de la autoestima es muy comentado; sin embargo, lo tenemos claro en conceptos y a veces no lo ponemos en práctica, pues la sociedad nos invita a no pensar en nosotros/as mismas y a preocuparnos primero por las demás personas, a identificar los aspectos negativos para poder mejorar, antes de valorar los factores positivos y aceptarlos.

La autoestima juega un papel decisivo en nuestras relaciones dada la necesidad de toda persona a ser aceptada y sentirse amada. Para ello podemos reflexionar sobre nuestra propia valía y a tomar conciencia de las conductas que fomentan una alta autoestima como: saber escuchar, practicar un pensamiento optimista, desarrollar la creatividad, evitar las comparaciones, facilitar el respeto, la seguridad en uno/a misma, entender que cometer errores es parte del aprendizaje y crecimiento personal, cambiar los “debo” por un “quiero”, elegido con responsabilidad. Así, una persona con alta autoestima es capaz de aceptarse y saberse importante, está llena de energía y entusiasmo, tiene confianza en sí misma para tomar decisiones libres y responsables, es honesta, auténtica, se respeta y valora a sí misma y a las demás personas.

**Para reflexionar:**

*“Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar...y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una escuela para mejorar la raza animal? Y así lo hicieron. En la primera clase de carrera el conejo fue una maravilla y todos lo calificaron de sobresaliente; pero en la lección de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: ¡Vuela conejo! Y al hacerlo se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracasó también en el examen de carrera. Por su parte, el pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como un topo y al hacerlo se lastimó las alas y el pico y, en adelante, tampoco pudo volar, reprobando la prueba de excavación y la de vuelo”.*



Todos debemos aceptarnos a nosotras/os mismos reconociendo responsable, ecuánime y serenamente los rasgos físicos y psicológicos que en ocasiones pueden limitarnos, así como los errores que cometemos. Esto no disminuye las cualidades que como seres humanos tenemos.

Yo tengo cualidades, en algunos aspectos quiero mejorar pero ¿qué necesito para hacerlo?...mejor lo escribo

<b>YO TENGO</b>	<b>YO QUIERO</b>	<b>YO NECESITO</b>

Comentemos entre compañeros/as las respuestas que registramos en el cuadro y tratemos de enriquecer con comentarios positivos los cuadros de los/las demás.



**Tema 1.1 ¿QUIÉN SOY?**

**Subtema 1.1.3 Soy responsable de mí y de mi cuidado.**

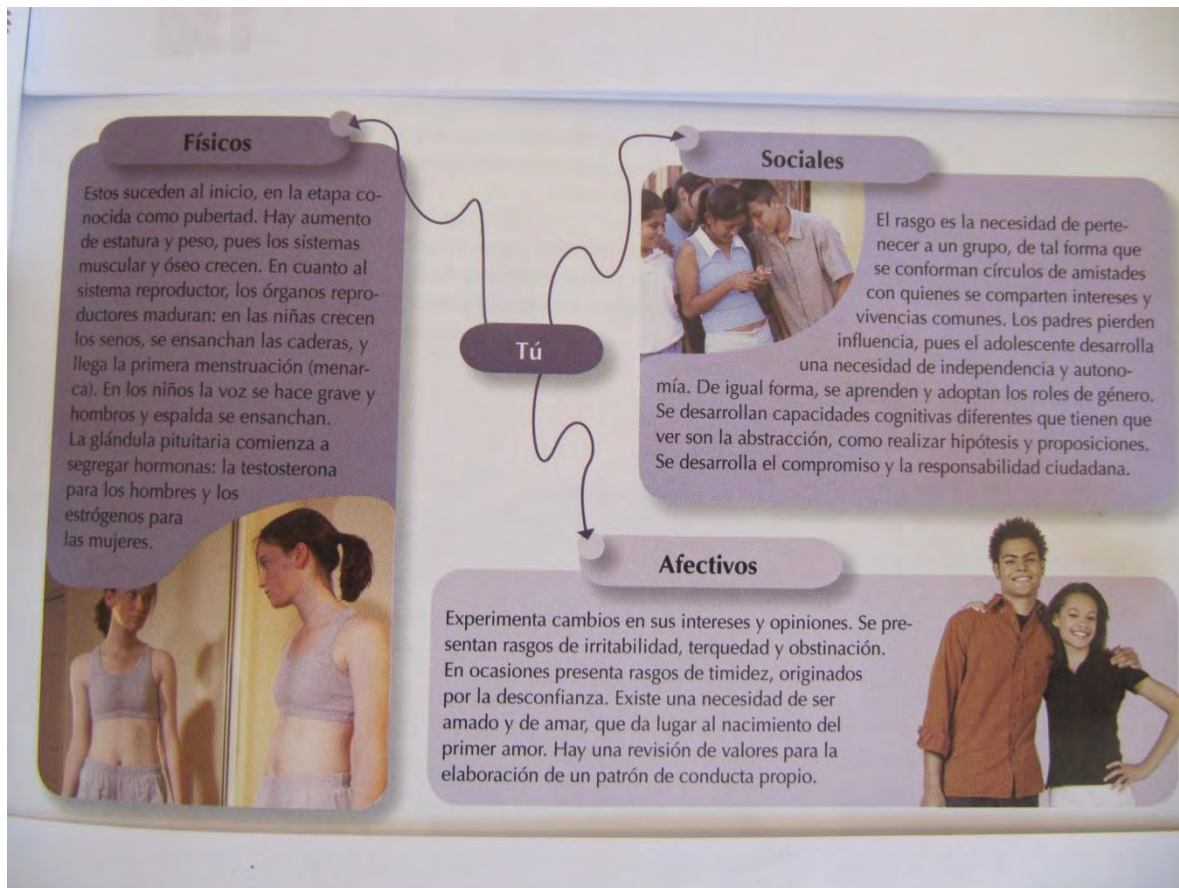
**Aprendizaje esperado:** Asumo una actitud crítica y responsable sobre mí y mi cuidado.



**¿Para qué me sirve conocer los cambios que estoy experimentando?**

Redacto un breve texto con mi opinión sobre la importancia de conocer la etapa que estoy viviendo.





Fuente: Libro de texto Formación Cívica y Ética Uno. Ed. Nuevo México

Hablar de una salud sexual integral es plantear que la educación sexual debe ser un proceso paulatino de madurez en todos los aspectos:

- ⊕ Físico: que conozcamos el funcionamiento de nuestro cuerpo, las etapas biológicas, los cambios físicos y cómo responde nuestro cuerpo ante esos cambios.
- ⊕ Psicológico. ligado a la alta autoestima, pues al aceptarme y apreciarme como persona puedo detectar mis necesidades, sensaciones, sentimientos y emociones e integrarlos a mi vida para iniciar un proceso de maduración afectiva y sexual.
- ⊕ Social: la sexualidad está en relación con las demás personas, con su trabajo, sus amigos, con el mundo. El ser humano se convierte en persona, funciona en plenitud y alcanza lo mejor de su crecimiento a través de las relaciones y en especial del afecto



Escribo en cada tercio del círculo las acciones que requiero para mi cuidado, en los tres ámbitos:



¿Por qué me tengo que responsabilizar de estas acciones?





Comentemos en grupo las acciones que registramos en el diagrama y veamos si existe similitud en nuestras respuestas, de ser así, expondremos una explicación para ello; así mismo, si existen diferencias, explicamos cuál es la razón de que así sea.

**¿Qué aprendí de lo que hice y comenté sobre este tema?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

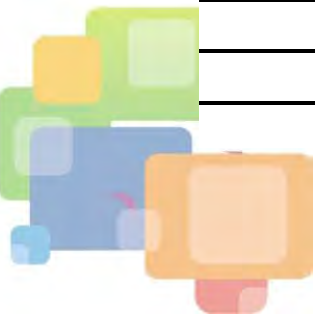
---

---

---

---

---





¿Qué voy a hacer para mejorar?



## Tema 1.1 ¿QUIÉN SOY?

### Subtema 1.1.4 Mis propias decisiones.

**Aprendizaje esperado:** Identifico las alternativas que tengo para tomar una decisión y las pongo en práctica ante una situación particular.



A nivel general, tomar una decisión es el acto de elegir o seleccionar algo. Es un proceso mental en el cual se identifican las acciones o rutas que se habrán de tomar o seguir en la solución de un problema o en la consecución de un fin específico. Para ello se pueden seguir distintas estrategias o pasos, los cuales pueden ir desde una espontánea decisión, hasta una concienzuda y razonada propuesta de carácter científico.

La toma de decisiones implica optar por algo. Es tener libertad de elección dentro de un espectro de posibilidades o alternativas que se nos presenten, además, conlleva un tipo específico de comportamiento en donde la elección tiene una finalidad con cierta intencionalidad, incluyendo valoraciones éticas específicas que tenemos que confrontar con nuestro medio y analizar las posibilidades de ser llevados a cabo, sabiendo que cada decisión tiene consecuencias.

La toma de decisiones comienza cuando una persona se enfrenta a una nueva situación que implica amenazas, problemas u oportunidades. Para que sea una situación de decisión debe presentarse la posibilidad de escoger —por lo menos— entre dos alternativas. Una vez que se acepta que es necesario adoptar una decisión, se analizan los objetivos relacionados con ella y se buscan las alternativas u opciones disponibles para lograr los objetivos relacionados con la decisión.



Se estudia cuidadosamente la lista generada en la etapa anterior. Se dejan fluir libremente los sentimientos y pensamientos que suscita cada una de las alternativas, se analizan y valoran los mismos, y se establece una relación entre las opciones y las prioridades personales, es un momento de observación y reflexión que nos permite generar ideas. En otras palabras, se consideran las ventajas y limitaciones de cada alternativa.

La tarea implicada tiene que ver con la recolección y valoración de información personal (a través de la autoexploración y autoanálisis) e información externa, bien sea social, ocupacional o educativa, dependiendo de la decisión involucrada, requiriéndose la participación activa de la persona que elige, en la búsqueda de la información confiable.

Luego de evaluar cada alternativa se cuenta con una opción preferida; la atención se centra sobre ésta, se percibe como la más idónea y se descartan las otras opciones para allanar el camino a la elegida. Consideramos cómo ponerla en práctica y elaboramos estrategias para asegurar el éxito de la nueva decisión. Además, reexamina la información recogida sobre probables dificultades prácticas para implementar la decisión, pensamos en cómo vencerlas.

Se lleva a la práctica la decisión provisional. La alternativa elegida se convierte en acción, es decir, se la dota de sentimientos y pensamientos, se invierte tiempo y energía en ella, y se rechazan finalmente por completo las opciones no elegidas. Nos mostramos satisfechas/os con la opción elegida y la llevamos a cabo con optimismo. Se producen sentimientos de bienestar, seguridad y autoconfianza.

Si ocurren contratiempos menores, podemos vacilar temporalmente, pero llevamos a cabo nuestra decisión. Si se presentan desafíos, pérdidas o insatisfacciones más serias, se recorren de nuevo las sucesivas etapas para buscar una alternativa mejor, aunque esta vez con la ventaja que supone la experiencia positiva, producto del aprendizaje obtenido.

La toma de decisiones se demuestra en cualquier ámbito de nuestras vidas; en nuestra cotidianidad estamos expuestos a tomar decisiones de cualquier índole, usualmente nos encontramos entre diferentes alternativas que nos pueden ayudar a solucionar un problema de cualquier nivel lo cual hace necesario que planifiquemos y organicemos nuestras ideas de tal forma que podamos poner en práctica la mejor estrategia posible.







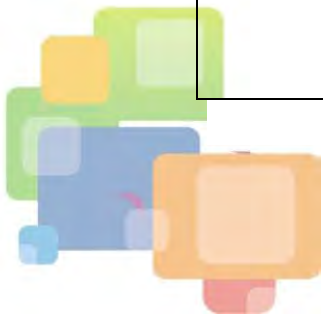
La buena toma de decisiones permite vivir mejor. Nos otorga algo de control sobre nuestras vidas.

**Resumiendo:**

1. *Definición o identificación del problema o situación.*
2. *Identificación de alternativas.*
3. *Evaluación de alternativas en términos del propósito deseado.*
4. *Elección de una alternativa, es decir, tomar una decisión.*
5. *Implemente su decisión. Su decisión no significa nada a menos que la ponga en acción.*

Voy a realizar “**Mi Contrato Personal**”, tomando en cuenta tanto mis cualidades como mis defectos, para realizar las acciones que necesito desarrollar para obtener lo que deseo.

 <p>¿Quién soy?</p>	 <p>¿Qué tengo?</p>	 <p>¿Qué quiero?</p>	 <p>¿Cómo lo voy a lograr?</p>

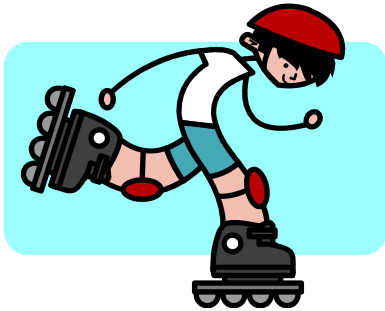


**Tema 1.2 ¿DE DÓNDE VENGO?**

**Subtema 1.2.1 Yo y mi familia ¿vivimos en equidad?**

**Aprendizajes esperados:** Reflexiono acerca de aspectos, actitudes y conductas individuales y familiares que expresen roles y estereotipos de género.

Analizo la influencia de mi familia y de la escuela en la construcción de la masculinidad y feminidad.



Yo pienso que los hombres son:

---

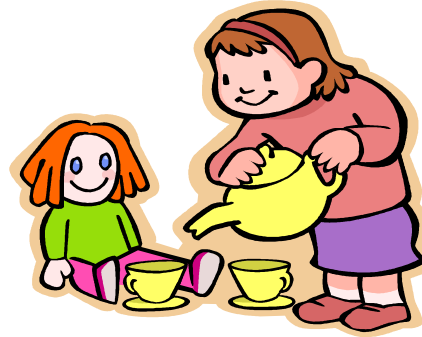
---

---

---

---

---



Yo pienso que las mujeres son:

---

---

---

---

---

---

¿Cuál es la relación entre esto que escribí, con los conceptos de sexo y de género que revisé anteriormente?

Voy a observar en mi casa, en mi comunidad o colonia y en la escuela, cuáles son algunas actividades que reflejan los estereotipos y roles de género, quién(es) los desempeñan, y lo voy a registrar en los cuadros siguientes:



***En mi casa***

***En mi colonia, comunidad o barrio***

***En la escuela***



Comentaremos en el grupo nuestras observaciones y analizaremos cuáles son las semejanzas y las diferencias entre nosotros/as y nos explicaremos su existencia en relación a la sexualidad y los estereotipos de género.

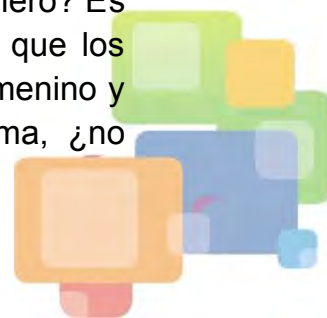


**Revisemos:**

Tanto las ideas como los significados que atribuimos a lo femenino y lo masculino son construcciones sociales, dijimos, que no son naturales, sino que se construyen histórica y culturalmente y no tienen que ver con el sexo de las personas; pero dividen a mujeres y hombres en mundos opuestos y desiguales determinando las maneras de ser, así como de actuar.

Si bien la forma anatómica de nuestros cuerpos no ha cambiado mucho a través de los tiempos, la manera de expresar lo masculino y lo femenino sí se han modificado. Hoy, muy poca gente en nuestro país pensaría que una mujer es muy masculina porque usa pantalones, maneja un coche, trabaja fuera del hogar y recibe un salario por ello. O bien, que un hombre es afeminado si carga a su bebé, hace las compras en el mercado o lleva a sus hijas e hijos a la escuela.

Si sabemos que las ideas de lo femenino y lo masculino se han construido a través del tiempo y de las diferentes culturas, y a esta construcción hoy le llamamos género, ¿por qué se sigue pensando que sexo es igual a género? Es decir, ¿por qué se cree que nacer mujer u hombre predestina para que los comportamientos y las actitudes se ajusten a los estereotipos de lo femenino y lo masculino establecidos en nuestra sociedad? Visto de esta forma, ¿no



parecen los estereotipos camisas de fuerza y obstáculos para el crecimiento, el desarrollo y el logro de proyectos de vida? ¿Qué sucede cuando ya no pensamos, ni somos, ni actuamos de ciertas formas que, ahora sé, son estereotipadas y se construyeron hace mucho tiempo?

La escuela forma parte del tejido social y cultural de la sociedad a la que pertenece y comparte estereotipos, pero representa un espacio formativo privilegiado para el cambio, propiciando el debate e intercambio de opiniones, así como el estudio de temas de género que contribuyan a la toma de conciencia de la problemática y a emprender acciones que modifiquen los patrones actuales, por eso podemos comenzar aquí.





## Tema 1.2 ¿DE DÓNDE VENGO?

### Subtema 1.2.2 Mis relaciones de amistad. ¿Hombres y mujeres por igual?

Soy responsable de mí y de mi cuidado.

**Aprendizajes esperados:** Identifico las formas de convivencia establecidas entre los distintos grupos de amigos/as con los que me relaciono.

Dialogo y analizo actitudes que promueven la igualdad de oportunidades tanto en la escuela como en el hogar.

Propongo maneras para modificar las relaciones de desigualdad entre mis grupos de pares dentro y fuera de la escuela.



*"las niñas bonitas son las de la escolta,  
y las edecanos en los actos!"*



"... un problema de los hombres,  
es que se adueñan de las canchas  
y no nos dejan espacio para jugar"



Otros comentarios que se hacen en mi casa y en la escuela y que muestran los estereotipos y la falta de equidad de género son, por ejemplo:

Cuando estoy con mis amigos/as platicamos sobre:

Jugamos a:

Nos tratamos...

Todos los seres vivos se relacionan con sus semejantes. La humanidad tiene necesidad de relacionarse y convivir para satisfacer sus necesidades de alimento, vestido, salud, compañía, comunicación y amor. La primera forma de convivencia se da en el núcleo familiar y se extiende a la escuela, las amistades o personas cercanas. La convivencia requiere de respeto y el principal reto de aprender a convivir es respetar la diversidad y las diferencias que dan lugar a que aprendamos de las demás personas.

Las personas compartimos expectativas y puntos de vista. Los aspectos de la convivencia que nos enriquecen son el conocimiento mutuo, la interdependencia y la comunicación.

El conocimiento mutuo se entiende como la capacidad de expresar nuestra forma de pensar, de sentir y de expresar con libertad; de igual manera las personas que nos rodean también lo hacen. Este conocimiento mutuo permite que identifiquemos las diferencias entre las personas y mantengamos el respeto y la tolerancia hacia ellas.

El aspecto de la interdependencia consiste en la reciprocidad que entre dos o más personas existe para intercambiar mensajes, afectos, necesidades o servicios.



La comunicación es un proceso de transmisión de ideas que tienen un mismo significado para las personas que intervienen en la interacción. La comunicación es importante porque nos permite crear grupos, coordinar actividades dentro de ellos y dar a conocer sentimientos, opiniones, costumbres y normas con el propósito de formar una cultura.

Pero la humanidad también tiene la necesidad de identificarse y pertenecer a un grupo, ya que en éste aprenden a desarrollar habilidades necesarias para la formación del carácter, compartir gustos, interés y puntos de vista.

Los/as integrantes del grupo suelen relacionarse más con unas personas que con otras, esto ocurre porque existe mayor afinidad en cuanto a gustos, intereses o experiencias. A estas relaciones más cercanas se les llama amistad.

La base de la amistad reside en la ayuda, la interacción y los gustos mutuos. En la adolescencia estas relaciones comienzan a hacerse más estrechas, porque la verdadera amistad se considera un compromiso real, en el que la persona es capaz de apoyar, confiar y dar cosas positivas a la o al otro.

La sana convivencia en las relaciones que mantenemos, se sustenta en el respeto a uno/una misma y hacia las demás personas.

En las relaciones, el respeto a las opiniones de las otras personas, a sus sentimientos, metas y decisiones es necesaria para una buena convivencia; incluso cuando no estemos de acuerdo.

La concepción de lo que es el amor depende, en muchas ocasiones, de lo que vemos en las películas, el televisor o encontramos en lo que leemos. El amor se muestra idealizado, pues por este sentimiento los protagonistas sufren los avatares del destino que “aguantan” en nombre de su sentimiento. Esta imagen no es la de un amor saludable.

“Amar es una facultad”, afirma Fromm en su libro *El arte de amar*; además esa facultad se desarrolla de acuerdo con los ámbitos de relación de pareja. En una relación sana, ambos deben disfrutar: la reciprocidad en las consideraciones, la solidaridad y sobre todo, el respeto a la individualidad y a la capacidad de elegir. Así deben ser los valores que guíen a la pareja.



El amor sano se da cuando:

- Se respetan tus derechos, como la libertad de elegir a tus amistades, lo que quieres hacer, etc.
- Hay un equilibrio en los componentes y ámbitos de relación de la pareja. De tal forma que debes actuar con responsabilidad, preparándote, educándote y comprometiéndote con tu integridad y tu salud.

Analicemos si estas actitudes y lenguaje promueven relaciones de igualdad entre todas las personas, independientemente de su sexo.



**¿Cómo nos llevamos los hombres con hombres y las mujeres con mujeres?**

**¿Qué cambiaríamos de nosotros/as?**

**¿Cómo podemos construir una relación de igualdad con nuestras compañeras y compañeros?**

**¿Qué cambiaríamos de ellas/os?**



**Tema 1.2 ¿DE DÓNDE VENGO?**

**Subtema 1.2.3 Yo era niña/o ¿y ahora?, ¿qué espero?**

**Aprendizajes esperados:** Reflexiono sobre mi paso de la niñez a la adolescencia e identifico lo que necesito como persona en el momento actual.

Reflexiono y comparo las expectativas que la sociedad tiene de mi persona, las propias y lo que espero en mi plan de vida.



Haciendo una revisión y reflexión de mi vida hasta ahora:

	Quando era niño/a	Quando estaba en primaria	Ahora que estoy en secundaria
Físicamente			
Mis juegos			
Mis gustos			



A partir de lo que hemos revisado hasta el momento, es necesario pensar en rediseñar nuestro proyecto de vida como que va siendo construido, es decir, el proyecto no como algo dado o recibido como transmisión, regalo o herencia sino comprenderlo como el *ir siendo* en nuestro ser.

Para la elaboración de un proyecto de vida, debemos considerar aspectos tales como: el entorno en el que vivimos y conocimiento de nosotras/os mismos; la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que nos rodean para alcanzar las metas propuestas; y la flexibilidad, que no debe faltar, pues los seres humanos poseemos múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar; además los resultados no siempre dependen solamente de nosotros/as.

Al definir un proyecto de vida podremos defender lo que pensamos, nuestros intereses, nuestras fortalezas y nuestras debilidades.

### **Autobiografía**

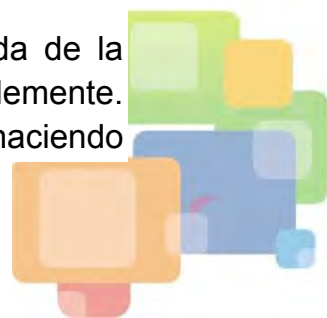
1. ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
2. ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
3. ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
4. ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?
5. ¿Cuáles son las condiciones facilitadoras o impulsadoras de mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio)?

### **Reconocer el terreno.**

El objetivo es conocer las bases con que contamos cada persona para construir nuestro proyecto de vida, a partir de una sana aceptación de nosotros/as mismas.

El punto de partida no será, como algunos podrían pensar la contemplación de realidades ajenas a nuestra propia vida, sino la etapa en la que nos encontramos. Este momento tiene dos características fundamentales.

En primer lugar la edad. La adolescencia es trascendental en la vida de la humanidad. Es ahora cuando el crecimiento se manifiesta más palpablemente. Este es el momento crucial en que, por así decirlo, nos estamos haciendo



hombres y mujeres. Estamos experimentando cambios en el cuerpo, en la mente, en el corazón, en la conciencia, en todo el ser, que indica a las claras que el niño/a de ayer va dando paso a la persona adulta de mañana.

Nos encontramos en la búsqueda de una personalidad atractiva y definida. Pero esta edad, bella y trascendental, es a su vez difícil, pues los cambios son frecuentemente tan rápidos y profundos que llegan, no pocas veces, a crear situaciones conflictivas.

La segunda característica de este momento de la vida es estar estudiando, en este tiempo tenemos que tomar decisiones, muchas de las cuales pueden marcar o determinar definitivamente nuestras vidas.

En conclusión, en el momento actual sentimos que debemos tomar la vida en nuestras propias manos, proyectarla hacia delante y tomar serias decisiones y a cada uno/a pueden surgirnos la pregunta: ¿Qué hago yo con mi vida? ¿Cómo vivir una sexualidad integral sana?, ¿Cómo vivir con equidad de género? ¿Sobre qué valores, actitudes o comportamientos voy a apoyar mi vida?

Según el tipo de respuestas que escojamos, va a ser el sentido de nuestra vida. Existen numerosas personas que habiendo podido conducir su vida por una autopista, la echaron por una carretera de piedras.

Un proyecto de vida es tan fundamental como para una ingeniera los planos sobre los que va a construir un edificio o un puente. Una obra de este tipo sin un proyecto está destinada a la ruina. Por eso, para una ingeniera el momento más importante es aquel en que se detiene y concentra para idear el proyecto que hará realidad su obra. Lo demás, contratar trabajadores, conseguir materiales o colocar ladrillos, es relativamente fácil. En la existencia humana, como en la ingeniería, es fundamental un proyecto de vida. Llamamos proyecto al conjunto de valores, actitudes, y comportamientos que debemos poner para que nuestra vida tenga una orientación y un sentido auténtico.

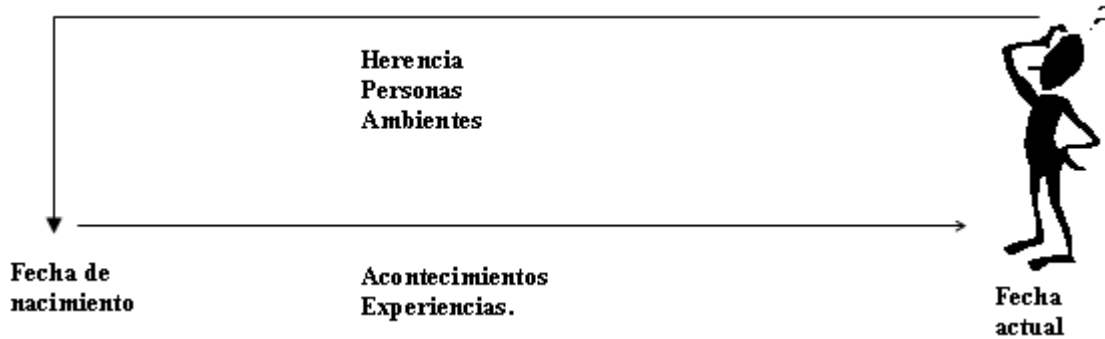
Antes de diseñar el proyecto, es necesario dar un paso previo: reconocer el terreno. No es lo mismo edificar una casa sobre arena o tierra movediza que sobre piedra, o sobre un terreno plano que sobre un terreno quebrado.





Lo primero que tenemos que hacer es reconocer nuestro propio terreno. Esto es, preguntarnos: ¿quién soy yo?, ¿cómo estoy yo? Las respuestas a estas preguntas nos deben iluminar y ofrecer las bases para nuestro propio proyecto de vida.

En la siguiente figura se señalan dos fechas separadas la del nacimiento y la del día de hoy. Pensemos en el momento presente: hoy tenemos una personalidad determinada que no ha sido conformada por fuerza del destino o del azahar. Somos fruto de una serie de factores que a lo largo de los años nos han ido modelando como lo que somos. Miremos retrospectivamente nuestra vida y tomaremos conciencia de esos factores que nos han marcado y cómo han influido o están influyendo en la formación de nuestra personalidad.



**Mi proyecto de vida es:**







# BLOQUE II



## Bloque II. Mis cambios

### Tema 2.1 ¿CÓMO VIVO MIS CAMBIOS?

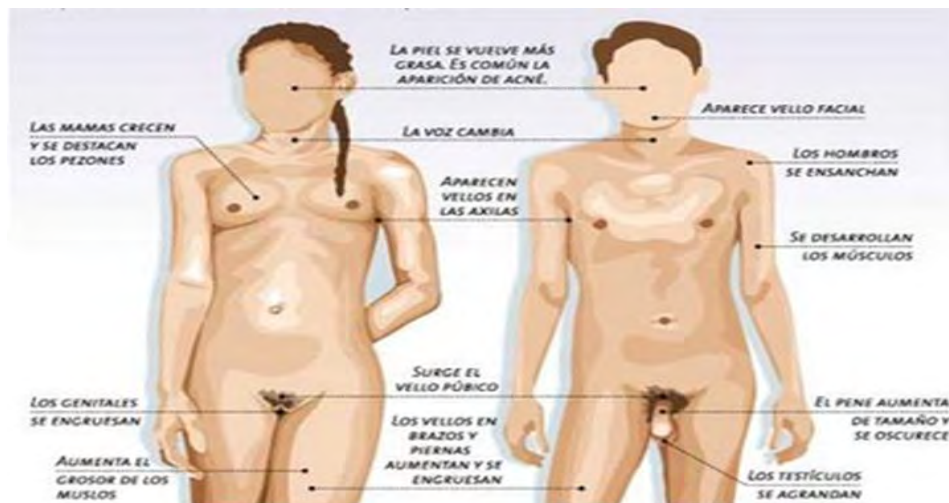
#### Subtema 2.1.1 Mi cuerpo. Sexualidad y erotismo.

**Propósito:** Identificarán los cambios físicos, emocionales y sociales que integran su sexualidad, mediante la comprensión y análisis de las distintas formas de vivirlos, para favorecer la convivencia sana y equitativa entre hombres y mujeres.

**Aprendizajes esperados:** Analiza los cambios físicos que ha observado de sí y discute en equipo sobre sus creencias en torno a la sexualidad.

Reconoce la importancia de valorar su cuerpo y su sexualidad.

### Cambios físicos que yo observo en mi cuerpo



Los cambios físicos que yo observo en mi cuerpo son:

### Reflexiono y analizo

Recuerda que en las lecciones que aprendiste en tu libro de ciencias naturales de sexto grado se comentó la existencia de tres sistemas de comunicación corporal: el nervioso, el glandular y el inmunológico. Por medio de ellos, cada célula recibe señales que le informan al resto del cuerpo lo que ocurre en otros lugares de su ser.



El sistema glandular produce hormonas que viajan a través de la sangre; el indicio más importante de la llegada de la pubertad en las mujeres es la menarquía (cuando aparece la primera menstruación o regla) y una vez que los hombres han tenido la primera eyaculación (que es la primera expulsión de semen fuera del pene); estas, además de otras manifestaciones nos indican que algo está cambiando en nuestro cuerpo; son prueba de que el sistema hormonal ha incrementado su función.

Las glándulas suprarrenales comienzan a secretar grandes cantidades de andrógenos desde los 6 a 7 años de edad siendo mas significativo su aumento en la pubertad, estos incidirán en el crecimiento del vello púbico, axilar y facial en el hombre; en las mujeres, los ovarios iniciarán la producción de estrógenos, que estimula el crecimiento de los genitales femeninos y el desarrollo de los senos. En los hombres, los testículos incrementan la producción de andrógenos, particularmente de testosterona, que estimula el crecimiento de los genitales masculinos, la masa muscular y el vello corporal. Los y las adolescentes tienen ambos tipos de hormonas, las mujeres tienen niveles mas altos de estrógenos, particularmente y los hombres de andrógenos; en las mujeres, también existe la producción de testosterona aunque en cantidades mínimas y ésta influye en el crecimiento del clítoris, huesos, vello púbico y axilar.

La sexualidad	
Yo creo que la sexualidad se refiere a...	Yo creo que el sexo se refiere a...



## Voy a identificar el concepto de sexualidad.

### La sexualidad

Encontrar una definición de *sexualidad* es una tarea difícil ya que la sexualidad hace referencia a un concepto multiforme, extenso, profundo y variadísimo de elementos que todos unidos forman el concepto de sexualidad como un todo.

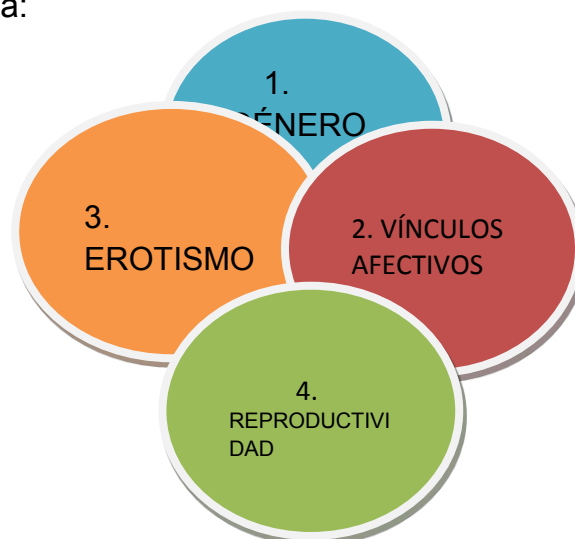
La sexualidad es vivida y entendida de modos diversos a lo largo y ancho de la geografía mundial atendiendo a las diferentes culturas, ideales, modelos de sociedad y de educación.

La sexualidad es mucho más que tener pene o vagina, las relaciones sexuales y la posibilidad de procrear. Tiene que ver con sentimientos, valores y expresiones y con la percepción de uno mismo según su sexo. Por ejemplo, la manera como nos vestimos, peinamos o vemos se relaciona con la sexualidad, así como la forma en que nos relacionamos con los demás, hombres y mujeres, en la vida cotidiana. La sexualidad tiene un aspecto erótico vinculado a las relaciones “erótico- sexuales”, y otro no erótico, que sería el que tiene que ver con el desarrollo, con las relaciones interpersonales en general y con la percepción de uno mismo.

La sexualidad es el resultado de distintas prácticas sociales que dan significado a las actividades humanas; cada cultura clasifica distintas prácticas que tienen que ver con la sexualidad como apropiadas o inapropiadas, morales o inmorales.

Para entender el concepto de sexualidad en su dimensión más amplia veamos el siguiente esquema:

La sexualidad se compone de:



El *género* tiene que ver entre otras cosas, con el sistema de creencias, actitudes, valores, formas de comportamiento y maneras de ver el mundo, aprendidos desde el nacimiento a través de la familia y la sociedad, también se refiere al marco de ideas que todos tenemos y que se va construyendo en el contexto en que vivimos desde que nacemos y nos enseñan los patrones de comportamiento que corresponden a nuestro sexo.

Los *vínculos afectivos* son el resultado de una necesidad del ser humano para poder permanecer en el mundo; de tal manera que al ser pequeños/as somos dependientes del grupo para subsistir; por lo que, surge la necesidad imperiosa de contar con la presencia de alguien, al punto de que se siente indispensable para la vida. Al crecer, estos vínculos son muy importantes pero la dependencia va desapareciendo al mismo tiempo que crecen los afectos con las demás personas del entorno, estos vínculos afectivos se basan en sentimientos sanos fortalecen la pertenencia a los grupos, pero sin una dependencia que nos nulifique y enferme.

A todas estas formas de desear intensamente la presencia y afecto del otro/a se le ha llamado Amor.

El *erotismo* se caracteriza por la capacidad de experimentar placer sexual; la gran mayoría de los seres humanos la desarrollan, la viven y la gozan. El placer erótico resulta sobre todo de la reacción física de nuestro cuerpo, de que aceptamos las experiencias que son estimulantes.

La *reproductividad* es el resultado de nuestra naturaleza humana, la gran mayoría tenemos la capacidad para reproducirnos como especie, no se limita al hecho biológico de poder embarazarse y ser embarazada, es de hecho una dimensión humana mucho más compleja que tiene que ver con el cuidado y educación en el seno familiar de los infantes; desde este punto de vista, la reproductividad implica muchos aspectos que son muy relevantes para poder entenderla y vivirla responsable y amorosamente.

### **Sexualidad saludable**

Los jóvenes experimentan cambios físicos, psicológicos y sociales: aparece el desarrollo de los genitales y caracteres sexuales secundarios, esto genera incertidumbre sobre su nueva apariencia física.

Es una nueva fase de gran curiosidad sexual, en la que hay una búsqueda de autonomía e independencia con dificultades para controlar los nuevos





impulsos, juzgando a los progenitores (papás y mamás) o responsables de crianza (tutoras y tutores) como incapaces para comprenderles; sin embargo, sienten la necesidad de su apoyo emocional y físico. Suelen aparecer sentimientos de soledad y la necesidad de establecer un vínculo afectivo fuerte con otros/as adolescentes. Los comportamientos reciben gran influencia de las normas de conducta del grupo.

Los/as adolescentes tienen como características propias la falta de control de los impulsos, la ambivalencia emocional, los cambios emotivos y de la conducta; además, su maduración sexual, cada vez más temprana, los lleva a la búsqueda de las relaciones sexuales como inicio de su vida sexual activa.

Estas características los condicionan a mantener comportamientos arriesgados y los expone a ser víctimas comunes de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), lo cual se agrava por la falta de conocimientos reales acerca de éstas.

Entre los chicos, es importante no olvidar la higiene de los órganos genitales, especialmente del pene, para evitar la aparición de inflamaciones. Es aconsejable no usar ropa interior ni pantalones excesivamente ajustados, ya que los testículos, para funcionar correctamente, requieren de una temperatura ligeramente inferior a la del resto del cuerpo.

El examen médico durante la pubertad es importante para controlar el adecuado desarrollo corporal y la presencia de problemas menores, como la fimosis (el glande no puede liberarse completamente del prepucio).

La higiene de los órganos genitales de las chicas también debe ser cuidadosa. De esta manera se evitan infecciones molestas y a veces graves. Sin embargo, es aconsejable no abusar de los productos utilizados para la higiene íntima, que pueden dañar el medio natural de vulva y vagina y favorecer las inflamaciones. No deben usarse ropas muy ajustadas.

El examen médico por parte del ginecólogo es importante para controlar el desarrollo puberal y para adquirir un hábito que las mujeres deben mantener durante toda su vida.



**Enseguida voy a organizarme en equipo para describir en una lámina lo siguiente:**

<b>Acerca de la sexualidad</b>	<b>¿Cómo valoro mi cuerpo y mi sexualidad?</b>

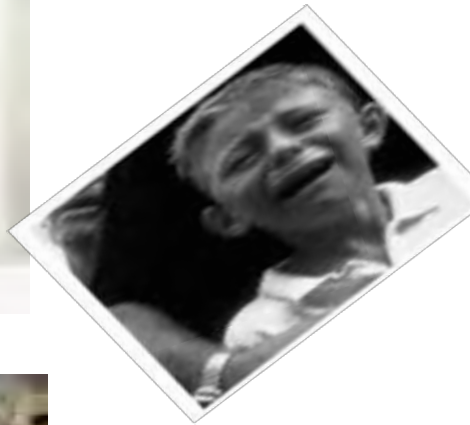


**Tema: 2.1. ¿CÓMO VIVO MIS CAMBIOS?**

**Subtema 2.1.2** Mi mente y mi corazón. Afectos y estados de ánimo.

**Aprendizajes esperados:** Analiza sus cambios emocionales y describe su importancia para un adecuado desarrollo del autoconcepto.

Revisemos los estados de ánimo de las siguientes personas



Yo pienso que los cambios emocionales que observo en las imágenes se refieren a...

Respondan a las siguientes preguntas:

¿De tus compañeros/as de estudio con quién te identificas?

¿Cómo escoges a tus amigos/as?

¿Con quién de tu familia tienes una buena relación?



## ¿Qué son las emociones?

Son reacciones que tenemos todas las personas, y que tienen que ver con lo que pasa en nuestro cuerpo en estrecha relación con lo que sucede en nuestra mente; se puede decir que una emoción es “cualquier agitación y trastorno de la mente, y se relaciona con el sentimiento, la pasión, entre muchas otras cosas” ;

Hay tres tipos de respuestas emocionales:

- 1) Un estado emocional que surge en nuestro interior y se interpreta, por ejemplo con un “me siento bien o me siento mal”.
- 2) Una conducta que surge de pronto; puede expresarse o no de forma abierta, por ejemplo acercarse a alguien, llorar o evitar un contacto.
- 3) Cambios en nuestro cuerpo, por ejemplo sudar, aceleración o disminución del ritmo cardiaco, temblor, etcétera.

Las emociones son capaces de generar sensaciones de efecto inmediato que pueden ser placenteras o desagradables; pueden durar sólo un instante, tener un efecto a corto o mediano plazo, orillarnos a tomar decisiones, hacernos actuar de forma positiva o negativa, o marcar nuestro futuro como consecuencia de lo que percibimos en ese momento.

Mediante las emociones expresamos lo que nuestro cuerpo está sintiendo. Pueden funcionar como herramienta efectiva para regular el comportamiento de nosotros/as mismos/as o el de otras personas.

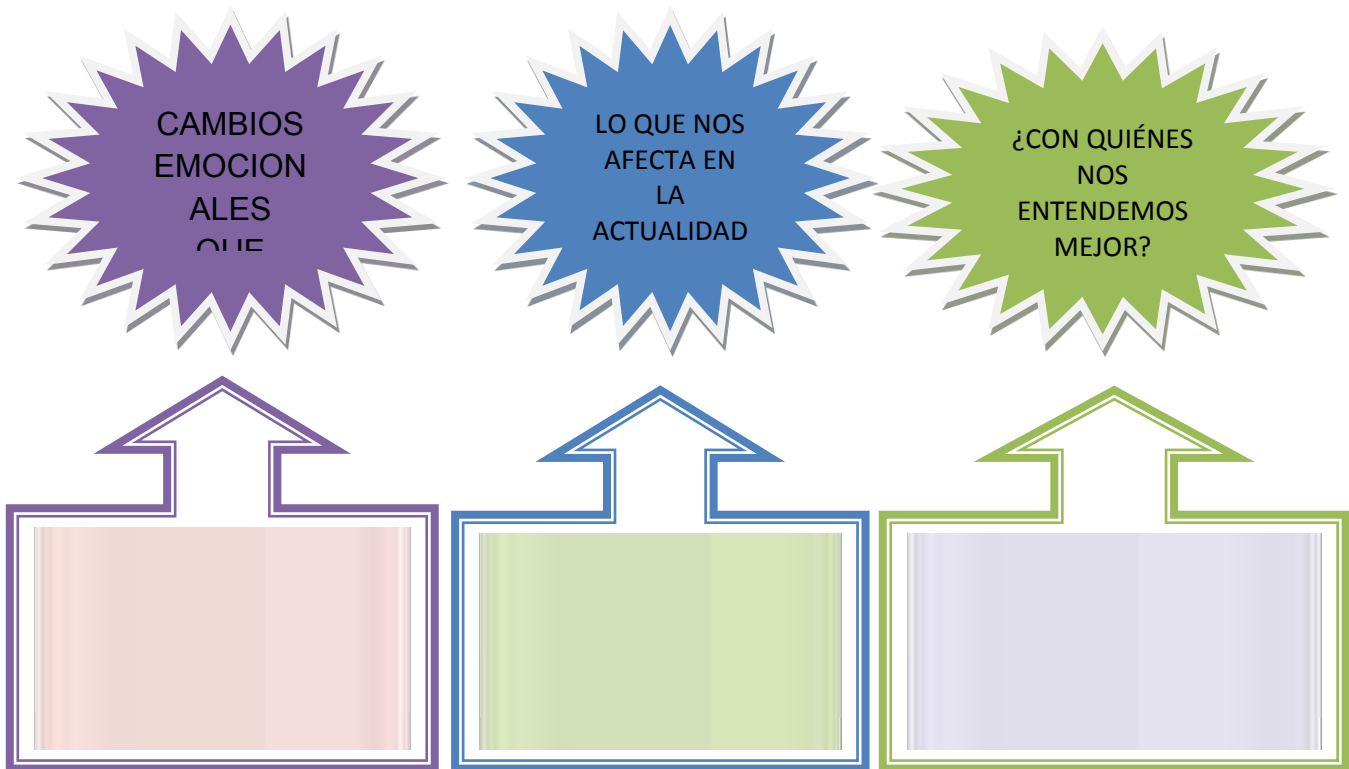
Con relación al entorno o lugar en el que vivimos, son un instrumento muy importante para nuestra relación con las demás personas; las emociones pueden facilitar o restringir el establecimiento de relaciones de otro tipo.

Para que las emociones resulten eficaces se requiere desarrollar ciertos elementos como el reconocimiento, la comprensión y la regulación, de las mismas. Como primer paso se necesita identificar cuáles son las emociones, en qué consisten y cómo se manifiestan. A esto se le llama “reconocimiento de emociones”. De las emociones que se presentan de manera más común tenemos las siguientes: Alegría, Sorpresa, Miedo, Interés, Ira, Angustia, Culpa, Vergüenza, Tristeza, Celos.

En general las emociones son un sistema de alarma con respecto a cómo nos encontramos, lo que nos gusta o lo que funciona mal a nuestro alrededor; en determinado momento, nos damos cuenta de lo que ocurre y tomamos la decisión de realizar cambios en nuestras vidas.



**Voy a identificarme con los cambios emocionales que manifestamos como adolescentes:**



### **De las emociones al autoconcepto.**

Las emociones tienen que ver en gran medida con nuestra forma de ser y de pensar, la mayoría de las veces son espontáneas y duran poco tiempo, en cambio los estados de ánimo su duración es mayor; por ejemplo: mientras es relativamente raro mantener el calor de la ira durante todo el día, no es tan raro estar de mal humor e irritable más tiempo.

Cuando se habla de autoconcepto, se hace referencia al conjunto de sentimientos, percepciones y valoraciones que un individuo tiene sobre sí mismo en cuanto persona. Percepciones que se tienen sobre sí y que se refieren a las propias características y capacidades que tenemos, al concepto de uno/a mismo/a en relación con los y las demás y el medio, a los valores, metas, ideales, percibidos positiva o negativamente por la persona. Se hace referencia a los aspectos fundamentales que nos definen como persona: habilidades, rasgos físicos, rasgos emocionales y afectivos... En suma, es la imagen y valoración que tiene un individuo de sí mismo, contemplando el conjunto de características y experiencias por las que pasa.



El autoconcepto proporciona ciertos mecanismos para interpretar lo que hemos realizado; es la base sobre la cual se organizan todas las experiencias. El significado y valor de la realidad dependen, en gran parte, de cómo la persona se ve a sí misma; interpretará la realidad según el concepto de él/ella que tenga cada persona. Es necesario tener un autoconcepto positivo para una conveniente adaptación del sujeto, para la felicidad personal y para un funcionamiento eficaz.

El autoconcepto no lo traemos desde el nacimiento; más bien se construye y define a lo largo del propio desarrollo personal, por la influencia de las personas que han sido importantes del medio familiar, escolar y social, y como consecuencia de las propias experiencias exitosas o en las que se ha obtenido un fracaso. En otras palabras, desde los primeros años de su vida, el ser humano va formando el concepto de sí mismo a partir de sus propias experiencias y de las valoraciones que recibe de las personas importantes de su medio social, como son los padres, madres, tutores, tutoras, profesores/as y compañeros/as.

**Una vez realizado el análisis anterior, completa el siguiente cuadro.**

**Nombre del alumno (a):**

**Marca con una X las características que te describan; puedes Agregar las que completen tu descripción:**

<b>Feliz</b>		<b>Triste</b>	
<b>Popular</b>		<b>Tímido(a)</b>	
<b>Comprensivo(a)</b>		<b>Desconfiado(a)</b>	
<b>Amigable</b>		<b>Violento(a)</b>	
<b>Cumplido(a)</b>		<b>Descuidado(a)</b>	
<b>Sociable</b>		<b>Introvertido(a)</b>	
<b>Seguro(a) de sí mismo(a)</b>		<b>Inseguro(a)</b>	
<b>Alegre</b>		<b>Serio(a)</b>	
<b>Deportista</b>		<b>Apático(a) al deporte</b>	



Lo que piensan de mí las siguientes personas:

Mi papá y mi mamá.	Mis amigos y amigas.	Mis maestros y maestras.

De acuerdo a los cambios emocionales y características que te identifican, describe el concepto que tienes de ti mismo.

¿Quién soy?

¿Cómo soy?

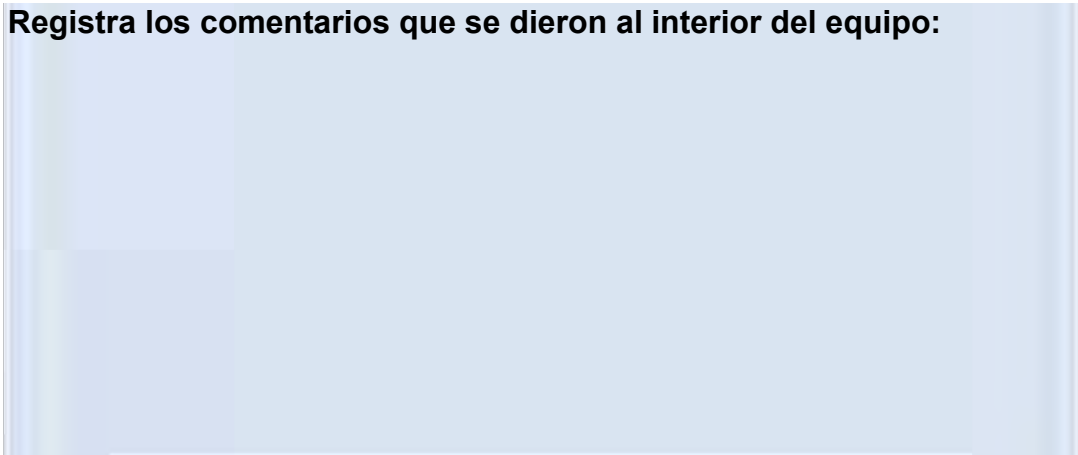
¿Qué me gusta?

¿Qué me molesta?

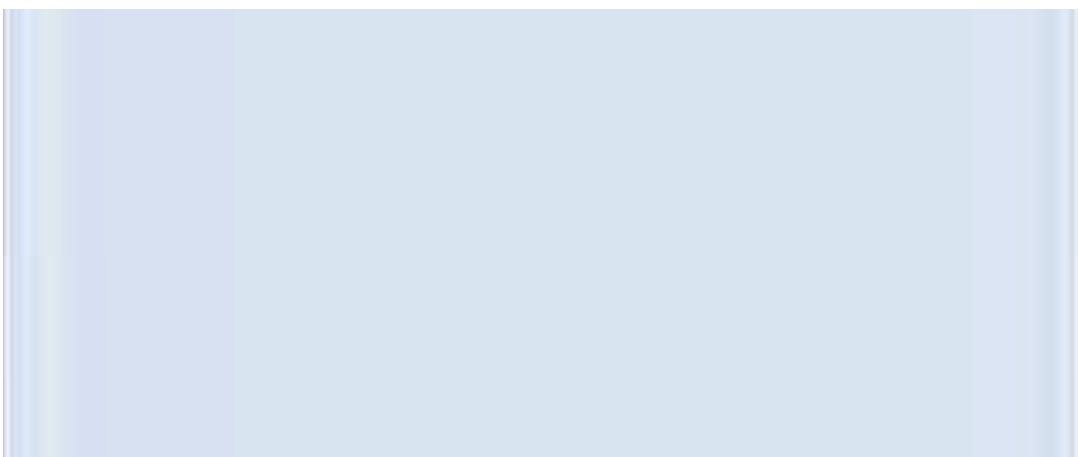


De manera voluntaria pueden compartir lo anterior con los/las demás compañeros y compañeras del equipo:

**Registra los comentarios que se dieron al interior del equipo:**



**Características más comunes de ti como persona:**





**Tema: 2.1. ¿CÓMO VIVO MIS CAMBIOS?**

**Subtema 2.1.3 Soy una persona integral. ¿Me comunico y convivo sanamente?**

**Aprendizaje esperado:** Pone en práctica en el grupo actitudes que promueven una convivencia basada en el respeto de sí y de sus compañeros/as a través de la comunicación asertiva.

**Yo vivo la convivencia respetuosa de la siguiente manera:**



Convivo sanamente cuando establezco relaciones equitativas, justas y solidarias; sobre todo, cuando mis acciones son de la siguiente manera:

**Analizo y reflexiono.**

“Igualdad para vivir y diversidad para convivir”, esta frase no implica la pérdida de valores y verdades que hemos aprendido a través del tiempo, significa que podemos vivir en igualdad respetando lo que cada persona siente como propio, sus valores y creencias; los puede compartir pero las demás personas no están obligadas a sentirlos o estar de acuerdo con ellos, pero si a respetarlos.

La confrontación con ideas diferentes nos enseña a distinguir entre opiniones personales y otras que son conocidas por todas las personas, valores que corresponden a una comunidad o región muy particular y que se defienden como parte de su identidad y valores fundamentales que los identifican y que por lo tanto son importantes para todas las personas. Esto nos obliga a buscar una forma adecuada para nuestro comportamiento hacia los demás, con base en el respeto, sin dejar de creer en mis propios valores que me distinguen como persona, con igualdad de derechos y oportunidades.



Lograr esta convivencia solidaria requiere:

- ▣ Trabajar con otras personas de diferentes regiones o comunidades, fortalecer el sentimiento y percepción de nosotros/as mismos/as (autoestima), la auto-afirmación positiva, construir la confianza basada en la aportación mía hacia las demás personas y de ellas hacia mí y la responsabilidad que debemos mostrar siempre en nuestras acciones.
- ▣ Descubrir y eliminar de manera progresiva nuestras formas de pensar discriminatorias (prejuicios y estereotipos).
- ▣ Hacer frente a lo diverso en nuestras vidas a través de la comunicación más cercana y directa, crear las condiciones mínimas para el diálogo, fortaleciendo mecanismos de escucha y empatía. Trabajando la toma de decisiones democráticas, estimulando la libre expresión de los acuerdos y desacuerdos en términos aceptados por la sociedad en su conjunto.
- ▣ Intentar construir algo juntos/as, disfrutar de los logros y avances que integran elementos míos y tuyos.
- ▣ Abrirnos a una actitud de apoyo a una causa de interés para otras personas, lo que implica hacer más sus necesidades y colaborar con él o ella en satisfacerlas.
- ▣ La resolución no violenta de los conflictos que enriquecen las relaciones.

Eliminemos las circunstancias que originan la discriminación, sea reflejada en prejuicios o desigualdades, que de manera regular nos alejan y separan de las demás personas, como una exigencia para transitar hacia una convivencia basada en la igualdad de derechos y en el aprecio a las diferencias.

Reconocer y respetar a las demás personas es una condición básica para el ejercicio responsable de la sexualidad, porque a través de ello se fortalece su componente afectivo y se comprende que la vida sexual implica también compromiso, aprecio y cuidado por ellas.

### **Comunicación y Asertividad.**

La comunicación es el proceso más importante que utilizamos para interactuar con los demás seres humanos, la utilizamos para intercambiar nuestras ideas, sentimientos y experiencias que ayudan a moldear nuestras actitudes, conocimientos y conductas ante la vida; por esta razón la comunicación es fundamental para expresar nuestros sentimientos y necesidades de manera clara y directa.



La asertividad es aquella habilidad personal que nos permite expresar de forma adecuada nuestras emociones frente a otra persona, y lo hacemos sin utilizar una conducta abusiva o violenta (hostilidad). Una persona asertiva sabe expresar directa y adecuadamente sus opiniones y sentimientos (tanto positivos como negativos) en cualquier situación social.

La comunicación asertiva se caracteriza por la forma en que los individuos expresan los pensamientos, sentimientos y creencias de forma directa y apropiada, sin violar los derechos de las demás personas.

### **Ventajas de la asertividad**

- Tener la capacidad de defender los propios derechos dando cabida a los intereses y derechos de otras personas.
- Ser honesto/a con sí mismo/a y con los demás.
- Poder de comunicar las opiniones de manera directa, sin dar lugar a malos entendidos.
- Ser auto-afirmativo/a sin sentirse culpable, ni perder el cariño de los demás
- Poder de mantener amistades y conversaciones con familiares y amigos.
- Ser capaz de aceptar las propias limitaciones y aprovechamiento de sus capacidades individuales, conservando el respeto y la valoración por sí mismo/a.

### **La comunicación asertiva implica los siguientes elementos.**

1. Autoconfianza: autoconocimiento, auto-aceptación y autoestima.
2. Expresar los sentimientos: dar y recibir cumplidos, hacer peticiones, expresar amor y afecto, iniciar y mantener conversaciones, expresar coraje justificado y descontento.
3. Autoafirmación: expresar derechos legítimos, decir “No”, expresar opiniones personales.

### **Voy a revisar las opciones siguientes y a completar el cuadro siguiente:**

- *Comunicación pasiva (A)*: acepto la situación sin pedir una explicación razonable.
- *Comunicación agresiva (B)*: enfrento la situación y exijo una explicación inmediata con insultos y agresiones.
- *Comunicación asertiva (C)*: Busco el diálogo y pido una explicación razonable a las acciones realizadas.



Situación presente en la vida diaria	Mi reacción o forma de comunicación que utilizo: (marca A, B o C).
1.-Un amigo/a te ha traicionado revelando un secreto íntimo que le habías confiado.	
2.- Una persona de la escuela donde estudias, se burla constantemente de ti.	
3.- Estas platicando con una persona y de pronto decide interrumpir la conversación para dirigirse a otra persona.	
4.- Una persona a quien respetas expresa opiniones contrarias a las tuyas.	
5.- Tus compañeros/as de estudio te piden realizar cosas que no son razonables y tú quieres decir “no”	
6.- Un grupo de estudiantes de tu escuela hacen comentarios de tu persona sin comprobar la certeza de lo que dicen.	
7.- Algunos compañeros de mi grupo se dirigen a ti con palabras obscenas o tratan de faltarte al respeto, tocando partes de tu cuerpo.	
8.- Personas de la escuela, te piden mostrar fotografías para mostrar tu cuerpo con prendas íntimas, faltando al respeto que mereces.	
9.- Algunas actitudes que tu manifiestas con ciertos compañeros o compañeras en tu escuela (de diálogo y amistad) se malinterpreta, provocando comentarios obscenos y de rechazo con los/las demás.	
10.- Papá y Mamá, te reprenden y te aconsejan cuando tratas de realizar acciones que van en contra de tu propia seguridad.	

Al terminar comparto con mis demás compañeros/as mis respuestas



## Tema 2.2. ¿CÓMO VIVIRÉ MIS CAMBIOS?

### Subtema 2.2.1 ¿Siento, pienso y quiero lo mismo para mí que para las otras/os?

**Aprendizaje esperado:** Reconoce los intereses, motivaciones y formas de pensar de sí y las demás personas y establece relaciones equitativas, justas y solidarias entre los hombres y mujeres de su grupo.

Pienso que a estas personas les interesa:



Los que me interesa actualmente es:

¿Qué me motiva para conseguir lo que me interesa?

¿Los intereses y motivaciones que yo tengo son iguales a los que tienen los demás compañeros y compañeras de mi grupo? ¿Por qué?

**Los intereses.**

El interés se distingue porque te produce curiosidad y le atribuyes una importancia mayor que al resto de las cosas.



Cuando algo no tiene interés para ti, te niegas a realizarlo. Se expresa como: “no, a mí no me den eso, se me hace muy difícil realizarlo, me da flojera hacerlo... y cuando tengo que realizar determinada tarea que no me agrada, siempre lo dejo para otro día, lo dejo para última hora”

Hay intereses no muy importantes para ti, que luego de incursionar en ellos, se satisfacen y no vas más allá. Se expresan como: “sí, me gusta, pero nunca tanto como para dedicarle la vida a esto”. O bien, lo encuentras adecuado en otras personas pero no es algo para ti, no te ves haciendo eso.

Hay intereses muy importantes que te inspiran, generan energía, se logra concentración, es decir nada te distrae. Para detectar tus intereses debes dedicarte sólo a la observación de características personales puntuales como actividades de agrado, cosas que te llaman la atención, lo que más te entretiene, etcétera, y no pensando en una carrera determinada, ni menos en factores de conveniencia como ventajas y desventajas de una elección.

Al considerar tus gustos no debes pensar solamente en asignaturas académicas, o hobbies (lo que te gusta hacer) bien conformados, sino también en aspectos que puedan ser más sencillos de explicar. Por ejemplo: “cuando viene una amiga a mi casa me gusta cuando nos hacemos peinados nuevos” ó “me entretiene y me llama la atención observar el comportamiento de los peces de mi acuario”, etcétera. Pueden ser observaciones en cuanto a una actividad, pensamientos, tipos de lectura, tipos de ambiente, etcétera, hasta lo que te pueda parecer más insignificante.

Cuando algo te agrada, trata de identificar en qué aspecto te agrada.

### **La motivación.**

Es la fuerza que nos mueve a realizar actividades. Estamos motivados cuando tenemos la voluntad de hacer algo y, además, somos capaces de trabajar permanentemente durante el tiempo necesario para conseguir nuestro objetivo. Esta fuerza está directamente relacionada con lo que estoy haciendo; porque son mis valores, actitudes y opiniones los que me dictan lo que necesito en cada momento, lo que es importante y lo que no lo es.

Naturalmente mi comportamiento no es el resultado de una única actitud, sino que dependerá del conjunto de mis actitudes.



La aparición de esa “fuerza que nos lleva a realizar actividades” se crea como resultado de la unión compartida entre mis valores y mis circunstancias exteriores.

### **De forma general podemos hablar de dos tipos de motivación:**

1. La primera se basa en satisfacer necesidades externas de la persona; para lograrlo, el profesorado y sus familiares le ofrecen incentivos, premios; por ejemplo: dinero, una moto, un viaje, salir el fin de semana, etc. Los estímulos vienen desde fuera del estudiante. El motivo proviene del exterior a la persona y viene a resultar que la actividad por estudiar se convierte en un medio para conseguir los fines deseados.

2. La segunda se caracteriza porque los motivos proporcionan una satisfacción personal, los motivos se asientan sobre la responsabilidad de nuestro deber como personas libres, y se orientan hacia el logro de nuestra propia mejora y la de los demás. Se basa en satisfacer nuestras necesidades internas. Es realizada por el/la estudiante, es decir, se motiva a sí mismo/a. Como el móvil nace en la propia persona la actividad, en este caso de estudiar, gusta por sí misma.

### **Las formas de pensar en la etapa adolescente**

Las y los adolescentes tienden a dirigir sus pensamientos de acuerdo a la responsabilidad que le corresponde desempeñar en la sociedad y al medio en que les ha tocado vivir; en un determinado momento, deberán elegir: quién ser, qué hacer, junto a quienes estar.

También suelen pensar sobre el mundo en el cual tienen más posibilidades para sobresalir; esto les abre nuevos horizontes de pensamiento; pueden pensar sobre los hechos que pueden suceder, tienen capacidad para planificar de antemano lo que pueden hacer y analizar las consecuencias de sus decisiones; pueden anticipar resultados y actuar adecuadamente de acuerdo a sus logros o bien cambiar de opinión, se afianza la capacidad para pensar sobre nuestros propios planes de acción; pueden reflexionar sobre los puntos de vista de las demás personas en relación al propio, tienen la capacidad para replantearse ideas diversas de la vida social; pudiendo llegar a ser extremadamente críticos/as en sus juicios.



**Voy a completar los siguientes cuadros:**

Mis intereses actuales son:	Mis motivaciones son:

**Yo me relaciono con las demás personas de la siguiente manera:**

**Con las mujeres...**



**Con los hombres...**



**Las relaciones que yo establezco con las demás personas ¿son equitativas, justas y solidarias? Anota tu respuesta.**





**Organizados en equipos discutan sus respuestas...**



**Conclusiones del equipo:**

Compartan en el grupo las conclusiones obtenidas en el equipo:

Propuestas del colectivo para lograr una convivencia más justa, equitativa y solidaria entre hombres y mujeres:

**Propuestas elaboradas en el grupo:**



**Tema 2.2. ¿CÓMO VIVIRÉ MIS CAMBIOS?**

**Subtema 2.2.2** Estoy cambiando. Mis miedos, ideas y creencias sobre la sexualidad y el género.

**Aprendizajes esperados:** Identifica y analiza sus necesidades en el momento actual sobre la expresión de la sexualidad integral con perspectiva de género, a partir de la percepción que se tiene desde el ser hombre y el ser mujer.

Yo identifico mi sexualidad con...



El ser hombre o mujer me permite expresar mi sexualidad hacia las demás personas de la siguiente manera:

En la relación que se establece con las demás personas ¿cuáles son los elementos de la sexualidad que yo estoy manifestando?



## **Sexualidad integral.**

Tradicionalmente se ha entendido por sexualidad algunos aspectos relacionados con la genitalidad y la reproducción. Sin embargo, la sexualidad es una parte integral de las personas que está presente durante toda su vida. En cada etapa existen necesidades y formas de expresar la sexualidad de manera diferente.

Un concepto de sexualidad integral debe incluir variables biológicas, psicológicas y sociales. Tiene que posibilitarnos entender el mundo y vivirlo, a través de nuestro ser hombres o mujeres. La sexualidad incluye, además de la genitalidad, las relaciones que establecemos con otras personas y con nosotros/as mismos/as, con la comunicación, los sentimientos, los pensamientos, las emociones, sentir placer y cariño, ser feliz, sentirse bien con uno mismo/a.

Dado que la sexualidad es algo que nos acompaña durante toda la existencia, lo que vivimos, sentimos y creemos acerca de ésta responde al proceso de socialización que hemos tenido, es decir, los mensajes y valores que nos han transmitido desde que nacimos hasta el día de hoy sobre la sexualidad. También intervienen en la socialización sexual las actitudes y comportamientos de las personas cercanas con respecto a su propia sexualidad. En este proceso toman parte nuestra familia, la educación que recibimos en el colegio, los amigos y amigas, los medios de comunicación social, en definitiva, todas esas personas e instituciones que representan a lo que podríamos denominar “cultura común”.

## **Perspectiva de género.**

Conjunto de comportamientos, características y valores, resultado de una construcción social y cultural e histórica, que nos permite de manera intencional reconocer, diferenciar y valorar los intereses, necesidades y formas de ser de hombres y mujeres; conlleva entre otras cosas, relacionarnos en condiciones de igualdad en las oportunidades y promover de manera más respetuosa las relaciones entre hombres y mujeres.

### **La “perspectiva de género”, implica entre otras cosas:**

- a) Reconocer las relaciones de poder que se dan entre los géneros, en lo general son favorables a los varones y discriminatorias para las mujeres;
- b) Que dichas relaciones han sido constituidas social e históricamente y son constitutivas de las personas;



c) Que las mismas se distribuyen en todos los ámbitos sociales y se articulan con otras relaciones dentro de la sociedad, como las de clase, etnia, edad, orientación sexual y religión.

La Ley para la igualdad entre mujeres y hombres del Estado de Michoacán de Ocampo establece que la perspectiva de género se refiere a:

Visión o enfoque científico, analítico y político sobre las mujeres y los hombres que se encaminan a identificar y erradicar las causas de opresión, jerarquización, discriminación y desigualdad basada en el género, a través de la equidad, el adelanto y el bienestar de las mujeres; logrando que los géneros tengan el mismo valor y su relación se funde en la igualdad de oportunidades y de tratos, así como en el acceso paritario a los recursos económicos, del desarrollo social, de representación política y en la toma de decisiones.

### **La sexualidad integral con perspectiva de género.**

La sexualidad es, ante todo, una construcción mental de aquellos aspectos de la existencia humana que adquieren significado sexual y, por lo tanto, nunca es un concepto acabado y definitivo, pues la existencia misma es: continua y cambiante.

La sexualidad es el resultado de la integración de cuatro potencialidades: género, vínculos afectivos, erotismo y reproductividad.

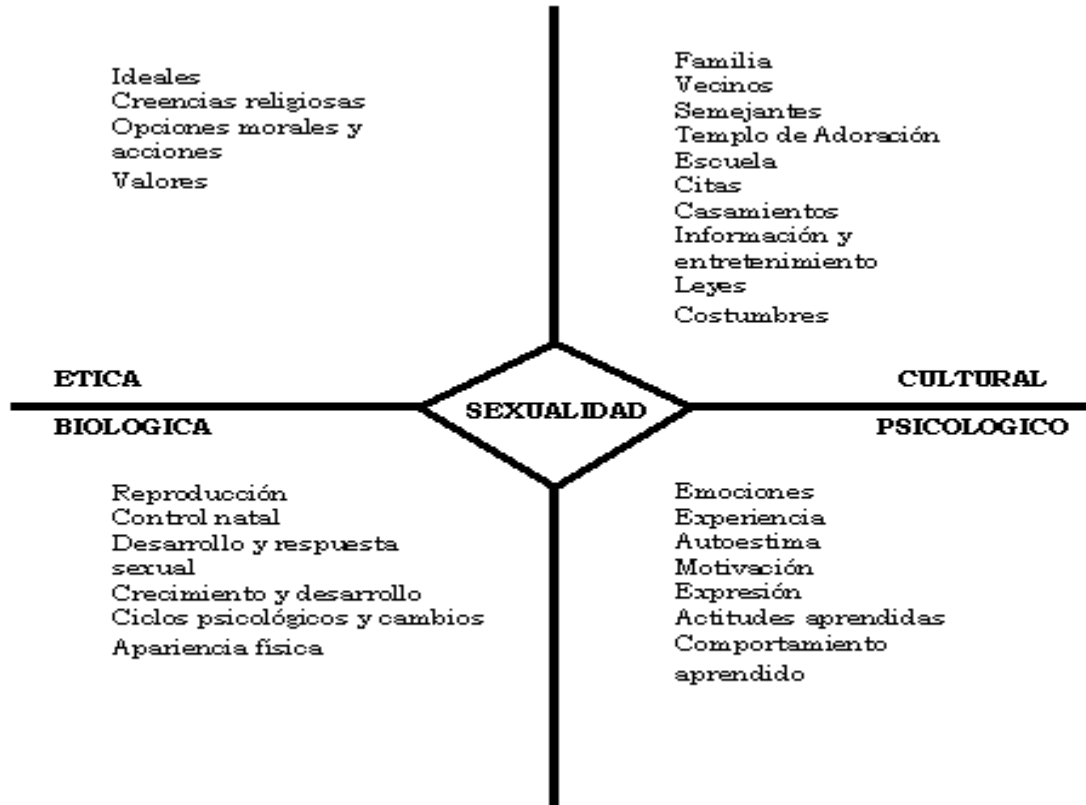
En este sentido, la construcción de un concepto de sexualidad integral con perspectiva de género, deberá incorporar aspectos de tipo biológico (mis características físicas), psicológico (lo que yo pienso, quiero y necesito), y social (lo que comparto con las demás personas y la forma en que lo hago), lo cual incluye las relaciones que establecemos con otras personas y con nosotros/as mismos/as con la comunicación que establecemos, los sentimientos que fluyen de nuestro ser, los pensamientos, las emociones, sentir placer y cariño, sentirse bien; reconociendo que, existen muchas diferencias y necesidades que caracterizan el ser hombre o el ser mujer, y que, por lo tanto merecen nuestro respeto.

Al principio de este bloque, se comentó que la sexualidad es el resultado de una diversidad muy amplia de prácticas sociales que se manifiestan en la vida cotidiana; por ejemplo: al nacer un nuevo ser, regularmente lo vestimos de color azul si es hombre o de color rosa si es mujer, en esta acción estamos reafirmando una parte de la sexualidad relacionada con el estereotipo de género; de igual forma y según el medio en el que nos encontramos se van reproduciendo otros



estereotipos que en ocasiones muy frecuentes no responden a la igualdad de oportunidades que se deben ofrecer a todas las personas sin importar su sexo.

**Voy a revisar los diversos aspectos que implican a la sexualidad:**



Yo, mi sexualidad y mis necesidades en el momento actual.



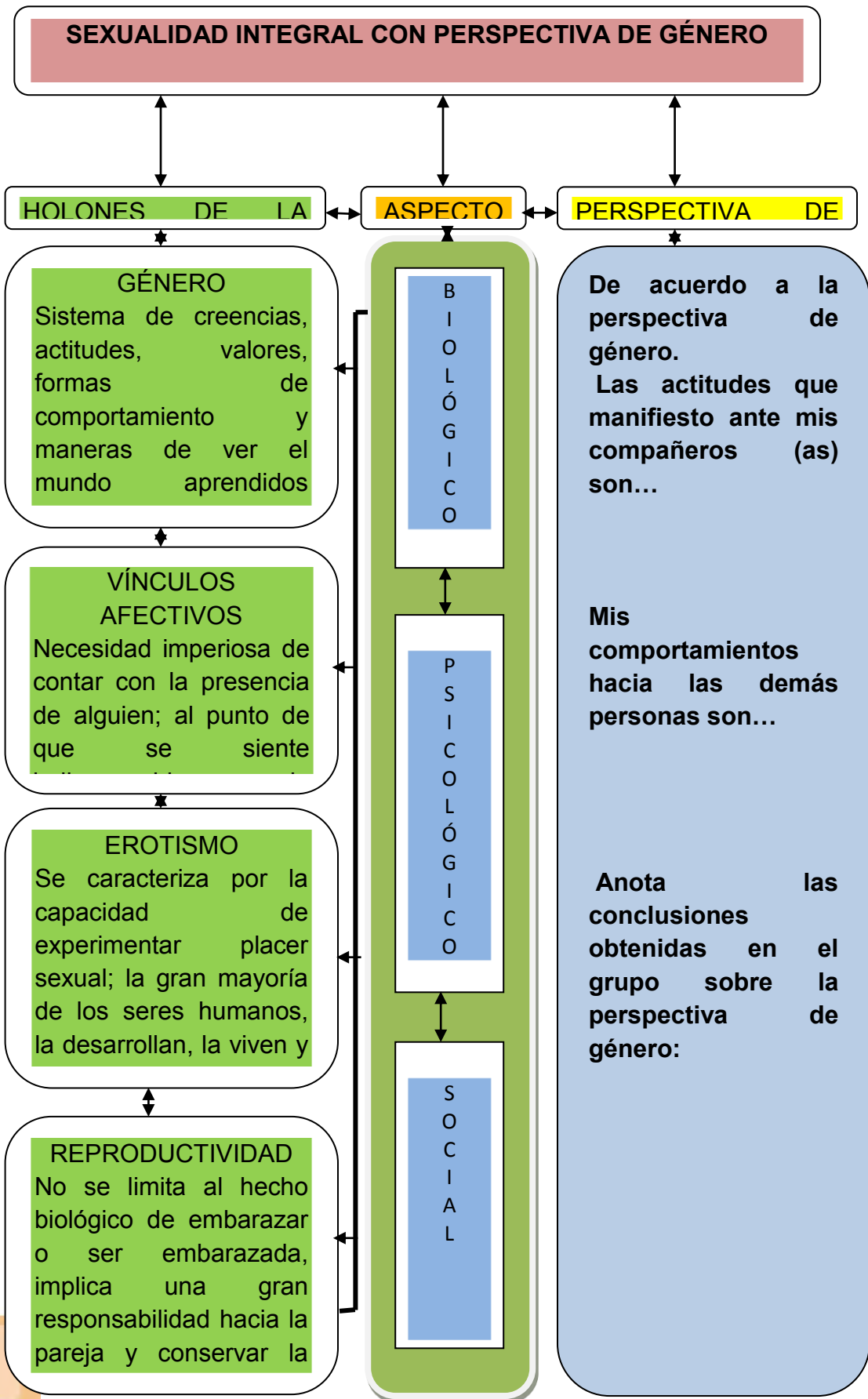
La mujer necesita...

Formulario de texto para responder a la pregunta 'La mujer necesita...'



El hombre necesita...

Formulario de texto para responder a la pregunta 'El hombre necesita...'



## Tema 2.2 ¿CÓMO VIVIRÉ MIS CAMBIOS?

**Subtema 2.2.3** Mis relaciones con las demás personas. Si tengo novio/a, ¿cómo me siento?, ¿es lo mismo ser novia que novio?

**Aprendizajes esperados:** Analiza las relaciones que establece con las demás personas, los sentimientos amorosos asociados a las relaciones de pareja y el noviazgo, así como las actitudes y conductas con una visión de género.

Lo que observo en estas relaciones de pareja es:



A diferencia de las anteriores en estas otras imágenes observo:



Con el apoyo de otro compañero o compañera voy a recabar datos de personas jóvenes que tiene pareja o son novios/as en el contexto de la escuela, familia o comunidad.

**Presentación:** comentar brevemente a las personas que serán entrevistadas del tema y objetivo principal de la entrevista. Aclarar que es anónima y que contesten lo más honestamente posible

Datos generales: Lugar de la entrevista \_\_\_\_\_ Fecha:

Sexo: M ( ) F ( ) Edad: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

Marca con una "X" la respuesta correcta.

1.- ¿Tienes novia/o? Sí ( ) No ( )

Si responde que sí contestar las siguientes preguntas:

2.- ¿Cuánto tiempo llevas de novia/o? Días ( ) Semanas ( ) Meses ( )

3.- ¿Dónde conociste a tu novia/o ó pareja actual? Un baile ( ) Un café ( )  
Un antro ( ) En la calle ( ) En la escuela ( ) Otro lugar ( )

4.- ¿Qué se siente ser novia/o? Extraordinario ( ) Muy bien ( ) Bien ( )  
Regular ( ) Mal ( ). Explica la razón de tu respuesta:

5.- ¿Es lo mismo ser novio que novia? Sí ( ) No ( ) Explica la razón:

6.- ¿Has tenido alguna dificultad en tu relación? Sí ( ) No ( ) Explica:

7.- ¿Tu relación de novia/o te beneficia? Sí ( ) No ( ) Explica tus razones:

8.- ¿Qué situaciones se viven en tu relación de novia/o? Buenas ( ) Regulares ( )  
Malas ( ) Explica tus razones:

9.- ¿Qué actitudes o comportamientos se demuestran hacia la novia/o?

a) Del novio hacia la novia: Agradable ( ) Cariñoso ( ) Comprensivo ( )  
Respetuoso ( ) Violento ( ) Agresivo ( ) De mal humor ( ) Otro ( )

Explica: \_\_\_\_\_

b) De la novia hacia el novio: Agradable ( ) Cariñosa ( ) Comprensiva ( )  
Respetuosa ( ) Violenta ( ) Agresiva ( ) De mal humor ( ) Otro ( )

Explica: \_\_\_\_\_

10.- Durante tu relación de pareja; novia/o ¿se tratan en igualdad de condiciones y con respeto a fin de ejercer los derechos que como hombres o mujeres tienen ante la sociedad?

Respuesta: \_\_\_\_\_





**Después de revisar las respuestas de tu entrevista contesta lo siguiente:**

De manera general ¿qué sienten los que son novios/as?

---

¿Qué beneficios y dificultades han tenido en el noviazgo?

---

¿Se favorece la igualdad y el respeto durante el noviazgo?

---

**Las relaciones con las demás personas.**

El ser humano es social por naturaleza, crece y se desarrolla relacionándose con otras personas, de ahí que lo normal sea que nos guste tener amigos/as y compartir nuestra vida, anhelos y aficiones con ellos/as. Pero no siempre sucede así.

Hay personas que encuentran auténticas dificultades para relacionarse con los demás y esto puede deberse a diversos motivos: excesiva timidez, temor a no ser aceptados/as, falta de habilidades sociales, etc.

Sin embargo, el problema es mayor cuando se debe a problemas de baja autoestima. Personas que no tienen amigos/as porque consideran que no tienen nada que ofrecer y que ninguna persona va a encontrar en ellos/as algo interesante o atractivo para desear mantener una relación de amistad. En tales casos, estamos hablando de personas con serios problemas de autoestima y con un gran complejo de inferioridad.

También poseen dificultad para relacionarse aquellas personas que poseen un trato mezquino con los/las demás, son personas que tienden a humillar, ridiculizar y que se mofan continuamente de quienes estén a su alrededor.



## **Sentimientos amorosos.**

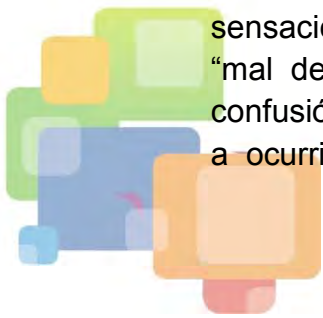
Se distinguen dos tipos de amor: el amor de pareja o romántico y el amor filial (maternal, paternal, a hermanos/as y amigos/as). Ambos son fundamentales para la salud de las y los jóvenes, el primero fortalece las relaciones de intimidad, el erotismo, afecto y solidaridad; y puede llevar a la reproducción. El segundo permite que las personas desde sus primeros años de vida sientan seguridad y pertenencia. Se ha establecido además que el amor de pareja también genera seguridad y confianza, lo que asegura protección en situaciones cambiantes en el entorno.

## **La relación de pareja.**

La primera fase de una relación amorosa es el enamoramiento, el cual es transitorio, dominado por procesos de atracción y que inicia por la percepción y el consecuente placer producido por la estimulación de nuestros sentidos. Antiguamente el estímulo más importante en una relación amorosa, era la vista; sin embargo, en estos tiempos modernos los avances en la comunicación han hecho que muchas veces el primer contacto entre dos personas sea virtual, a través del correo electrónico o las redes sociales y que sin tener una estimulación olfativa, auditiva o incluso visual se pueda desencadenar el enamoramiento.

Durante el enamoramiento ocurren cambios fisiológicos impresionantes en nuestro organismo. Se modifica la producción de hormonas, cambia de manera notable nuestro estado de ánimo e incluso se llega a tener una percepción diferente de la realidad.

Se sabe que los enamorados presentan estados de ansiedad y estrés moderados que se manifiestan a través de un aumento en la sudoración, la presión arterial, el ritmo cardíaco y en los movimientos intestinales (las famosas “mariposas en el estómago”). Mientras estos cambios fisiológicos sean moderados, el enamoramiento es benéfico para la salud: es un estado muy motivador, inspirador y reconfortante que mantiene a la gente alerta y optimista; esto parece relacionarse con el hecho de que cuando estamos enamorados/as todo o casi todo nos parece ideal en nuestra pareja; podemos entonces entender porque se dice que “el amor es ciego”; sin embargo, cuando sufrimos alguna decepción o terminamos la relación amorosa, se produce una ausencia de todas estas sensaciones positivas, placenteras y reconfortantes, lo que nos lleva al llamado “mal de amores”: nuestra salud se deteriora debido a un estrés crónico; hay confusión y se pueden alcanzar estados significativos de depresión. Si esto llegara a ocurrir, se requerirá asistencia psicológica o psiquiátrica. Aunque según los



expertos, el mejor remedio ante una ruptura, es pasar un periodo de duelo por la pérdida del ser querido y después... enamorarse de nuevo.

### **El noviazgo.**

El noviazgo es una de las etapas más bonitas y disfrutables de la vida del ser humano. Es una relación transitoria entre dos personas, la cual les brinda la oportunidad de conocerse más afondo para decidir en un determinado momento pasar a la siguiente fase que es la pareja estable, según sus valores o creencias puede culminar en matrimonio.

En el noviazgo se pasa de la mera simpatía o del simple "gustarse" a una nueva relación de mayor conocimiento y que a su vez debe estar inspirada por el espíritu de entrega, de comprensión, de respeto, de delicadeza. Un gran porcentaje de adolescentes confunden sentimientos de amistad con amor, dejan pasar etapas de la vida sin saborear bien lo que es una auténtica amistad y no dan tiempo para que ésta dé frutos. Piensan que porque se entienden bien con su nueva amistad inmediatamente tienen que ser novios/as o que están enamorados/as.

En una relación que recién inicia, hay una gran cantidad de estímulos y situaciones novedosas que causan en la otra persona interés, placer y una buena dosis de aprendizaje. Pero después de cierto tiempo, los estímulos dejan de ser novedosos, el aprendizaje disminuye y se establecen pautas conductuales rutinarias que ya no despiertan el interés y la motivación iniciales.

En los últimos años varios grupos de psicólogos han descubierto que entre los ingredientes que dan mayor solidez a una relación de pareja por un tiempo considerable son la comunicación, el compromiso, la confianza, la intimidad y la celebración de los momentos importantes para uno de los miembros de la misma, más que el apoyo en situaciones desfavorables.

### **Visión de género durante el noviazgo.**

La visión de género desde el noviazgo favorece el ejercicio crítico de la realidad para analizar y transformar la situación de las personas que conviven en una relación de amistad y sano compañerismo. Se trata de crear nuevas construcciones que le den sentido a las relaciones de noviazgo, para que hombres y mujeres visualicen su masculinidad y su femineidad a través de vínculos que favorezcan la igualdad de condiciones evitando todo tipo de violencia y discriminación.



El enfoque de género durante el noviazgo, es una oportunidad muy valiosa para disfrutar la relación de pareja en un marco de respeto e igualdad. Tenemos que aprender a valorar por igual y sin distinción de géneros, tanto las similitudes como las diferencias.

Durante el noviazgo o la relación de pareja, es necesario propiciar el diálogo para comentar temas relacionados con la igualdad de derechos para hombres y mujeres y su impacto en la vida cotidiana y en la sociedad.

Las relaciones de poder que se dan entre los sexos, en lo general son favorables a los hombres y discriminatorias para las mujeres; por ejemplo: te has preguntado ¿por qué a muchas mujeres su día de trabajo comienza en el hogar realizando actividades como: barrer, limpiar, hacer la comida, cuidar a los niños/as, hacer las compras en el mercado, lavar, planchar, servir la comida, y tantas otras cosas que se hacen y pasan desapercibidas?; además de lo anterior, para poderse superar deben estudiar y en ocasiones trabajar fuera del hogar para aportar dinero a la familia. En cambio, para muchos hombres la situación es diferente: si trabajan regularmente reciben mayor sueldo, mejor puesto y mayores prestaciones que las mujeres; en el hogar muy pocos ayudan en labores de limpieza y cuidado de los menores, etcétera; estos temas se pueden comentar en el noviazgo o relaciones de pareja y establecer acuerdos y compromisos para que, si en un futuro llegan a conformar una familia, se desarrollen en un plano de mayor igualdad y respeto.



Completa los siguientes cuadros:

**Mi relación con las demás personas es así...**

Con las mujeres...	Con los hombres...
--------------------	--------------------

**Las relaciones de pareja.**

Si tengo novia o novio	Si no tengo novia o novio
¿Cómo me siento?	¿Qué he escuchado?
¿Cómo me comunico?	¿Qué he observado?
¿Qué problemas he tenido? Y ¿cómo los he resuelto?	¿Qué sugerencias puedo dar?

**Noviazgo con visión de género**

Mis propuestas y recomendaciones son las siguientes...







# BLOQUE III





### **Bloque III. Vivo mi sexualidad en igualdad.**

**Propósitos:** Ampliarán el conocimiento sobre sí en los aspectos relacionados con su sexualidad e identificarán el respeto y compromiso, tanto individual como con las otras personas, para el establecimiento de relaciones de convivencia armónicas y sanas.

Incorporarán en su vida diaria el autocuidado y el respeto a las demás personas como base para disfrutar de las relaciones interpersonales y efectivas que establezcan.

#### **Tema 3.1 UNA DIVERTIDA EXPERIENCIA EN LA SEXUALIDAD.**

**Subtema 3.1.1** ¿Qué pasa con mi sexualidad? ¿Cuánto sé y qué necesito saber?

**Aprendizajes esperados:** Debate en grupo sobre las creencias e ideas que tiene sobre sexualidad. Deconstruye los mitos y construye nuevos conocimientos a partir de aportaciones con fundamento científico.


## *¿Qué pasa con mi sexualidad?*



## *¿Cuánto sé y qué necesito saber?*



Lo que necesito saber sobre sexualidad es...



Al reunirme en equipo con mis compañeros/as compartiremos nuestro texto y observaremos las coincidencias sobre lo que necesitamos saber acerca de la sexualidad.

En el siguiente cuadro escribiré ejemplos sobre como el contexto social en el que vivimos las y los adolescentes determina el tipo de comportamiento que tenemos respecto a la sexualidad, por ejemplo:

<p><b>En la comunidad se acostumbra que los hombres salgan por la noche con sus amigos o a fiestas hasta las...</b></p> <p><b>Y las mujeres ...</b></p> <p><b>Porque...</b></p>	<p><b>Mi familia me dice que las mujeres deben casarse a los ____ años porque...</b></p> <p><b>Y los hombres...</b></p> <p><b>Porque...</b></p>
<p><b>Mis amigas/os dicen que los hombres pueden tener muchas novias porque ...</b></p> <p><b>Y las mujeres...</b></p> <p><b>Porque...</b></p>	<p><b>Yo pienso que las mujeres tenemos derecho a...</b></p> <p><b>Y los hombres ...</b></p> <p><b>Porque...</b></p>



Es hora de compartir nuestros comentarios en plenaria y argumentemos en qué se basan este tipo de actitudes y comportamientos sobre la sexualidad de las y los adolescentes. Registremos la información en una cartulina.



En el siguiente texto puedo identificar información acerca del concepto de sexualidad y sus **implicaciones**.

**Mito:**

El mito puede ser una idea sin fundamento, un razonamiento incorrecto, mentiras dichas por algunas personas. Estas proliferan formando así, una creencia sólida socialmente aceptada que no tiene ninguna razón alguna.

**Tabú:**

"Término de origen polinesio aplicado a personas o cosas con las que **se prohíbe** todo tipo de contacto por considerarse sagradas. Toda prohibición supersticiosa o sin motivos racionales. No utilización de ciertas palabras por razones religiosas o sociales (pudor, buen gusto, etc.)".

***La sexualidad va ligada a mitos y exigencias que la sociedad ha impuesto.***

La sexualidad humana se construye en la mente de los individuos y toma un significado a partir de las experiencias que se tienen desde el nacimiento hasta la muerte. La sexualidad va moldeándose al ritmo de nuestras experiencias de vida, poniendo su sello en todo lo que vemos, entendemos, sentimos y vivimos.

La sexualidad puede conceptualizarse como un producto cultural que evoluciona con el ser humano y refleja la ideología dominante del momento histórico por el que pasa la humanidad.

La sociedad determina las reglas de lo femenino y masculino. Las percepciones de los hombres y las mujeres en la sexualidad van ligadas a los mitos, creencias y experiencias "propias" de cada sexo y generalmente operan a nivel no consciente.

Un estudio realizado por investigadores de la UNAM en México, en el que se interrogó a 15 mil 488 estudiantes de ocho estados (en edad de 13 a 19 años) reveló que 80 por ciento de los/las encuestados/as piensa que se debe casar por la iglesia, el 80 por ciento de las mujeres piensa que debían llegar vírgenes al



matrimonio, las mujeres están fuertemente convencidas de que deben ser pasivas sexualmente, no tener deseos, al tener relaciones sexuales, no se atreven a pedirle a su pareja la protección necesaria para no contraer enfermedades o quedar embarazadas.

Esto deja ver claramente que se ha avanzado mucho en el conocimiento del condón, pero no se usa como debiera, especialmente por tabúes sexuales y cuestiones de género, sólo 33 por ciento de las mujeres adolescentes lo usan como método anticonceptivo en la primera relación sexual. Se le ve como símbolo de relaciones ocasionales, falta de confianza hacia la pareja y libertinaje sexual y no como protección y salud sexual.

El 14 por ciento de todos los nacimientos totales en México, son por embarazos en adolescentes, cifra que no ha disminuido en la última década.

En otro tipo de estudios se reporta que: Se habla muy poco de sexo, porque el sexo es sucio. A los hombres no se les permite expresar sentimientos pues los hombres no deben llorar.

En ambos géneros la masturbación es reprimida y genera sentimientos de culpa, en la mayoría de los casos. Sin embargo datos científicos reconocen que un hombre eyacula aproximadamente 7,200 veces en su vida, y de éstas, 2,000 serán por masturbación.

La hormona asociada con la masculinidad: la testosterona es también producida en menos cantidades por las mujeres y es responsable del deseo sexual en ambos sexos.

El uso del condón puede reducir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH/SIDA.

En conclusión creemos que entre más sepan los y las adolescentes de educación sexual mejor se van a proteger y tendrán una adecuada conducta sexual.

La sexualidad encierra en su núcleo a nuestra identidad, nuestra individualidad, nuestro género, nuestro ser. Limitar el conocimiento científico y permitir que los mitos y tabúes subsistan, solo ocasiona que una expresión humana como la sexualidad, que va más allá de la simple genitalidad, sufra distorsiones y desviaciones. Es importante comprender que siendo la sexualidad una construcción social, se puede influir y modificar.

Conversar y analizar situaciones es la vía fundamental para que las personas modifiquen las percepciones de sí y de su sexualidad, que comprendan la relación entre su comportamiento individual, el contexto social y cultural en el que viven y en el que desean vivir.



Después de la lectura organizaremos un debate en el que discutiremos cuáles son los mitos acerca de la sexualidad de los y las adolescentes y porqué que se mantienen vigentes, para ello el grupo deberá dividirse en dos equipos: uno de Hombres y otro de Mujeres.



Debate:  
"Mitos sobre la  
sexualidad"  
Mujeres vs Hombres

**Para realizar el debate:**

Se debe nombrar un/a *moderador/a* para que dé orden a la sesión, el turno y tiempo de las participaciones.



Nombraremos un/a *secretario/a* que tome nota de las aportaciones de los compañeros y lea las conclusiones.

Tomemos acuerdos sobre el *tiempo máximo* que puede hablar cada participante.



Durante el desarrollo del debate nos guiaremos sobre las siguientes preguntas:

¿Hay temas prohibidos o que no se platican? Si\_\_ No\_\_\_\_,  
¿Cuáles?  
¿Por qué?  
¿Qué mitos sexuales se aceptan?  
¿Qué sustento tienen?  
¿De qué manera tienen que hacer, vestirse o comportarse las adolescentes aunque no estén de acuerdo?  
¿Qué es la sexualidad?  
¿Qué te gustaría saber sobre la sexualidad?  
¿Qué mitos sobre la sexualidad debemos deconstruir?  
¿Por qué?

En la  
familia...

En la  
escuela...

Con los  
amigos...

Para cerrar el debate debemos concluir sobre **¿Cuál grupo resulta mas afectado con la permanencia de los mitos: los hombres o las mujeres?** y **¿Los mitos cómo afectan nuestra sexualidad?**

Después del debate creo que estoy listo/a para convertirme en un **reportero o reportera de la sexualidad** y participar en la siguiente actividad:

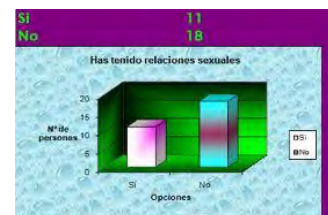


Investigaré a través de una encuesta rápida qué tanto saben mis compañeros/as y demás alumnos/as de la escuela sobre el tema de sexualidad, utilizaré como guía las siguientes preguntas:

1. ¿Hay temas prohibidos que no se platican en tu familia? Si\_\_ No\_\_\_\_, ¿Cuáles? ¿Por qué?
2. ¿Qué es la sexualidad?
3. ¿Quiénes te lo dijeron: tu papá, tu mamá, tus hermanos/as, tus amigos/as?
4. ¿Qué te gustaría saber sobre la sexualidad?
5. ¿Cómo vives tu sexualidad?
6. ¿Qué mitos sexuales se aceptan? ¿Qué sustento tienen?
7. ¿Qué mitos sobre la sexualidad debemos deconstruir? ¿Por qué?



Con los/las compañeros/as del grupo organizaremos los resultados de la encuesta, utilizaremos listas, tablas, gráficas y dibujos o recortes de revistas. La información obtenida la presentaremos en un periódico mural para toda la escuela. Incluiremos también sugerencias sobre cómo vivir nuestra sexualidad durante la adolescencia.





Finalmente incluiré en el portafolio de evidencias un texto sobre las acciones que debo tomar en cuenta para vivir mi sexualidad de manera responsable e informada:

**Plan de acción para vivir mi sexualidad de manera responsable e informada**






**Tema 3.1 UNA DIVERTIDA EXPERIENCIA EN LA SEXUALIDAD.**

**Tema 3.1.2 Sexualidad y Responsabilidad. ¿La vivimos igual mujeres y hombres?**

**Aprendizaje esperado:** Establecer las diferencias entre cómo viven la sexualidad los hombres y las mujeres de su entorno más inmediato y reflexionar en grupo acerca de sus decisiones futuras de cuándo y cómo vivir su sexualidad de manera placentera y responsable.

**Sexualidad y responsabilidad**



¿La vivimos igual mujeres y hombres?



En el siguiente espacio expreso cómo he vivido mi sexualidad.



A lo largo de la vida se nos presentan dificultades y necesidades, algunas de ellas las enfrentamos y resolvemos de acuerdo al momento por el que pasamos de nuestra vida, al sexo y al modelo de sociedad que tenemos. Por ejemplo entre nuestras necesidades están: jugar, estudiar, divertirnos, formar una pareja, trabajar, tener hijos, etc., un primer paso para reconocer algunos aspectos de mi propia sexualidad es conocer cuáles son las necesidades de las y los adolescentes, sus problemas y como los enfrentamos desde nuestro género (ser hombre o ser mujer)



Yo pienso que algunas de las necesidades que tienen los hombres y las mujeres son:





**Necesidades de los hombres**

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-


**Necesidades de las mujeres**

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-

Los principales problemas de las y los jóvenes en el terreno de la sexualidad son: *Embarazo, aborto, contagio por enfermedades de transmisión sexual (ETS), angustia, rechazo de la familia o amigos, violencia en la pareja, violación, dejar de estudiar, tener que casarse, etc.*



Se puede presentar y vivir más intensamente alguno, según el sexo o el rol que se le asigna a cada uno/a, por ello creo que pueden quedar de la siguiente manera:

Los problemas de las mujeres son:		Los problemas de los hombres son:
		



Al leer el siguiente texto identificaré algunas razones para ejercer una sexualidad responsable.

### Sexualidad y responsabilidad

Todas las personas incluso aquéllos con capacidades diferentes necesitan aprender sobre la sexualidad. Contar con información adecuada nos ayudará a tener control sobre la toma de decisiones responsables. Es mejor comenzar a hablar sobre la sexualidad en los primeros años de la niñez, aunque nunca es demasiado tarde para empezar, esto permite que los/as niños/as y jóvenes crezcan y vivan más felices y saludables, de manera que puedan tener una vida social y sexual gratificante.

Para alcanzar este objetivo, es necesario tomar decisiones con responsabilidad, cuidar bien su cuerpo, tener confianza para respetarse a sí mismos/as y a los demás, acudir con quien inspire confianza cuando se necesite información.

Sobre sexualidad, hay que saber que:

- La sexualidad es un aspecto positivo de la personalidad.



- Se debe asumir la responsabilidad de las decisiones y los comportamientos sexuales.
- El sexo biológico, la identidad de género y la orientación sexual forman nuestra identidad sexual.
- Las personas forman diferentes relaciones sexuales, incluidas las relaciones entre personas del sexo opuesto y del mismo sexo.
- Se debe tener independencia y responsabilidad.
- Las relaciones sexuales incluyen riesgos.
- Todos/as tienen derecho a tener relaciones sexuales responsables.
- El embarazo en la adolescencia supone muchas dificultades.
- Hay que hablar con su pareja sobre sus propias experiencias, actitudes y sentimientos.
- Las relaciones de pareja cambian a lo largo del tiempo.
- En las relaciones de pareja se requiere: apoyo emocional, compañerismo, apoyo en la crianza de los hijos, etc.
- Se deben evitar experiencias sexuales no consentidas.
- Hay que preguntar sobre los métodos anticonceptivos, cómo obtenerlos y cómo usarlos.

Sobre la maternidad y la paternidad, los/as adolescentes deben saber:

- Que es posible planificar la maternidad y la paternidad.
- Que tener un hijo/a es una responsabilidad y que todos los/as hijos/as merecen tener padres maduros, responsables y cariñosos.
- Las responsabilidades de los padres y las madres.
- Las etapas del embarazo y el desarrollo del niño/a.
- Lo que debe hacer el padre y la madre para satisfacer las necesidades de sus hijos/as.
- Cómo cuidar a un niño/a.

Conocer sobre nuestra propia sexualidad es un proceso constante, se necesita mucha información, desde anatomía, pubertad, cómo mantener relaciones saludables, cómo comunicarse con la pareja, diferenciar cuando se trata de sexo o sexualidad, entre otras cosas. De ahora en adelante mi tarea será informarme permanentemente sobre aquello que sea necesario para ejercer mi sexualidad con responsabilidad.



En el siguiente recuadro realizaré un dibujo en el que represento una vivencia, necesidad o problema sobre mi sexualidad, y la manera en como la resolví o como podría enfrentarla a partir de ahora.



Sin palabras



A partir de mis aprendizajes logrados en esta sesión de trabajo, puedo resumir en el siguiente diagrama que: Si me encontrara en una situación problemática relacionada con mi sexualidad, tomaría en cuenta los siguientes factores de manera que podría enfrentarla y resolverla de la mejor manera.



**Tema 3.1 UNA DIVERTIDA EXPERIENCIA EN LA SEXUALIDAD.**

**Tema 3.1.3 ¡La/él que no arriesga, si gana! Prevención y Autoexploración.**

**Aprendizaje esperado:** Analizar y discutir en grupo cómo -mediante el autoconocimiento, autocuidado y la autoestima- puede prevenir situaciones de riesgo relacionadas con el ejercicio de la sexualidad.

**La/él que no arriesga, ¡sí gana!**



**Prevención y Autoexploración**

Buscaré a mi compañeros/as o a mis amigos/as más cercanos/as y formaremos un equipo para realizar el siguiente trabajo:





En cada una de las tarjetas identificaremos y escribiremos un problema relacionado con el ejercicio de nuestra sexualidad.

Problema de salud sexual y reproductiva:

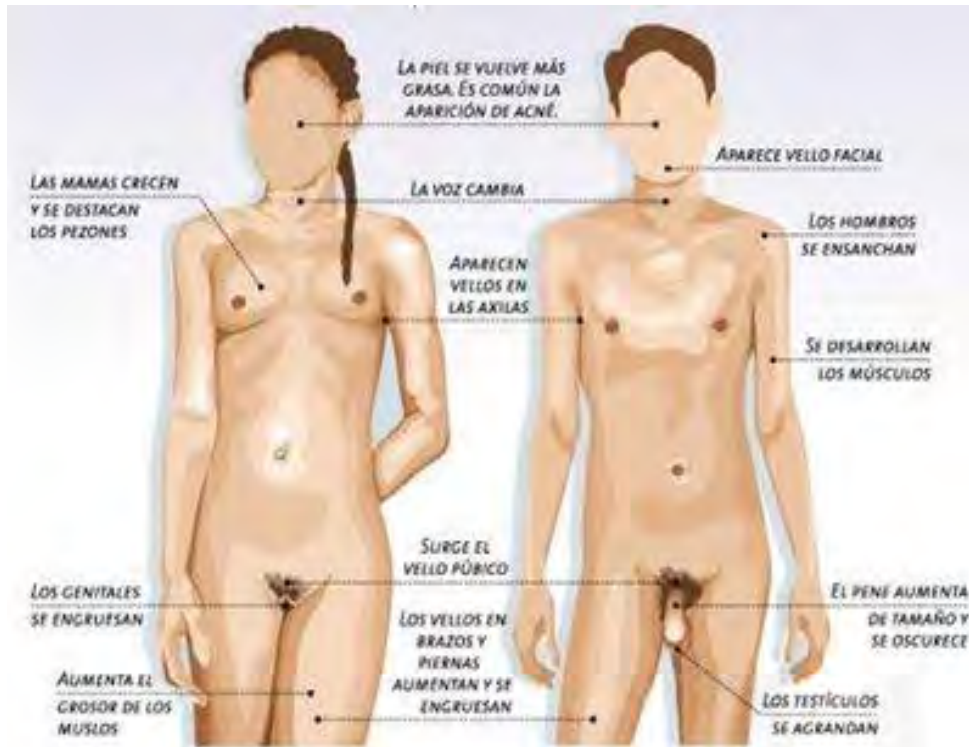
Problema de salud sexual y reproductiva:

Problema de salud sexual y reproductiva:

Problema de salud sexual y reproductiva:



A continuación, relacionaremos el problema que identificamos en cada tarjeta con el área del cuerpo con la que se relaciona o se manifiesta.



Haremos un listado de los distintos problemas de salud que surjan en todos los equipos.

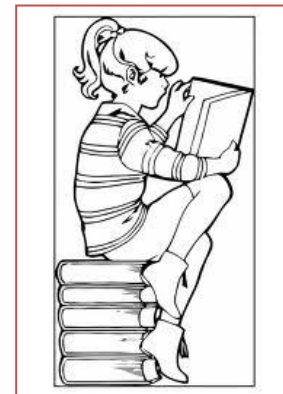
Listado de temas:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-

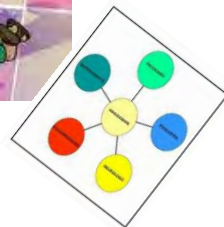




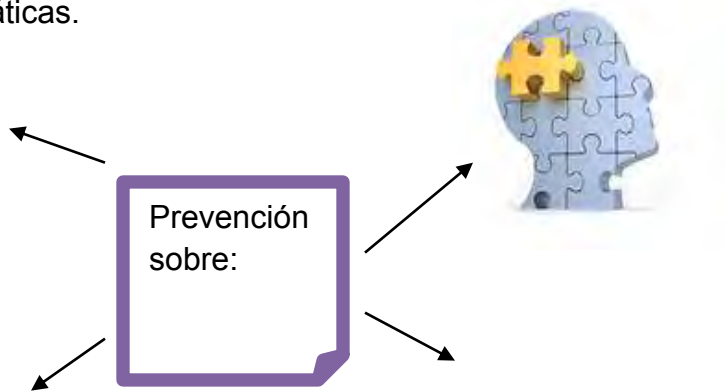
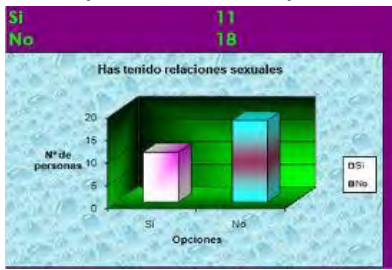
En equipo investigaremos en diversas fuentes el tema, de manera que podamos informarnos sobre las causas, implicaciones y consecuencias, la manera de prevenirlo y la manera de atenderlo.



Seleccionaremos la información relevante, la organizaremos, prepararemos algunas ilustraciones, recortes, imágenes, gráficas, cuadros, etc., que nos ayuden a representar la temática a los/as compañeros/as de grupo.



En la siguiente clase realizaremos por equipos una exposición y analizaremos la forma de prevenir tales problemáticas.



Por último en este texto escribo las medidas de prevención que voy a tomar para evitar algunos problemas relacionados con el ejercicio de mi sexualidad:

**Medidas de prevención para vivir mi sexualidad:**






**Tema 3.2 VAMOS A RESPETARNOS.**

**Tema 3.2.1 Respeto mi persona y cuido mi integridad.**

**Aprendizajes esperados:** Reconoce que a través del respeto y el autocuidado de su sexualidad se promueve su bienestar físico y emocional.



**Respeto mi persona y cuido mi integridad**



Estas imágenes me hacen pensar que:



Mi persona merece respeto y autocuidado porque...




Reflexionando en plenaria podemos cuestionarnos:

- ¿Por qué debemos tener cuidado al ejercer nuestra sexualidad?
- ¿Cómo puedo mantener mi integridad?
- ¿Qué consecuencias tienen mis acciones?
- ¿Qué significa respetar mi cuerpo y mi persona?

Al tener respeto y autocuidado de mi sexualidad puedo promover mi bienestar físico y emocional. En la siguiente lectura encontraré información sobre los principales problemas de salud sexual y cómo puedo prevenirlos para mantener mi integridad.



Integridad personal, es la total gama de aptitudes *poseídas por una persona*.

*La integridad puede definirse como una cualidad de la persona que la faculta para tomar decisiones sobre su comportamiento por sí misma. Está muy relacionada con la concepción del sujeto de sí mismo: sus comportamientos, creencias y forma de actuar. La integridad personal se relaciona al derecho a no ser objeto de vulneraciones en la*



## Problemas de la Adolescencia

Al referirnos a los/as adolescentes con problemas no entendemos que todos los/as adolescentes sean difíciles, o que esta sea una etapa en la que esos problemas sean normales o típicos, sino que concebimos los mismos como señales de que el/la joven está en dificultades y necesita ayuda, o dicho de otro modo, estas manifestaciones no son condiciones necesarias, ni indispensables en el desarrollo. En realidad, sólo entre el 20 y el 30 % de la población adolescente experimenta dificultades graves.

En consecuencia, todo indica que hay conductas observables en la adolescencia que por la frecuencia particular de aparición en esta edad y porque las necesidades de su desarrollo no siempre son canalizadas adecuadamente en los espacios de socialización (familia, escuela, amigos/as) ni se producen los cambios en los sistemas de actividad (estudio, tiempo libre, tareas en las organizaciones, tiempo libre etc.) y ni de comunicación —con las personas adultas principalmente— frenando y obstaculizando la necesidad de autonomía, independencia y generando inseguridad ante la nueva posición social que ocupa el/la adolescente.

La adolescencia existe en un contexto social particular. Por consiguiente, el tratamiento de los problemas de esta edad deben tomar en cuenta el contexto. De los contextos sociales que influyen sobre los/as adolescentes, la familia es el elemento fundamental, el medio social del que emergió, el espacio vital en el que se configura su subjetividad. En otras palabras, frente a los cambios que ocurren en los ambientes sociales de los que participa es más susceptible a las modificaciones que se operan en la familia y a su vez, él/ella afecta al grupo familia al que pertenece.

Las condiciones dentro de las familias que representan factores de riesgo en la aparición de problemas en los/as adolescentes están: incompreensión de padres y madres ante sus cambios, crisis de autoridad de padres y madres, carencias emocionales o inapropiadas formas de expresión afectivas, inadecuada disponibilidad del tiempo libre, dependencia económica de los/as adolescentes, manifestaciones de insatisfacción en donde adoptan diferentes conductas: violentas, rebeldes, depresivas, delictivas, apáticas, autodestructivas, uso de medios compensativos incorporándose a ideologías o grupos particulares o vestimentas y apariencias diferentes, recursos para evadir la realidad como drogas, ritos, etc. La influencia de la sociedad en su conjunto se traduce en: limitaciones económicas y sociales.

Este comportamiento se puede dar en el entorno social inmediato: la escuela, la familia o en la comunidad, puede ser en alguno o en todos. Como si esto no fuese suficiente, en la adolescencia se tiene la necesidad de autoafirmación, de independencia, de insertarse en el mundo adulto. ¿Cómo perciben este mundo adulto? Afortunadamente, ni en todas las familias, ni en todas las comunidades la



ingestión de bebida alcohólicas es un comportamiento generalizado. Asimismo, la búsqueda y la reafirmación de un lugar en el grupo de pares puede conducir al acatamiento de las normas de esa naturaleza como es fiestas de personas muy jóvenes en la que actualmente si no hay alcohol es como si no pudieran divertirse, lo necesitan para sentirse más libres y romper inhibiciones.

La escuela como agente socializador desempeña un papel importante en la formación de personas en la pubertad y la adolescencia. La institución escolar utiliza medios, procedimientos y métodos para mantener el orden y la disciplina las que son aplicadas a aquellos que violan las normas que rigen el comportamiento escolar.

Sin embargo, es necesario saber las causas que desencadenan cualquier comportamiento irregular o preocupante en los/as adolescentes. De no profundizarse en las razones de esa conducta las medidas disciplinarias no cumplirán su objetivo educativo en tanto se mantendrán los problemas. Verán a los/as docentes como alguien que sólo les juzga y se distanciará más y más de la escuela, reforzándose la conducta problemática.

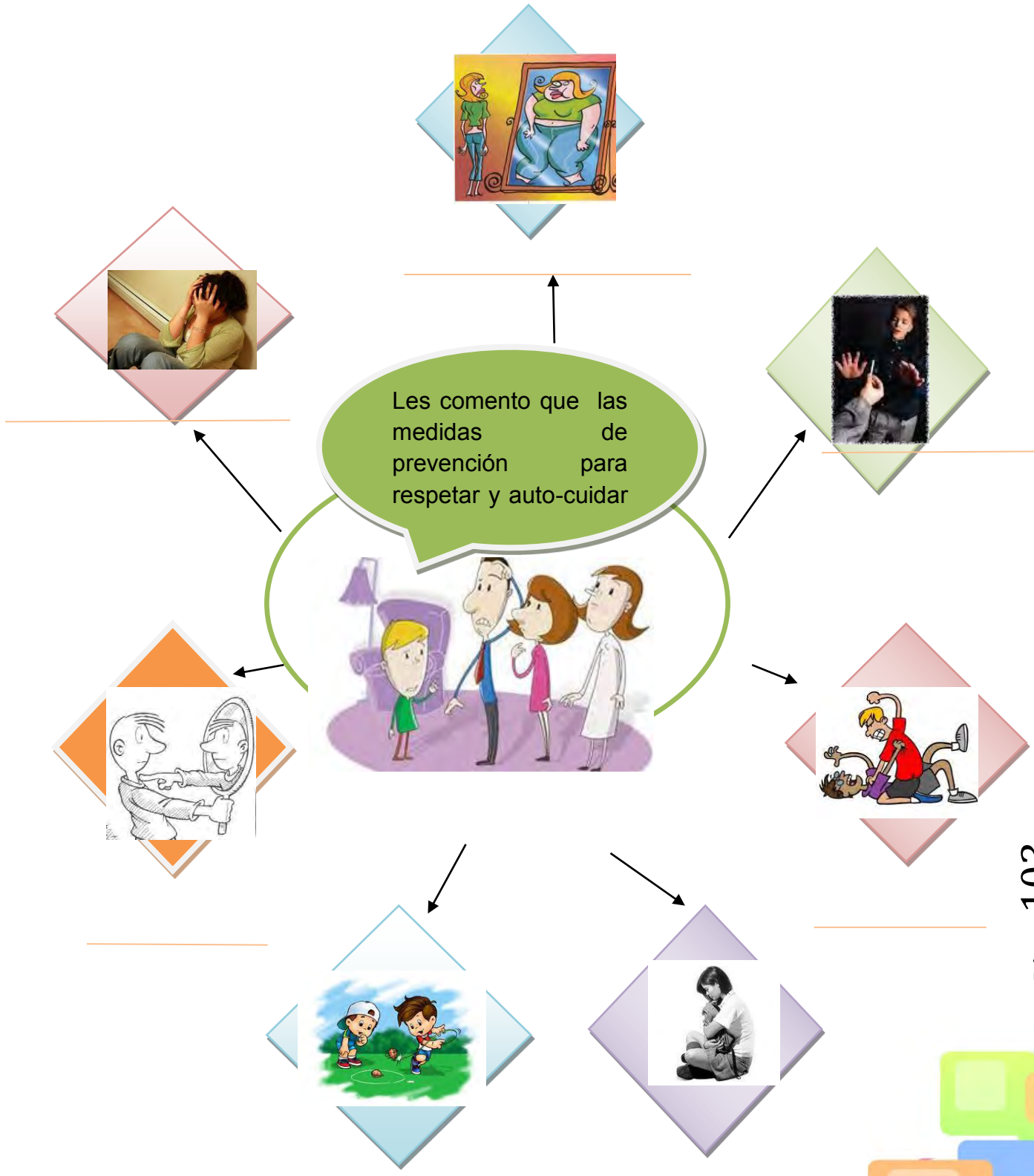
La depresión en la adolescencia es diferente de la depresión adulta. En los inicios de la adolescencia los síntomas se enmascaran a través de otros síntomas psicológicos, fatiga persistente, intranquilidad, preocupaciones por el cuerpo, búsqueda ansiosa de compañía o de aislamiento y comportamiento teatral. Las razones para este enmascaramiento sintomático son: las transformaciones de la edad que son una amenaza para la autoestima, si a esto se le añade la sintomatología depresiva de subvaloración y la desesperanza, sería una amenaza adicional. Ante estos síntomas se defiende transmutando el cuadro depresivo y podría parecer rebeldía o desinterés, el desarrollo cognoscitivo no le permite un nivel de reflexión o de introspección que le permita detectarla y pedir ayuda.

El fracaso escolar parece una "etiqueta" que se le acuña a los/as alumnos/as, sin embargo, es una cadena de dificultades de la escolaridad manifiesta en diversos aspectos, variable en cada adolescente que debe ser analizada y valorada objetivamente para su orientación. Lo que es un fracaso para un/a adolescente puede carecer de significación para otro/a. Lo que algunos padres y madres podrían considerar como retraso o pobre rendimiento puede ser normal para otro/a. Hablamos de fracaso escolar cuando la edad cronológica es mucho mayor que la edad escolar.





Con base en la lectura, anoto debajo de cada una de las imágenes del siguiente diagrama la información sobre cuáles son las medidas de prevención respecto al autocuidado de mi sexualidad.



Con la información analizada elaboremos un periódico mural que muestre a las y los compañeros de la escuela como vivimos los problemas de salud sexual y reproductiva y cómo podemos prevenirlos para mantener nuestra integridad o sea la estabilidad física y emocional.



Por último en el presente texto escribo mi experiencia sobre cómo he vivido esta sesión, la forma cómo voy a cuidar y mantener mi integridad y lo que ha significado para mi reconocer las situaciones de peligro que he vivido en este sentido.



**Plan de acción  
para cuidar y mantener mi integridad**






**Tema 3.2 Vamos a respetarnos.**

**Subtema 3.2.2 Mis acciones y decisiones tienen consecuencias. ¿Las conozco, las asumo?**

**Aprendizajes esperados:** Analiza e identifica en grupo el alcance de sus decisiones, actos y conductas en el contexto de sus relaciones sociales.

Observar el siguiente video hasta el minuto\_\_\_\_ y apagar.

**Mis acciones y decisiones tienen consecuencias.**



<http://www.youtube.com/watch?v=94fnwnkHy8M>

**¿Las conozco, las asumo?**



**El final de la historia presentada en el video es...**




En plenaria discutamos sobre:

¿Cuál es la situación que nos presenta el video?  
¿Qué circunstancias desencadenaron la problemática?  
¿Quién debía tomar decisiones? ¿Por qué?  
¿Cuáles pueden ser las soluciones del problema?  
¿Qué harías en una situación semejante?

Vamos a observar nuevamente el video y dejarlo que termine hasta el minuto 13.



Las coincidencias que hubo con el final del video y las que visualice son:

Las circunstancias que se presentan en el video y que he vivido o presenciado alguna vez en mi familia son:

Las opciones que debó considerar si me encuentro en una situación semejante son:



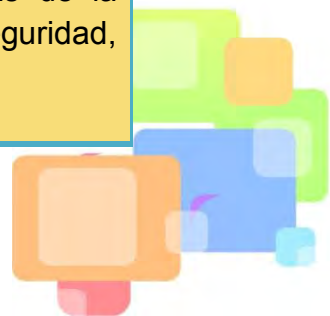
Si me informo puedo estar preparado/a para tomar decisiones oportunas y firmes sobre mis actos, de manera que asuma las consecuencias y me responsabilice de mis actos.

### **LA TOMA DE DECISIONES**

La vida de los hombres y las mujeres está llena de decisiones que deben tomarse cada día y en cada momento. La mayoría no deben ser basadas en el sentido común sino en la razón, ello indica contar con objetivos claros en la vida.

Las opiniones, que nos rodean a veces impiden realmente poder tomar decisiones al no tener clara la verdad de las cosas. Las personas que toman mejores decisiones son aquellas que están mejor informadas.

La toma de decisiones está muy relacionada con características de la persona (impulsividad, inestabilidad emocional, obsesión, seguridad, tranquilidad y paciencia).



Cuando tenga que tomar una decisión:

- "No hay que dejarse presionar".
- "Hay que hacer sólo una decisión cada vez". Dado que las decisiones suelen estar relacionadas unas con otras, es conveniente no tener prisa, tomarse el tiempo que sea necesario.
- "Hay que decidir según la evidencia, "Hay que sopesar los pro y los contra de cada problema y en consecuencia decidir. Se trata de equivocarse lo menos posible o bien de hacer lo correcto.
- "Hay que aceptar el riesgo de decidir"\* En la vida no existen seguridades absolutas y ninguna decisión está exenta de riesgos'
- "Hay que incluir siempre una alternativa" para el caso de que intervengan circunstancias imprevistas.

Se necesita valor personal para admitir que la decisión tomada es un error. Pero estas son las decisiones que distinguen a los hombres y mujeres de los niños y niñas. Hay que ser maduro/a para revocar lo que no conviene. A veces se tienen las soluciones verdaderas de un problema, pero se siente miedo de afrontarlas. Pero si no se soluciona el problema real no se progresa. Hay que seguir las que cuesten lo que cuesten.

Hay personas que prefieren ignorar los problemas. Piensan que no enfrentándolos desaparecen. Ser consciente de que existen los problemas es el primer paso para solucionarlos. Cuando haya varias soluciones para un problema, en primer lugar hay que aceptarlas, aunque puedan parecer entre sí contradictorias; y, en segundo lugar, hay que estudiarlas a fondo antes de tomar una decisión.

**IMPORTANTE:** Al tomar decisiones es necesario tomar en cuenta nuestros valores y lo que creemos es correcto o no.

Realicemos un debate sobre las diferentes posturas, argumentando y justificando cada decisión tomada en el video, sus causas, consecuencias y otras posibles soluciones así como las medidas de prevención.



Recordemos que es necesario nombrar un/a **moderador/a** para que dé orden a la sesión, el turno y tiempo de las participaciones, un/a **secretario/a** que tome nota de las aportaciones de los/as compañeros/as y lea las conclusiones, además de tomar el acuerdo sobre el **tiempo máximo** que podrá hablar cada quien.





Todo listo... Iniciemos con el debate.

### Preguntas guía:

- ¿Qué circunstancias pueden desencadenar problemas en la toma de decisiones?
- ¿De qué tipo?
- ¿Porque debemos tomar decisiones?
- ¿A quién involucramos?
- ¿Qué consecuencias se pueden tener?
- ¿Cómo podemos prevenirlas?
- ¿Cómo podemos solucionarlas?
- ¿A quién le cuesta más trabajo tomar decisiones a los hombres o a las mujeres? ¿Por qué?



**Registremos la opinión de:**

<u>Mujeres</u>	<u>Hombres</u>

Al agotar la temática, le pediremos a la persona que fungió como secretario/a que lea el registro de las participaciones y nos de las conclusiones del tema analizado.



Por último en el presente texto escribo mi experiencia sobre cómo he tomado decisiones sobre mi sexualidad, cómo las he asumido y la forma como quiero vivirlas de ahora en adelante.





<b>Plan de acción para la toma de decisiones respecto a mi sexualidad</b>

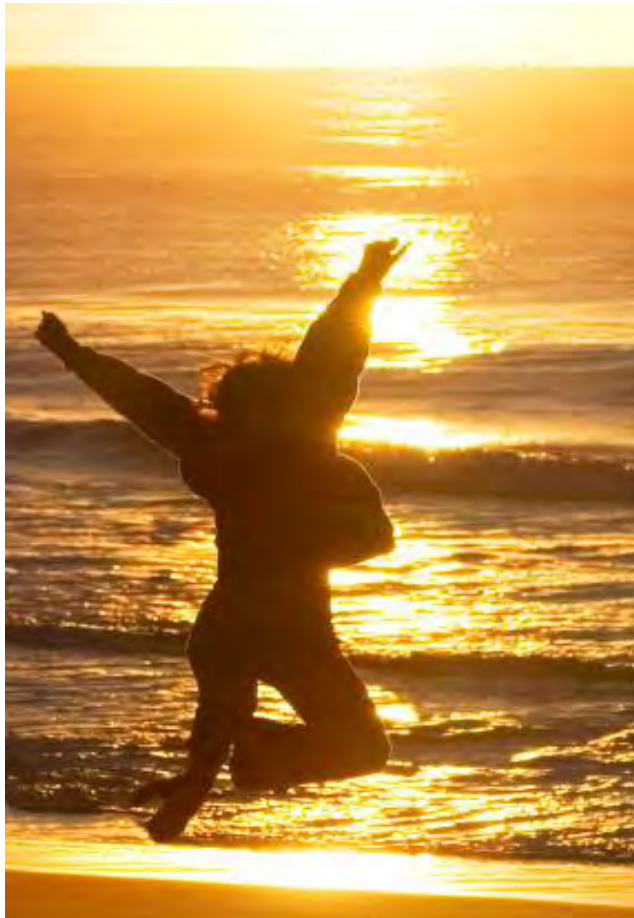


**Tema 3.2 VAMOS A RESPETARNOS.**

**Subtema 3.2.3 ¿Soy el ombligo del mundo? Soy importante pero, igual otras personas lo son.**


**Aprendizaje esperado:** Valora su existencia y analiza en grupo sus alcances en el contexto social en el que te relacionas.

**¿Soy el ombligo del mundo?**



**Soy importante pero, igual otras personas lo son.**



Sobre el tema de mi bienestar físico y emocional	
Yo pienso que...	

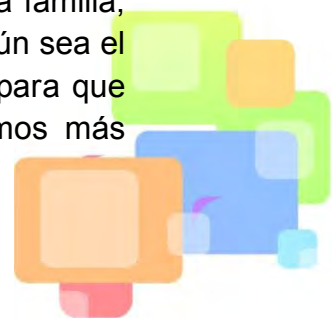
Después de escribir mi comentario lo compartiré con alguno/a de mis compañeros/as para ver cuáles fueron las coincidencias y diferencias sobre nuestro bienestar emocional y sus implicaciones.

Me integraré con algunos/as de mis compañeros/as para formar parte de uno de los 4 equipos de trabajo que habrá en el grupo.

Seleccionaremos al azar una de las siguientes tarjetas que contienen el contexto en el que nos desarrollamos en nuestra vida.



Después organizaremos una representación de cómo vivimos esta etapa o momentos de nuestra vida con los/as amigos/as, en nuestra casa con la familia, con nuestros/as compañeros/as de la escuela o con mi novia o novio según sea el caso. Utilizaremos todos los recursos disponibles que estén a la mano, para que sea lo más real posible, buscaremos los temas de los cuales hablamos más



comúnmente según el contexto: juegos, platicas, comentarios, gustos, diversiones, responsabilidades, reglas que me imponen, emociones, situaciones difíciles, divertidas, tristes, enamoramientos, etc., etc.

Incluiremos en la puesta en escena varios personajes, utilizaremos el lenguaje acorde a cada uno/a de ellos/as, su carácter, sus particularidades, etc. Sortearemos el orden en que presentaremos a todo el grupo nuestra representación y la prepararemos en 30 minutos.

En el equipo seleccionemos alguna *situación difícil* que hayan vivido, observado, formado parte o se haya enterado sobre la toma de decisiones, el bienestar físico, emocional o sexual y escribamos y ensayemos los diálogos, hagamos preguntas, narraciones, movimientos, etc., podemos consultar la lectura que se encuentra en este apartado sobre: “*Mi bienestar físico y emocional*” que nos permita tener más elementos para incluir en la representación.



La lectura del siguiente texto podrá informarme sobre la forma en que puedo mantener mi bienestar emocional.

### **Mi bienestar físico y emocional.**

La autoestima comienza a construirse desde el momento del nacimiento, o antes, ya que las expectativas y los sentimientos de la madre y el padre hacia el niño o la niña recién nacido/a producen la seguridad de ser querido/a o de ser rechazado/a/. Por lo tanto, es en el núcleo familiar donde el niño y la niña adquieren las bases para construir una adecuada o inadecuada autoestima. Las actitudes de la madre y el padre son las que permitirán a los hijos/as el desarrollo de la confianza en sí mismos, la capacidad de valorarse y valorar a los demás y, por lo tanto, una adecuada autoestima. Padre y madre actúan como "espejos" que reflejan las cualidades y defectos de sus hijos/as. Este mirarse en el espejo dará como resultado la seguridad o inseguridad personal; es por esto que, si quienes crían a las nuevas generaciones reflejan sólo las cualidades o sólo los defectos, promoverán en ellos/as, una imagen escindida, insegura y temerosa para dar y recibir. Por lo tanto es más saludable hacerles ver los aciertos pero también los desaciertos y promover el cambio con una comunicación asertiva y con el ejemplo.



La imagen corporal es propia de cada persona y le permite expresarse y comunicarse con otras personas. La imagen corporal está relacionada con la autoestima, que es la capacidad de tener confianza y respeto por sí mismo/a.

Durante la pubertad y la adolescencia, la autoestima se debilita ya que el cuerpo cambia y, por lo tanto, los y las adolescentes tienden a cuestionar su imagen corporal, justo en el momento en el que están construyendo su identidad. En el inicio de la adolescencia, es común que exista preocupación por los cambios físicos e incertidumbre acerca de la propia apariencia física.

Así, los hombres pueden estar preocupados por, la presencia del bello en el pecho y en el pubis, la aparición del bigote, la complexión del tórax, el cambio de la voz y la primera eyaculación; mientras que las mujeres pueden sentir vergüenza por el tamaño de los senos o preocuparse por el tamaño de las piernas, la acumulación de grasa en el cuerpo y el inicio temprano o tardío de la menstruación. A ambos sexos les puede incomodar la aparición de espinillas, la sudoración, la desproporción de sus cuerpos y las diferencias corporales entre los/as del mismo sexo. Tal vez se sientan menos por ser más bajitos que sus compañeros o muy altos, o si son delegados o gordos, o sin tiene diferentes tonalidades de piel. O bien, si a aquella ya le crecieron los senos y tiene la misma edad, si su cuerpo ya tiene curvas o todavía parece el de una niña. Conforme el/la adolescente se acostumbra a los cambios; empieza la preocupación por su apariencia, el deseo de poseer un cuerpo más atractivo y la fascinación por las modas o bien por los estereotipos de sus iguales.

Por ejemplo las adolescentes reestructuran su imagen corporal a partir de las actitudes y conductas que, en su opinión, tienen los hombres hacia el cuerpo de ellas; a los hombres les llaman la atención las caderas y el busto de las mujeres, porque estas partes les permiten tener fantasías de tipo sexual. También se reporta que piensan que la diferencia entre hombres y mujeres es que ellos se fijan más en el físico de una mujer por intereses sexuales, en tanto que ellas le dan prioridad a los sentimientos y mantienen un segundo lugar los aspectos físicos. Las mujeres suelen ocultar las partes de su cuerpo que no les gustan usando ropa holgada o maquillaje. Por ello tratan de cuidar el aspecto de su cuerpo lo mejor posible, mientras que padres y madres les fomentan el cuidar la virginidad, llegar temprano a casa, tener cuidado al escoger a sus amistades, etc. Este tipo de preocupaciones están marcadas por las creencias culturales que tanto las muchachas como los muchachos, así como las madres y los padres han aprendido a partir del “debe ser” para las chicas y para los chicos, que coloca a las mujeres en un plano de desigualdad y prohibiciones que las limita. Para los hombres, el cuerpo —a veces— es menos importante, y aunque consideran que



les gusta verse bien, centran su valía en las habilidades verbales o deportivas. Se consideran más libres de prejuicios y con la libertad de expresarse sexualmente en su grupo

Uno de estos cambios que suceden cuando los/as hijos/as entran a la adolescencia es que muchas de las familias que hasta entonces habían mantenido una buena comunicación, y por lo tanto un equilibrio familiar, en ese momento la pierden y les es difícil recuperarla. Sin embargo, es posible lograr una nueva forma de comunicación que permita la independencia de cada uno de los integrantes, si existe disposición y respeto de las partes en conflicto.

Cuando no existe solución o negociación posibles, el o la adolescente busca algo que lo pueda rescatar. En estas circunstancias piensan huir de casa, llevar a cabo un matrimonio precoz, tener un embarazo que sustituya su necesidad de compañía, o escapar de la situación intolerable por medio de las drogas o el alcohol, o hasta inclinarse hacia una conducta delictiva como muestra de inconformidad e incomodidad. Por esta razón, en el medio familiar deberán crearse nuevas formas de transacción conforme las necesidades de los adolescentes se transforman. Es necesario que tanto padres y madres como los y las hijas aprendan a comunicar adecuadamente sus sentimientos, a expresarlos de manera honesta y sin agresión, cuidando la forma de transmitir el mensaje. Es importante conocer y practicar los beneficios de utilizar un diálogo con el pronombre “yo” y asumir así lo que queremos expresar o bien cambiar la palabra quiero por las palabras “me gustaría”. La finalidad es hacer más efectiva la comunicación y evitar los bloqueos que dificultan el entendimiento y la comprensión entre los miembros de una familia.

Es importante que tanto las/os adolescentes como las madres y los padres, además de tener buena comunicación dentro del núcleo familiar, busquen la oportunidad de comunicarse con médicos/as y maestros/as con el fin de resolver dudas y obtener orientación en materia de salud sexual. Por ello es necesario que el personal de salud se preocupe por tener más información sobre sexualidad; conocer las conductas sexuales de los/as adolescentes así como sus dudas e inquietudes; tener una actitud abierta al cambio; no juzgar si las conductas son "normales" o no, además de resolver las preguntas que los padres y las madres tienen respecto a la sexualidad de sus hijos/as. Se sabe que la juventud acude poco a los servicios de salud por pena o por temor a ser juzgados/as; sin embargo, médicos/as, psicólogos/as, enfermeras/os, dentistas, trabajadoras/es sociales y demás prestadores/as de servicios de salud deben promover una comunicación más estrecha con ellos/ellas, ya que si logran obtener su confianza



y, por lo tanto, una adecuada comunicación, podemos asegurar que los riesgos que éstos/as experimentan en cuanto a su sexualidad disminuirían al ser mejor orientados/as, brindarles información verdadera, respetar sus decisiones, de tal forma que les ayude a vivir su presente con mayor tranquilidad, y lograr un futuro sano.

**Agotado el tiempo...**



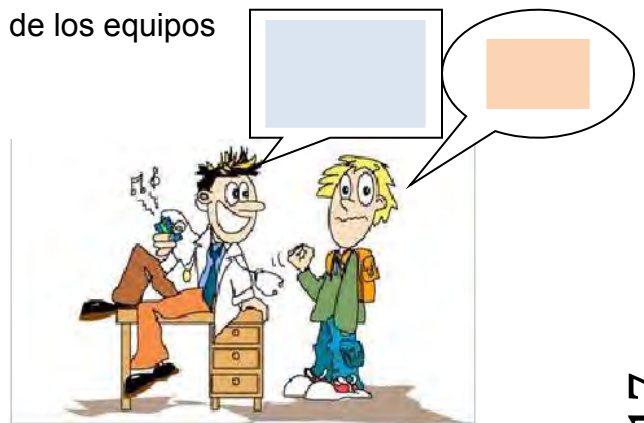
**A escena compañeros/as**

**Primera llamada.....**

**Segunda llamada.....**

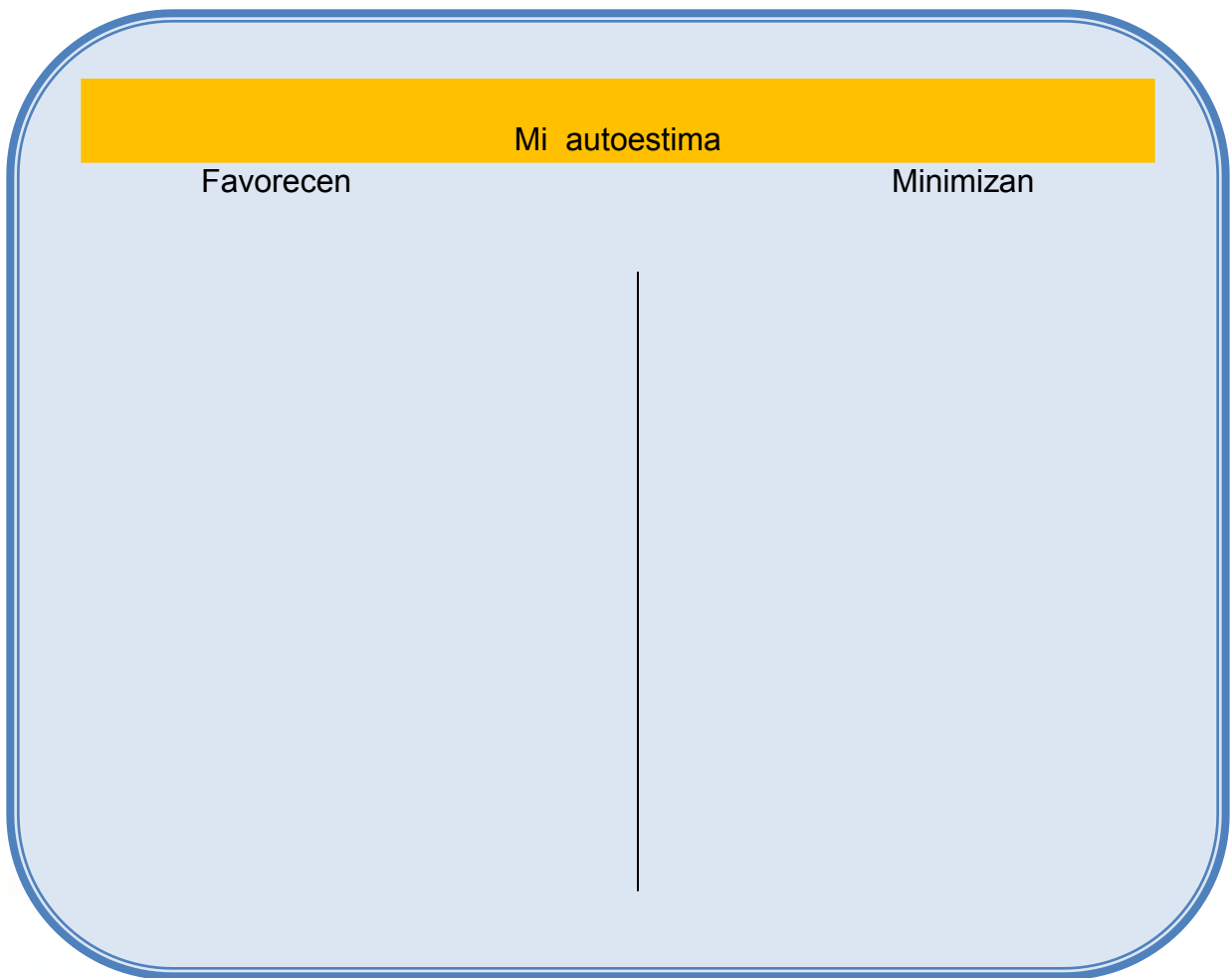
**Tercera llamada... Comenzamos**

Mostraremos al grupo el trabajo de cada uno de los equipos





Formularemos una conclusión sobre cuáles fueron las situaciones presentadas en las que se muestra claramente situaciones de riesgo en los diferentes contextos sobre la estabilidad física y emocional de las y los jóvenes y busquemos en plenaria cuales son los **actores y factores que favorecen o minimizan nuestra autoestima** para potenciarla o para tomar las medidas de precaución que eviten estar en alguna de ellas.





<b>Plan de acción</b> <b>Para valorarme a mí y reconocer el valor de las y los demás</b>







# BLOQUE IV



**Bloque IV. Tengo derechos, los mismos que los y las otras personas.**

**Propósitos:** Comprenderá la importancia y significado de conocer los derechos humanos entre hombres y mujeres para poder defenderlos y exigir su cumplimiento.

Reflexionará sobre su integridad física y emocional al establecer relaciones interpersonales saludables, libres y equitativas en las que se favorezca su autonomía.

Desarrollará actividades que promueva una convivencia solidaria, justa, libre y equitativa entre mujeres y hombres mediante el respeto, la comprensión y el conocimiento de sus derechos y los de las demás personas.

**Tema 4.1 CONOZCO Y EJERZO MIS DERECHOS.**

**Subtema 4.1.1 Los derechos humanos ¿Caminamos derecho hombres y mujeres?**

**Aprendizaje esperado:** Discute en grupo sobre la necesidad de reconocer los derechos humanos como base indispensable para la construcción de relaciones equitativas entre hombre y mujeres.

¿Qué entiendes por derechos humanos?	¿Cuáles conoces?	¿Sabías que tú tienes derechos? SI / NO

**La historia de los derechos humanos.**

El concepto de vida digna ha ido cambiando a lo largo de la historia, incorporando diferentes aspectos: una vida sin humillaciones económicas, políticas y sociales; una vida de bienestar y de derechos y deberes para todas y todos, sin distinción de ningún tipo.

Los derechos humanos son el resultado de las luchas emprendidas en diferentes partes del mundo por alcanzar una existencia y convivencia basadas en la integridad y dignidad de toda persona.



La historia de los Derechos Humanos inicia con la Declaración de Derechos de Virginia y la Declaración de Independencia de los Estados Unidos de Norteamérica; y con la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano en Francia.

Otro momento muy importante de la historia del reconocimiento de los derechos humanos es la Declaración Universal de los Derechos Humanos que se firmó en la ONU después de que terminó la Segunda Guerra Mundial.

En la ciudad de Viena, en Europa, se realizó la Conferencia de Derechos Humanos, y fue ahí donde por primera vez se incluyeron las violaciones a los derechos humanos de las mujeres.

En Pekín, China, se llevó a cabo la Cuarta Conferencia Mundial de la Mujer en donde los gobiernos declaran que la discriminación y la violencia hacia la mujer constituyen violaciones a sus derechos humanos.



### ¿Qué son los derechos humanos?

De acuerdo con la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, son “El conjunto de prerrogativas inherentes a la naturaleza de la persona, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral del individuo que vive en la sociedad jurídicamente organizada”.

### Las características de los derechos humanos son:

- ④ *Imprescriptibles*: es decir, que tienen un carácter permanente, por lo que no pueden desaparecer y dejar de ser reconocidos.
- ④ *Universales e indivisibles*: significa que se aplican a todas las personas sin distinción de ninguna naturaleza.



- ☉ *Interdependientes e integrales*: esto es que todos están articulados, por lo que la realización de un derecho es condición necesaria para la realización de los otros.
- ☉ *Dinámicos e históricos*: porque son resultado de la progresiva toma de conciencia de los seres humanos sobre sus derechos y conquistas frente al abuso del poder público (CDHDF, 2005).
- ☉ *Inalienables*, por ser irrenunciables al pertenecer de forma indisoluble a la esencia misma del ser humano; no pueden ni deben separarse de la persona y, en tal virtud, no pueden transmitirse o renunciar a ellos en ningún circunstancia.

### ¿Las y los adolescentes tienen derechos?

Tanto el hombre como la mujer tienen derechos propios desde que nacen, por lo que en la adolescencia tienen esos mismos derechos, actualmente existen leyes especiales para hacerlos valer, una de ellas es la *Ley para la Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes*, que se creó para asegurar la protección de los derechos de la niñez y adolescentes, tiene como objetivo asegurar un desarrollo pleno e integral, lo que implica la oportunidad de formarnos física, mental, emocional, social y moralmente en condiciones de igualdad.



### Son principios rectores de la protección de los derechos de la adolescencia:

- El del interés superior de la infancia.
- El de la no-discriminación por ninguna razón, ni circunstancia.
- El de igualdad sin distinción de raza, edad, sexo, religión, idioma o lengua, opinión política o de cualquier otra índole, origen étnico, nacional o social, posición económica, discapacidad, circunstancias de nacimiento o cualquiera otra condición suya o de sus ascendientes, tutores o representantes legales.
- El vivir en familia, como espacio primordial de desarrollo.
- El de corresponsabilidad de los miembros de la familia, estado y sociedad.



- El de la tutela plena e igualitaria de los derechos humanos y de las garantías constitucionales.

Otro privilegio como niña, niño y adolescente es que tengamos los cuidados y asistencia que se requiere para el logro de un crecimiento y desarrollo pleno en un ambiente de bienestar familiar y social.

En cuanto a Educación, las escuelas o instituciones similares, las y los educadores y maestros/as serán responsables de evitar cualquier forma de maltrato, perjuicio, daño, agresión, abuso o explotación, en contra del alumnado.



De igual manera las y los adolescentes tenemos derecho a la vida.

Otros derechos que tenemos son la satisfacción de nuestras necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para nuestro desarrollo intelectual.

Nuestra familia, tutores y quienes tengan nuestra custodia, tienen el deber de preservar estos derechos. Así como el Estado propiciará el respeto a nuestra dignidad y el ejercicio pleno de nuestros derechos.





**Reflexionemos sobre nuestros derechos con el siguiente ejercicio:**

Material que se ocupa: Pizarrón, hojas, plumones, colores, papel rotafolio.

Desarrollo de la actividad:

De acuerdo a la lectura anterior, reflexiona acerca de las necesidades de las y los adolescentes: necesidades de salud, protección, provisión, cariño, formación, expresión, participación o de un medio ambiente sano y nos preguntaremos en grupo: ¿Serán diferentes las necesidades de los hombres y de las mujeres?

	Hombres	Mujeres
<b>Diferencias</b>		
<b>Similitudes</b>		

Debatamos acerca de los derechos en el grupo, de lo que nosotros/as queremos destacar como más importante para la felicidad personal y la armonía del grupo, considerando las características de personalidad y tal vez de culturas diferentes.

Escribamos un texto sobre los derechos humanos que en el grupo estamos dispuestos/as a respetar de manera comprometida para construir relaciones equitativas entre hombres y mujeres; colocamos la lista en un lugar visible del salón de clase, para recordarlos.



**Tema 4.1 CONOZCO Y EJERZO MIS DERECHOS.**

**Subtema 4.1.2 Vivo en familia y dependo de ellos. ¿Hasta dónde tengo autonomía y libertad?**

**Aprendizaje esperado:** Reflexiona sobre la importancia de reconocerse y valorarse como persona libre y autónoma en los distintos contextos en que se desenvuelve.

Mi familia está integrada por...

---

---

Con mi familia, puedo...

---

---

Para mí la libertad y la autonomía son:

---

---

Yo soy libre porque...

---

---

**La familia.**

La familia es una unidad biológica, social y psicológica, formada por un número variable de personas ligadas por vínculos de consanguinidad, matrimonio y/o unión estable y su estructura está relacionada estrechamente con factores socioeconómicos. Las hay de diversas formas: de papa, mamá, hijos e hijas, sólo mamá y sus hijos/as, de hermanas y los hijos/as de una de ellas, de una pareja con hijos/as adoptados/as, de papá con una hija, de abuela y nieta/o, etc.



### Las características de la familia son fundamentalmente:

- **Comunicación:** Utilizando métodos verbales o para verbales; es fundamental para el desarrollo de la afectividad, la ayuda, la autoridad, la comprensión, etc.
- **Afectividad:** la relación de cariño o amor; imprescindible para el desarrollo normal de la persona.
- **Apoyo:** de múltiples formas; económico, afectivo, cultural, etc.
- **Adaptabilidad:** para mantener relaciones internas entre los miembros del grupo y externas con la sociedad, a nivel cultural, económico, laboral, higiénico, etc. Los procesos de adaptación de la familia surgen, además, en función de las diferentes etapas de su ciclo vital.
- **Autonomía:** las personas que forman a la familia necesitan cierto grado de independencia para facilitar su crecimiento y maduración. La familia debe establecer los límites en función de sus creencias, aspiraciones, cultura, entre otros.
- **Reglas y normas:** de comportamiento para favorecer la convivencia. Estas normas facilitan las relaciones e identifican los papeles de cada miembro de la familia.



### Como persona ¿quién soy y cómo me desenvuelvo?

Es a través de la autonomía que puedo *determinar, decidir, enfrentar, planear algo por sí mismo/a, realizar algunas actividades con independencia dentro de mi entorno familiar porque cuento con las competencias adecuadas para ello*. De modo que voluntad, independencia, libertad, responsabilidad, giran en torno de esta postura o valor ante la vida, bastante útil en las relaciones interpersonales y en mi propio desarrollo personal.

La autonomía es un valor que nos permite hacer cosas, sin esperar a que las demás personas tomen las decisiones para que yo las haga. Esto implica poner en

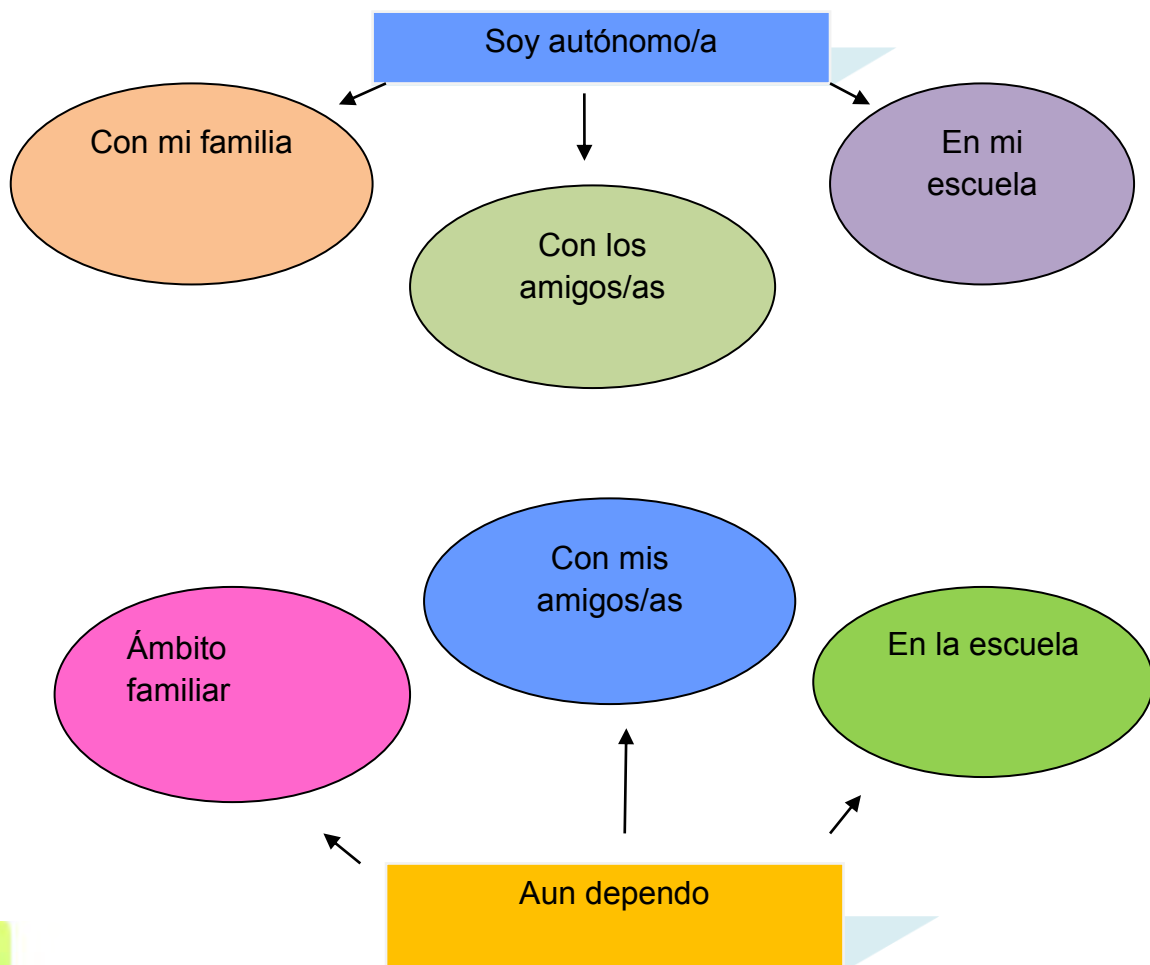


práctica los valores en pro de una mejor convivencia y proyecto de vida. La autonomía permite poner en práctica valores y principios.

La autonomía y la libertad nos permiten participar, opinar, proyectar, actuar, pues contamos con un gran caudal de ideas que pueden ser de gran ayuda en la toma de decisiones, trabajo en grupo, roles dentro del hogar, entre otros.

Una persona es un ser autónomo, capaz de reflexionar comprender, sentir y socializar. Todo esto lo logramos a través de la comunicación como principal elemento que debe de existir en nuestra familia.

En el siguiente esquema anoto en qué aspectos soy autónomo/a, y en cuáles aun dependo, tanto en el ámbito familiar, con mis amigos/as y en la escuela.



**Tema 4.1 CONOZCO Y EJERZO MIS DERECHOS.**

**Subtema 4.1.3 Hombres y Mujeres ¡hablemos claro y directo!**

**Aprendizaje esperado:** Analiza los constructos culturales de género desde los cuales se expresan las ideas, conocimientos y creencias.

**Promueve la comunicación clara, directa y libre de violencia.**

Emma deseaba un hijo; tenía que ser fuerte y moreno y se llamaría George. La idea de tener un varón era para ella como la esperanza de un desquite de todas sus pasadas impotencias. El hombre, al menos, es libre, puede tener pasiones, recorrer países, salvar obstáculos y saborear goces lejanos. La mujer, en cambio, está constantemente privada de todo. Inerte y flexible a la vez, tiene contra ella las debilidades de la carne y los rigores de la ley. Su voluntad, como el velo de un sombrero, que un cordón sujeta, palpita a todos los vientos; siempre hay un deseo que impulsa, una conveniencia que refrena.

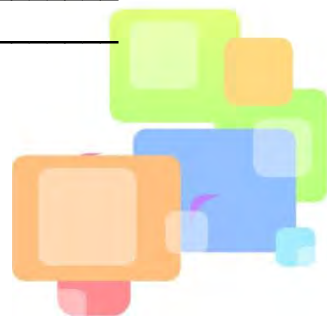
Dio a luz un domingo, a las seis de la mañana, al salir el sol. —¡Es una niña!— exclamó Charles. Emma volvió la cabeza y se desmayó.

¿Qué opinas sobre la expectativa de Emma respecto al nacimiento de su bebé?

---

---

---



Reflexionaré acerca de las formas en que las personas enfrentan a diario las ideas sobre el género aprendidas en la sociedad y en la siguiente tabla escribiré cuáles son las situaciones que les han sido impuestas tanto a hombres como a mujeres.

Hombres	Mujeres

De las mencionadas anteriormente, no estoy de acuerdo con...

---

---

Porque...

---

---

### **Constructos culturales de género.**

Desde el nacimiento, las personas se les asignan determinados roles, que han estructurado como pautas de comportamiento y también de formas de pensar, según su género.

Cada acto desarrollado por las personas estará reflejando las conductas, interpretaciones y significaciones que le han sido señaladas desde la niñez, según su sexo. Esta manera cotidiana de ser hombres y mujeres define una forma de *ser* y *estar* en el mundo, de hacerse de un lugar en un tiempo y contexto determinado, por el que transitan las personas.



Las personas nacen y se desenvuelven en alguna sociedad o comunidad, en un tiempo y un espacio que comparten con los y las demás, de tal manera que el ser individual es también un ser social.

Lo que cada sociedad o comunidad entiende que es un hombre o una mujer no se determina exclusivamente por lo biológico, sino que es a partir de las características físicas-sexuales que se conforma una significación genérica de lo que social y culturalmente se espera que haga, piense o exprese un hombre o una mujer.

De esta manera esta construcción social, cultural e histórica de los roles y conductas que se atribuyen a mujeres y hombres, se explica como un conjunto de ideas, representaciones, prácticas y prescripciones sociales que una cultura desarrolla desde la diferencia anatómica entre los sexos para simbolizar y construir socialmente lo que supone propio de los hombres (lo masculino) y lo que supone propio de las mujeres (lo femenino) y lo hacemos mediante nuestra forma de pensar y expresarnos.

Para lograr una buena comunicación es necesario expresar clara y directamente lo que se quiere hacer, decir lo que se piensa, buscar el lugar y el momento adecuado, pero sin ser ofensivo para no lastimar a las demás personas, no esconder los sentimientos, evitar que éstos bloqueen la comunicación.

La comunicación eficaz es definida también como asertividad.

### **¿Qué es asertividad?**

Consiste en hacer valer los derechos propios diciendo de manera abierta y clara lo que uno piensa, quiere y siente, respetando a las otras personas. Es importante en la comunicación tener en cuenta el *qué* se dice y la forma *cómo* se dice.

Cuando se es asertivo, es más fácil aclarar ideas, resolver dudas, enfrentar problemas y aprender de las demás personas, para lograr una comunicación eficaz y de calidad.

Socializa con tus compañeras/os las distintas formas de expresión desde las cuales las mujeres y los hombres expresan sus necesidades, ideas, conocimientos y creencias, en forma asertiva.



Contesta y comparte a través de una lluvia de ideas, cómo podemos lograr una comunicación más sana, con equidad y libre de violencia.

Qué necesitamos hacer los hombres	Qué necesitamos hacer las mujeres

En equipo escoge una expresión artística que les permita practicar alguno de estos mecanismos propuestos.





**Tema 4.2 SEXUALIDAD Y VIOLENCIA.**

**Subtema 4.2.1 ¿Qué nos toca a hombres y mujeres en nuestros derechos sexuales y reproductivos?**

**Aprendizaje esperado:** Identifica sus derechos sexuales y reproductivos como un componente importante para construir una vida digna.

Reconoce la importancia que la responsabilidad conlleva en la expresión integral de su sexualidad.

¿Qué son los derechos sexuales y reproductivos?

---

---

¿Conozco algunos de ellos? ¿Cómo cuáles?

---

---

¿Sé que como adolescente tengo estos derechos?

---

---



## Derechos sexuales y reproductivos de la Adolescencia.

Los derechos sexuales y reproductivos son muy importantes en la salud integral, tanto en el caso de las mujeres como de los hombres. Por lo que la Comisión Nacional de los Derechos Humanos en coordinación con la Comisión de Organizaciones Civiles se dan a la tarea de realizan el diseño de la Cartilla de los *Derechos Humanos Sexuales y Reproductivos de las y los adolescentes y son los siguientes:*



*Derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y sexualidad:* Existen diversas formas de vivir la sexualidad, tengo derecho a que se respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi vida sexual; soy responsable de mis decisiones y actos, nadie debe presionar, condicionar ni imponer sus valores particulares sobre la forma en que decido vivir mi sexualidad.

*Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.* El disfrute pleno de mi sexualidad es fundamental para mi salud y bienestar físico, mental y social; tengo derecho a vivir cualquier experiencia o expresión sexual o erótica que yo elija, siempre que sea lícita, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable; nadie puede presionarme, discriminarme, inducirme al remordimiento o castigarme por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de mi cuerpo y mi vida sexual.





*Derecho a manifestar públicamente mis afectos.* Las expresiones públicas promueven una cultura armónica efectiva y de respeto a la diversidad sexual; tengo derecho a ejercer mis libertades individuales de expresión, manifestación, reunión e identidad sexual y cultural, independientemente de cualquier prejuicio; puedo expresar mis ideas y afectos sin que por ello nadie me discrimine, coarte, cuestione, chantajee, lastime, amenace o agrede verbal o físicamente.

*Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad.* En la actualidad existen varios tipos de familias, uniones y convivencia social; tengo el derecho de decidir libremente con quién compartir mi vida, sexualidad, emociones y afectos; ninguna de mis garantías individuales debe ser limitada por esta decisión, nadie tiene derecho a obligarme a contraer matrimonio o a compartir con quien yo no quiera mi vida ni mi sexualidad.

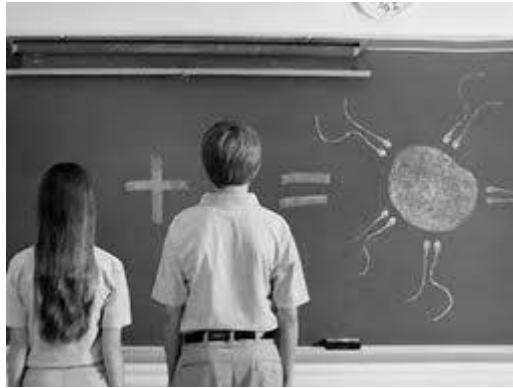
*Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada.* Mi cuerpo, mis espacios, mis pertenencias y la forma de relacionarme con las y los demás son parte de mi identidad y privacidad, tengo derecho al respeto de mis espacios privados y a la confidencialidad en todos los ámbitos de mi vida, incluyendo el sexual; sin mi consentimiento, ninguna persona debe difundir información sobre aspectos sexuales de mi vida.

*Derecho a vivir libre de violencia sexual.* Cualquier forma de violencia hacia mi persona afecta el disfrute pleno de mi sexualidad, tengo derecho a la libertad, a la seguridad jurídica, a la integridad física y psicológica, ninguna persona debe acosar, hostigar, abusar o explotarme sexualmente, el Estado debe garantizarme el no ser torturada/o ni sometida/o a maltrato físico y psicológico, abuso, acoso o explotación sexual.

*Derecho a la libertad reproductiva.* Las decisiones sobre mi vida reproductiva forman parte del ejercicio y goce de mi sexualidad, como mujer y como hombre



tengo derecho a decidir, de acuerdo con mis deseos y necesidades, tener o no hijos, cuántos, cuándo y con quién, el Estado debe respetar y apoyar mis decisiones sobre mi vida reproductiva, brindándome la información y servicios de salud que requiero, haciendo efectivo mi derecho a la confidencialidad.



*Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad.* Las mujeres y los hombres jóvenes, aunque diferentes, somos iguales ante la ley, como adolescente, tengo derecho a un trato digno y equitativo, y a gozar de las mismas oportunidades de desarrollo personal integral; nadie, bajo ninguna circunstancia, debe limitar, condicionar o restringir el pleno goce de todos mis derechos individuales, colectivos y sociales.

*Derecho a vivir libre de toda discriminación.* Las y los jóvenes somos diversos y, por tanto, tenemos diferentes formas de expresar nuestras identidades. Tengo derecho a que no se me discrimine por mi edad, género, sexo, preferencia, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o cualquier otra condición personal, cualquier discriminación atenta contra mi dignidad humana; el Estado debe garantizarme protección contra cualquier forma de discriminación.

*Derecho a información completa, científica y laica sobre sexualidad.* Para decidir libremente sobre mi vida sexual necesito información y formación. Tengo derecho a recibir información veraz, no manipulada o prejuiciada, los temas relativos a la información sobre sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: el género, el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción y la diversidad; el Estado debe brindar información laica y científica de manera continua conforme a las necesidades particulares de las y los jóvenes.





*Derecho a educación sexual.* La educación sexual es necesaria para el bienestar físico, mental y social, y para el desarrollo humano; de ahí su importancia para las y los jóvenes. Tengo derecho a una educación sexual sin prejuicios, que fomente la toma de decisiones libre e informada, la cultura del respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad, los contenidos sobre sexualidad en los programas educativos del Estado deben ser laicos y científicos; adecuados a las diferentes etapas de la juventud y contribuir a fomentar el respeto a la dignidad.

*Derecho a servicios de salud sexual y reproductiva.* La salud es el estado de bienestar físico, mental y social de las personas. Tengo derecho a recibir servicios de salud sexual gratuitos, confidenciales y de calidad, el personal de los servicios de salud pública no debe, bajo ninguna condición, negarme información o atención y no deben estar sometidas a ningún prejuicio.

*Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad.* Como joven puedo tener acceso a cualquier iniciativa, plan o programa público que involucre mis derechos sexuales y expresar mi opinión sobre los mismos.

Tengo derecho a participar en el diseño, implantación y evaluación de políticas públicas sobre sexualidad, salud sexual y reproductiva; a solicitar a las autoridades gubernamentales y a las instituciones públicas que construyan y promuevan los espacios y canales necesarios para mi participación, asimismo, a asociarme con otras/os jóvenes para dialogar, crear y promover acciones propositivas para el diseño e implantación de políticas públicas que contribuyan a mi salud y bienestar.

Ninguna autoridad o servidor público debe negarme o limitarme, de manera injustificada, la información o participación referente a las políticas públicas sobre sexualidad.





Podemos tomar decisiones libres y autónomas sobre nuestro cuerpo y nuestra vida sexual, podemos elegir si queremos tener hijos e hijas y el momento para tenerlos. Para apropiarnos de este derecho necesitamos educación, información y servicios suficientes y adecuados, y métodos de control de la fertilidad que no nos hagan daño, para tener una vida sexual y reproductiva responsable, sana y plena.

Como adolescente debo ejercer mis derechos sexuales y reproductivos con responsabilidad al recordar que:

Tomar nuestras propias decisiones implica el no dejar que ciertas personas influyan al momento de decidir sobre nuestra sexualidad.

Hablar con nuestra pareja de los derechos sexuales y reproductivos es una forma de compartir la responsabilidad y la intimidad.

Usar métodos de protección desde nuestra primera relación sexual permite fortalecer la responsabilidad tanto de hombres como de mujeres.

La responsabilidad de la anticoncepción, es una responsabilidad de la pareja.

Tener claro que un hijo/a en este momento de nuestra vida puede afectar nuestras oportunidades de educación, trabajo y bienestar.

Saber que un hombre tiene en cuenta los derechos y deseos de su compañera para determinar lo que para ellos como pareja será lo mejor y lo más viable en lo que se refiere a la responsabilidad de la paternidad y la maternidad.



**Contesta verdadero (V) o falso (F) sobre derechos sexuales y reproductivos.**

Hombres y mujeres tenemos derecho a elegir cuándo queremos tener una relación sexual, dónde y con quién	
El aprovechar toda oportunidad sexual significa ser más hombre y/o más mujer	
Es más romántico tener una relación sexual sin protección	
Un embarazo en la adolescencia sólo es responsabilidad de la mujer	
El condón es el único método que nos protege del VIH-SIDA.	
Tú crees que se siente menos placer al tener relaciones sexuales sin protección	
La píldora anticonceptiva de emergencia no protege de un embarazo no deseado en caso de haber tenido una relación sexual sin protección, en caso de violencia sexual, cuando falla un método anticonceptivo	
El hombre debe tomar en cuenta los derechos y deseos de su compañera	
Hablar con nuestra pareja de sexualidad, es una forma de compartir la responsabilidad y la intimidad	
Usar métodos anticonceptivos desde nuestra primera relación sexual permite fortalecer la responsabilidad tanto de hombres como de mujeres	



## **Tema 4.2 SEXUALIDAD Y VIOLENCIA.**

### **Subtema 4.2.2 Violencia de género.**

**Aprendiendo a ser diferentes desde la igualdad.**

**Aprendizaje esperado:** Reflexiona acerca de las relaciones de violencia y desigualdad entre hombres y mujeres de su entorno más inmediato.

**Construye propuestas sobre nuevas formas de relación en las que se promueva: la libertad, la autonomía y la equidad, mediante el respeto, comprensión y valoración de las personas.**



### **Violencia.**

Acción u omisión que dañe o menoscabe la dignidad de cualquier persona, puede estar dirigida a dominar, controlar, agredir o lastimar a alguien o sí mismo/a. Ejercicio de poder y dominación ejercido por personas de mayor jerarquía sobre quién se encuentra en posición de subordinación: jefe/as sobre empleados/as, padre y/o madres sobre hijas/os, hombres sobre mujeres. También se puede ejercer sobre objetos o animales propiedades del receptor. La violencia es un acto que puede ser único o repetido de manera sistemática. Inhibe el desarrollo; puede ocasionar daños irreversibles. Puede ser física, emocional, psicológica, sexual o económica.

La violencia puede ser de muchos tipos: violencia física, como los golpes; violencia sexual, como la violación o el acoso; violencia emocional, como las amenazas, los insultos, el decir “eres tonta/o”, “no sirves para nada”, el ignorar a una persona, etc.; violencia económica, como el ponerte como condición el que se te de dinero o no para que hagas algo que no quieres o que te daña.





## Mitos acerca de la violencia.

Es violencia todo acto en tu contra que tenga como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, el acoso, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, tanto en la casa, la escuela, el trabajo, la calle o cualquier lugar.

En nuestra sociedad existe la violencia hacia las personas, pero muchas veces esa violencia no se considera como un acto injusto, es decir, se cree que está justificada porque se considera que algunas personas son inferiores a otras.



La violencia se justifica socialmente a través de una serie de mitos que se conservan a lo largo de muchos años y que de tanto repetirse todas y todos acabamos creyéndolos. Estos mitos se aprenden en el proceso de socialización que vivimos desde que nacemos.

Los mitos y mensajes que aprendemos a través de la familia o de otros grupos sociales (la escuela, la iglesia, etc.) nos enseñan que:

- ◆ Que la violencia es normal.
- ◆ Que la violencia se justifica porque algo hicimos para merecerla.
- ◆ Que algunas personas no pueden hacer nada para evitarla o impedirla.
- ◆ Que no tenemos derecho a vivir sin violencia.

Con estas creencias se nos enseña a que tenemos que aguantar la violencia, que tenemos que resignarnos a sufrir. Nadie nos enseña a defendernos frente a los



actos violentos, a rechazar la violencia y por lo tanto no sabemos cómo resolver los conflictos mediante el diálogo y la negociación.

También hay violencia que llamaremos social en los mensajes de los medios de comunicación que utilizan a ambos sexos —hombres y mujeres— para vender productos y que muestran una imagen denigrante.

Hay chistes acerca de las personas que tienen un alto grado de violencia y hasta expresiones machistas entre la adolescencia que discriminan y lastiman, como cuando dicen “pareces niña”, “aguántate sin llorar no seas joto” o “el último que llegue es vieja”.

La violencia que se ejerce al interior de la familia se llama violencia familiar, esta no es un asunto privado, aunque lo parezca por suceder en el seno de la familia, es un asunto público porque, recuerda que, cualquier acto u omisión que dañe o menoscabe la dignidad de una persona le atañe al Estado y él mismo está obligado a actuar al respecto.

### **El ciclo de la violencia.**

En esta maraña de mitos envuelve y confunde a las personas, en especial a las que son golpeadas o maltratadas. La ley es muy clara y no debemos de sentirnos confundidos/as una vez que sabemos que tenemos derechos y que debemos hacer que se respeten. Desafortunadamente, la violencia no sólo no tiende a desaparecer sino al contrario, ya que con el paso del tiempo se va haciendo cada vez peor y algunas veces más sutil para que “no se note”.

El nivel de violencia que se vive en las parejas o familias en las que se violenta a mujeres, a la niñez y a la adolescencia no es siempre es el mismo, a veces es más intenso y a veces es menos intenso, pero siempre es dañino para las personas que conforman la familia. La violencia se da de una manera cíclica, es decir que pasa por tres distintas etapas y finaliza casi donde empezó, pero solo para volver a empezar y pasar por su etapas de nuevo y así sucesivamente. Desgraciadamente lo cíclico de esta conducta no es solo que se repita sino que va creciendo en el daño y acortando los tiempos entre una etapa y otra. Dicho de otra manera, hace como una espiral que parece llegar al mismo punto pero llega cada vez más profundo.

- *La primera etapa* consiste en que se va acumulando tensión por circunstancias que no son consideradas como importantes.



- *La segunda etapa* es la del acto violento: es cuando se insulta y golpea. Es una etapa corta e intensa.
- *La tercera etapa* es la reconciliación, en la que el agresor pide disculpas —en algunas ocasiones con un dejo de justificación de sus actos— y promete no volver a hacerlo.

Sin embargo en miles de casos de violencia en la familia que se han estudiado, se ha visto que esta tercera etapa se junta una y otra vez con la primera, es decir, con la acumulación de tensión que desemboca de nuevo en la violencia y la posterior reconciliación.

### **Violencia de género.**

La violencia de género es un acto violento con el que se discrimina a una persona por su sexo. Incluye maltrato físico, amenazas, coerción o privación de la libertad, de ser y de actuar.

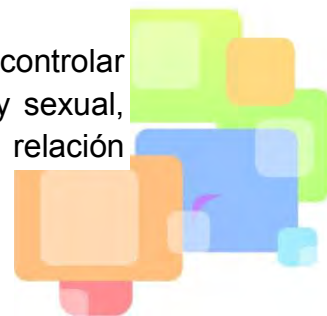
Tiene como consecuencia un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, para la mujer o el hombre, por el sólo hecho de serlo.



**Los grupos susceptibles de la violencia de género son:** mujeres, niñas y niños, las y los adolescencia, las personas de edad adulta y las personas con capacidades diferentes.

**Otros tipos de violencia son La Violencia Familiar o Doméstica.**

Acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido relación



parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho.

### **Violencia conyugal.**

Abuso que un hombre ejerce sobre la mujer con la cual ha establecido una relación íntima y continuada, legalmente sancionada o no, compartiendo o no el mismo techo. La dinámica de la violencia conyugal tiene dos características: Cíclica y de Intensidad creciente.



### **Violencia Sexual.**

Acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto.

La violación, el hostigamiento, el abuso sexual, el tráfico de niñas y niños y la prostitución forzada son algunos ejemplos de violencia sexual.

*Hostigamiento.* Ejercicio del poder, en una relación de subordinación real de la víctima frente al agresor en los ámbitos laboral y/o escolar. Se expresa en conductas verbales, físicas o ambas, relacionadas con la sexualidad de connotación lasciva.

*El acoso sexual* es una forma de violencia en la que, si bien no existe la subordinación, hay un ejercicio abusivo de poder que conlleva a un estado de indefensión y de riesgo para la víctima, independientemente de que se realice en uno o varios eventos.



### **Violencia laboral.**

La violencia laboral es toda acción ejercida en el ámbito del trabajo que manifieste abuso de poder por parte del empleador/a, del personal jerárquico, de quien tenga la función de mando, de un/a tercero/a vinculado/a directa o indirectamente con él/ella o de quien tenga influencias de cualquier tipo sobre la superioridad.

Esta acción es ejercida sobre el/la trabajador/a, atentando contra su dignidad, integridad física, sexual, psicológica o social, mediante amenazas, intimidación, maltrato, persecución, menosprecio, insultos, bromas sarcásticas reiteradas, discriminación, desvaloración de la tarea realizada, imposición, inequidad salarial, traslados compulsivos, acoso y acoso sexual propiamente dicho.

### **Violencia en la comunidad.**

Actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las personas y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público.

### **Violencia Institucional.**

Actos u omisiones de las y los servidores públicos de cualquier orden de gobierno que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las personas, así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia.

### **Violencia hacia la infancia. Maltrato Infantil.**

Problema multicausal con repercusiones sociales hasta nivel internacional, que afecta el desarrollo integral de las y los menores, específicamente en su desenvolvimiento personal, y más adelante en su vida escolar social y laboral.

### **Violencia escolar.**

Se entiende por violencia escolar, a la acción u omisión intencionada dañina ejercida entre miembros de la comunidad educativa (alumnas/os, docentes, padres, madres, personal de apoyo) y que se produce dentro de los espacios físicos que le son propios de las instalaciones escolares, en otros espacios directamente relacionados con lo escolar: patio de recreo, alrededores o fuera de la escuela y lugares donde se desarrollan actividades extraescolares.



Una forma característica y extrema de violencia escolar producida entre las y los adolescentes es el acoso escolar (en inglés: bullying).

### ¿De qué manera afecta la violencia hacia las y los adolescentes?

La exposición constante a la violencia desde temprana edad afecta las capacidades cognitivas, emocionales y sociales de las/los adolescentes.

- ✚ La juventud es susceptible de presentar síntomas psicósomáticos, estados depresivos y psicóticos.
- ✚ Otras consecuencias son: bajo rendimiento escolar, problemas de conducta, mayor vulnerabilidad a las adicciones y en casos extremos, puede convertir a la/el adolescente en infractor.



Los malos tratos y en general la violencia hacia las personas es un fenómeno que se ha dado y se da en toda la cultura. Sin embargo sigue siendo un fenómeno visible y sobre todo, minimizado. La violencia de género, vulnera algunos de los derechos básicos de todo ser humano, explicados en la Declaración Universal de los Derechos Humanos:

- Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.
- Nadie será sometido/a a torturas ni a penas con tratos crueles, inhumanos o degradantes.
- La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Este gran problema de la sociedad actual debemos atajarlo por medio de la educación en valores de igualdad. Estos valores se deben transmitir desde todos los ámbitos de la vida, desde nuestra casa, escuela y medio al que pertenecemos a través del respeto y la comprensión.





La equidad nos lleva hacia la búsqueda de la justicia social, la que asegura a todas las personas condiciones de vida y de trabajo digno y de oportunidades igualitarias, sin hacer diferencias entre hombres y mujeres a partir de su condición social, sexual o de su identidad de género.

La equidad toma especial importancia a partir de la constante discriminación que diferentes grupos de personas han recibido a lo largo de la historia en el ámbito social.



Sucede también que se discrimina a personas provenientes de otras culturas, marginándolas de la sociedad y limitando así en forma dramática las posibilidades de surgir y desarrollarse.

Sin embargo, lo más importante es que cada persona a partir de su propia intimidad y cotidianeidad ponga en práctica la equidad, valorando a cada persona sin tener en cuenta su condición social o sexual, su cultura, su apariencia, orientación o su religión, ya que toda la humanidad merece respeto y el ser considerada como tal, le da el derecho a acceder a condiciones dignas de vida.



**Realiza los siguientes ejercicios:**

**Haz un recorrido en tus memorias y plasma en el ejercicio “Yo me sentí...” alguna escena en tu vida en la que recuerdes una situación de violencia contestando lo siguiente:**

**Recuerdo que...**

---

---

**Yo me sentí...**

---

---

**Lo que hice fue...**

---

---

**Lo que me hubiera gustado decir o hacer...**

---

---

Ahora comparte tu experiencia en equipos de un solo sexo (mujeres y hombres) y escribe las conclusiones en hojas de rotafolio, así mismo, identifica las diferencias y similitudes encontradas.





En plenaria discute el tema a partir de las siguientes preguntas:

**¿Cuáles son las diferencias entre los equipos de hombres y mujeres?**

**¿Para quién es más fácil manejar situaciones violentas?**

**¿Quién tuvo más facilidad para enfrentar una situación violenta?**

**¿Cuáles fueron las acciones que tomaron los hombres y las mujeres?**

**¿Qué les hubiera gustado decir o hacer a los hombres y a las mujeres?**

De la actividad anterior, hacer un análisis —dando énfasis en la deconstrucción de violencia de género— y construir con propuestas estratégicas que construyan nuevas formas de relaciones interpersonales sin violencia ni discriminación.



**Propuestas para que a través de la libertad, la igualdad y el respeto a las demás personas, realicemos acciones para desaparecer la violencia y la desigualdad en nuestro entorno.**



**Tema 4.2 SEXUALIDAD Y VIOLENCIA.**

**Subtema 4.2.3 Si vivo discriminación, violencia o atentan contra mis derechos reproductivos ¿Qué puedo hacer... a dónde puedo acudir?**

**Aprendizaje esperado:** Identifica distintas formas o situaciones en las que se violentan los derechos humanos y propone estrategias de acción que le permita defender su integridad física y emocional.

Conoce algunas de las instituciones y organizaciones de la sociedad civil a las que puede acudir en casos de violencia, abuso o discriminación.

**Junto con tus compañeras/os, escribe una reflexión en donde plasmen tres aspectos fundamentales para tus derechos y para tener una vida libre de discriminación y violencia.**

Ante el ejercicio de tu sexualidad:

---

---

Al identificar discriminación:

---

---

Para vivir sin violencia de género:

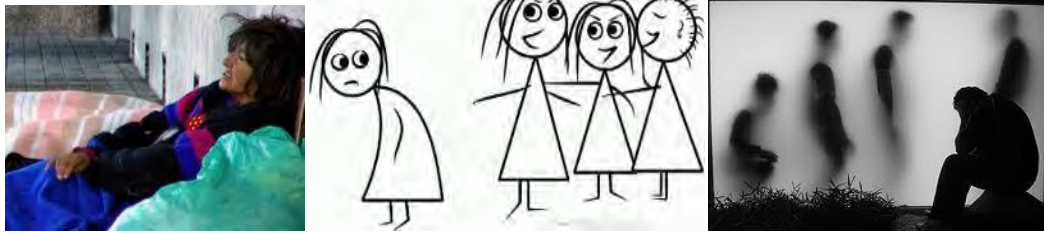
---

---

**La discriminación como violación de los derechos humanos.**

Nuestro cuerpo es nuestra identidad más visible y evidente. Determina si somos hombres o mujeres, si somos morenas/os o blancas/os, altas/os, gordas/os, flacas/os, etc.





El cuerpo y la mente están unidos y no se pueden separar; lo que sabes de ti misma/o, la manera como te ves tiene que ver con cómo es nuestro cuerpo y también con la forma como nos han enseñado a verlo y a valorarlo.

Existe una serie de valores sociales y culturales que define un mayor valor para ciertas características físicas de los seres humanos. Por lo que hombres, mujeres, niñas, niños, las y los adolescentes y las y los adultos mayores son etiquetados/as y marginados por la sociedad.

Una de esas etiquetas es creer que son personas inmerecedoras de sus propios derechos. Esta situación impide que se desarrollen plenamente como personas y a este hecho se le llama discriminación.

Las personas son sujetas de derechos cuando realmente sienten que tienen derechos, los defienden y los hacen valer. De nada nos sirve que en las leyes se establezcan nuestros derechos si no estamos convencidos/as de que esos derechos nos corresponden por nuestro valor como seres humanos, independientemente de las diferencias que existan con otras/os.



Las diferencias entre hombres y mujeres no nos hacen menos ni le dan derecho a otras personas a maltratarnos, a impedirnos que nos eduquemos o que nos organicemos. Todas las personas podemos aprender nuevas cosas que nos permitan tener más seguridad, tranquilidad, desarrollo, oportunidades para valorarnos y de defender nuestros derechos.



**Por otro lado, tanto la discriminación como la violencia afectan a las personas desde muchos puntos de vista:**



- ☉ Afecta a la persona haciéndola insegura, cada vez se valora menos.
- ☉ Siente miedo y vergüenza por lo que está viviendo y no lo platica a nadie.
- ☉ Muchas veces la persona se siente culpable de hacer enojar a su agresor.

Para rechazar y combatir la discriminación y la violencia y determinar nuestro derecho a ser respetadas/os y valoradas/os, es necesario que rompamos nuestro aislamiento platicándolo a otras personas o a instituciones especializadas en la erradicación de la violencia y otorgantes de la protección que se requiere.

La violencia y la discriminación no es natural, ninguna persona tiene derecho a agredir ni discriminar o violentar a las personas en ninguna circunstancia.

Para podernos defender de cualquier tipo de violencia y discriminación, primero tenemos que estar convencidos/as de nuestro valor como tal y rechazar las características negativas que nos han impuesto.

Este es el primer paso para salir de la condición de víctima y convertirnos en defensores/as de nuestros derechos.

Tenemos derecho a una vida sin violencia ni discriminación.

Tenemos derecho al acceso a servicios de ayuda adecuada y eficiente para prevenir y atender la violencia dentro y fuera de casa.

Tenemos derecho a que ningún tipo de violencia sea justificada porque exista alguna tradición o costumbre que así lo mande.



La violencia puede provocarnos graves problemas físicos y psicológicos. Para combatirla tenemos que animarnos a compartir nuestras experiencias y a denunciarlas.

**Investiga por equipos las instituciones que te brindan la atención y te proporcionen apoyo para acudir en caso de violencia, abuso y discriminación.**

**Junto con tus compañeras/os de equipo, realiza un folleto denominado “MI GPS de Seguridad” con los servicios que ofrecen, teléfonos y direcciones. Reproduce y difunde en tu comunidad el folleto.**

“Mi GPS de seguridad”		
Nombre de la Institución	Servicios que ofrece	Dirección y teléfono

**Por equipos junto con tus compañeras/os, elabora y realiza un simulacro de 3 casos reales de violencia, abuso y discriminación, sobre cómo resolverlos y la manera de acercarse a las instituciones que brindan apoyo y protección.**





# BLOQUE V





**Bloque V Adolescentes descubriendo la vida integralmente.**

**Propósitos:** Desarrollar competencias que me permitan el conocimiento de mí; el respeto, la toma de decisiones, la responsabilidad y el cuidado de mi integridad, para vivir en igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres; favoreciendo la construcción de una sociedad libre, justa y solidaria bajo el principio de respeto a la diversidad.

Participar en la creación de escenarios donde los derechos sexuales y la equidad de género sean una práctica que me permita desarrollar mi Plan de Vida y darle seguimiento.

**Tema 5.1 ¿Y DE LO DEMÁS QUÉ?**

**Subtema 5.1.1 Sexo; Sí para mí, No para mí.**

**Aprendizaje esperado:** Identifico distintas situaciones de riesgo en las relaciones de noviazgo o pareja y propongo formas de prevenirlas.

*“Sí para mí, No para mí”*



Mi idea sobre las relaciones sexuales en la relación de pareja o noviazgo es que:

---

---

---

Si yo tuviera relaciones sexuales en este momento de mi vida:

Ventajas	Desventajas
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____



Me voy a reunir con mis compañeros/as del mismo sexo y revisaremos lo que anotamos individualmente, para ver qué coincidencias y/o diferencias tenemos y cuáles son las ideas que cada uno/a tenemos. Las anotaremos en una hoja de rotafolio o en el pizarrón, para discutir las.

Viendo las anotaciones que hicimos los equipos de cada sexo, analizaremos en forma crítica y respetando las diversas formas de pensar:

¿Quiénes escribimos más desventajas: los hombres o las mujeres?

¿A qué se puede deber eso?

¿Qué ventajas son similares en hombres y mujeres?

¿Qué desventajas son similares en hombres y mujeres?

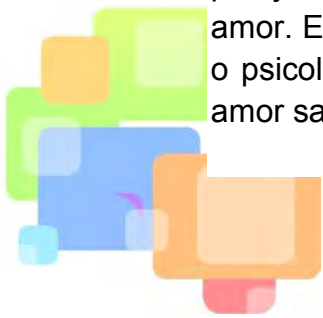
### **Reflexiono**

Mencionamos antes que con los cambios emocionales en la adolescencia llega la necesidad de establecer relaciones sentimentales más profundas, lazos sentimentales de confianza y respeto; el noviazgo representa una oportunidad de conocerse y apreciar las cualidades de otra persona.

Las relaciones sentimentales que se establecen a lo largo de la vida son una manifestación de la sexualidad y en la etapa de la adolescencia se incrementa la atracción sexual, esa emoción placentera que nos despierta alguien con quien deseamos compartir nuestras vivencias. ¿Por qué las personas buscamos una pareja? Porque tenemos necesidad de compartir afecto, interdependencia, apareamiento, amor y compañía.

Pero también debemos tener claridad de qué queremos nosotros/as en la relación de pareja; es lo que la sociedad, nuestros mayores o los medios de comunicación quieren o yo tengo clara mi expectativa al ser novio o novia o pareja.

En ocasiones, durante el noviazgo se toleran los pellizcos, celos, chantajes, agresiones físicas, esculcar las pertenencias, la amenaza de abandono o que la pareja determine “cómo vestirse” o “con quien platicar”; todo ello en nombre del amor. En realidad muchos de estos signos son manifestaciones de violencia física o psicológica. Y no es normal que se vivan dentro del marco de una relación de amor sano.



Estas manifestaciones pueden alcanzar otros límites como llamar constantemente para preguntar dónde está la otra persona, tocar parte del cuerpo sin consentimiento u obligar o presionar a tener relaciones sexuales.

Las consecuencias del abuso sexual y la violación, tanto para hombres como para mujeres, son el daño físico y emocional, baja autoestima, dificultad para diferenciar las conductas sexuales de las conductas afectivas y un grave daño en la salud sexual por el riesgo de adquirir infecciones.

En nuestra entidad, la Secretaría de la Mujer, entre otras dependencias, ha desarrollado programas estatales para prevenir la violencia en el noviazgo. Recordemos que estar bien informado/a nos permitirá detectar signos de violencia y evitarla; actuar con responsabilidad, preparándonos y comprometiéndonos con nuestra salud e integridad.

Los patrones sociales de cómo ser hombre y mujer se establecieron de una manera errónea ocasionando que la violencia se permita y tolere, pero esto no tiene que ser así, recordemos que como construcciones sociales, se pueden cambiar para que vivamos relaciones más equitativas y justas.

Otro factor que constituye un factor de riesgo para nuestro desarrollo integral, es el de los trastornos alimentarios y enfermedades crónicas, es decir, frecuentes y progresivas.

Los trastornos alimentarios más comunes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y la obesidad, que afectan principalmente a las mujeres por los estereotipos que se muestran en los medios masivos de comunicación. Sin embargo en la actualidad un gran número de hombres también se ven afectados a consecuencia de los estereotipos que promueven hombres esbeltos y musculosos. En cuanto a los trastornos alimentarios, hay múltiples factores que pueden combinarse o provocar que el o la adolescente este más propenso a padecerlos.

Las medidas preventivas que debemos considerar, nos tienen que llevar a modificar concepciones negativas sobre nuestro cuerpo, producto de los estereotipos, la baja autoestima, la depresión y las presiones sociales; al mismo tiempo que desarrollemos un sentido crítico frente a los mensajes de la delgadez como parámetro de belleza.





En mi relación con mi novio(a) o pareja voy a mantener una comunicación:

---

---

---

---

---

---

---



**Tema 5.1 ¿Y DE LO DEMÁS QUÉ?**

**Subtema 5.1.2 Embarazo adolescente; aspectos sociales y legales vinculados.**

**Aprendizajes esperados:** Analiza sus ideas y creencias en torno al embarazo, el embarazo no deseado y las infecciones sexualmente transmisibles (ITS).

Realiza conjeturas de lo que implica el embarazo adolescente y las ITS, desde sus distintos ámbitos (social, legal, de salud, emocional, psicológico, etc.)

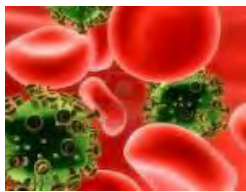
Discute y argumenta la forma en la que éstas pueden cambiar a partir de sustentos científicos.

Yo creo que el embarazo...

El embarazo no deseado se presenta cuando...

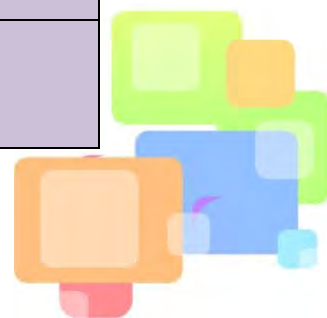
Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)...

Observo y comento lo que sucede en esta secuencia de imágenes.



Vamos a completar el siguiente cuadro

Análisis y reflexiones	Sobre el embarazo	Sobre el embarazo no deseado.	Sobre las (ITS)
Yo creo...			
Mis dudas son...			



## Embarazo adolescente



El embarazo es una de las posibles consecuencias de la relación sexual (coital) sin protección; se presenta un porcentaje muy elevado de mujeres adolescentes que no utilizan ninguna protección.

Muchas parejas comienzan sus relaciones por curiosidad o por presión de un grupo social. Las adolescentes que no tienen relaciones coitales son tenidas por “melindrosas” o “apretadas” dentro de su grupo de edad. Estas primeras relaciones son un fin en sí mismas, es el proceso que se sucede de paso de la “virginidad” a la “no virginidad”, la transgresión de las normas familiares, el comienzo de la independencia, el descubrimiento del otro cuerpo y de las sensaciones que transmite el propio y no cabe lugar para la reflexión sobre el riesgo del embarazo.

La incapacidad para reconocer las consecuencias de la actividad sexual es la causa principal de embarazo en las adolescentes; algunas piensan que a su edad sólo pueden quedar “un poco embarazadas”.

Aunque la educación sexual puede jugar un importante papel en la prevención de embarazos en adolescentes, hay muchas/os jóvenes sin la suficiente madurez emocional para entender esta información y los esfuerzos que con ellas/ellos se realicen son comparables a los de predicar en el desierto.

Muchas parejas de adolescentes y muchos padres/madres de familia, creen que el matrimonio es la mejor forma de solucionar “el error”, pero los matrimonios obligados por un embarazo son generalmente una fuente de conflictos y reproches, y son a veces un más “grande error”.



## Algunas consecuencias del embarazo no deseado.



Cuanto más joven es la pareja que da lugar al embarazo temprano representa el comienzo de una rápida sucesión de embarazos indeseados. La mitad de las jóvenes madres quedan embarazadas de nuevo antes de transcurrir 3 años del parto anterior.

Este segundo embarazo representa la agravación de los problemas económicos, educativos y de relación afectiva que el primer embarazo trajo consigo y en muchos casos, precipita el rompimiento de una situación conyugal ya muy deteriorada.

El abandono de su educación es una de las consecuencias más graves del embarazo en la adolescencia; en muchos casos los padres asumen la atención del recién nacido en tanto la joven reanuda su formación y se prepara adecuadamente para su futuro independiente.

## Implicaciones del embarazo en la adolescencia.

### Para la madre adolescente:

*Físicamente*, la madre adolescente todavía está en proceso de crecimiento y desarrollo, un embarazo, que es un suceso que normalmente cambia todas las funciones del cuerpo de una mujer, requiere de mejor alimentación, tranquilidad, y puede ocasionar problemas como:

- Detención del crecimiento, ya que las proteínas destinadas solamente para la madre, ahora se tienen que compartir con el hijo/a.
- Anemia, desnutrición y toxemia del embarazo.
- Aumento de la mortalidad materna.
- Mayor riesgo de abortos espontáneos y nacimientos prematuros o complicaciones durante el parto, por falta de madurez sexual.
- Aumenta la probabilidad de tener más hijos/as, ya que al empezar jóvenes a tener relaciones sexuales, es más fácil que los hijos/as se sucedan rápidamente.



- Aumenta la posibilidad de tener más relaciones sexuales, con frecuencia con varias parejas, lo que hace que aumente el riesgo de adquirir alguna infección de transmisión sexual.

*Emocionalmente*, están en un proceso de identidad con cambios en su cuerpo, experimentando funciones nuevas de una mujer embarazada.

- También conlleva a problemas de autoestima y frustraciones personales y sociales.
- Deserción escolar, abandono o cambio de un proyecto de vida profesional.
- Dificultad para educar con cariño al bebé.
- Mayor riesgo de separación, divorcio y abandono por parte de su compañero.
- Rechazo social si el embarazo es fuera del matrimonio y críticas aun si es estando casada.

#### **Para el padre adolescente:**

- ⊗ Mayor frecuencia de deserción escolar.
- ⊗ Trabajar y recibir un menor nivel de ingresos que los demás de su misma edad.
- ⊗ Una tasa más alta de divorcios.
- ⊗ Aumento del estrés y mayor frecuencia de trastornos emocionales por falta de recursos, por tener que trabajar en lugar de estudiar, por el abandono a los amigos y por falta de tiempo para divertirse.
- ⊗ Tener que actuar como adulto, cuando todavía debe gozar y vivir como adolescente.

*Para el hijo/a*, que nace de forma no esperada en la adolescencia, generalmente tiene muchos riesgos como:

- ◆ Nacer con alguna deficiencia física y mental, fundamentalmente debido a la falta de inmadurez en las células sexuales femenina o masculina.
- ◆ Nacer prematuramente y con bajo peso, lo que influye en el desarrollo de más enfermedades infecciosas.
- ◆ Ser dado en adopción y en muchos casos abandonado, lo que implica un enorme costo emocional y una gran injusticia para el bebé.
- ◆ No ser esperado/a o deseado/a por sus padres, lo que va a repercutir en su desarrollo emocional y en el trato que va a recibir.
- ◆ Tener menos oportunidades de una vida digna, un hogar propio y todas sus necesidades de vestido, alimento, educación, salud, recreación, cubiertas.





### **Como pareja.**

- ✿ Al verse obligados a formar una pareja, la violencia, los reproches, los chantajes o los celos, impedirán que su unión sea estable y permanente, lo que ocasiona también que al separarse tengan problemas de estabilidad emocional con cualquier otra persona.
- ✿ Interrupción de su vida adolescente.
- ✿ Dificultad para independizarse económicamente, quedando expuestos a la explotación, violencia y dependencia familiar, con todas sus consecuencias.

### **Las infecciones de transmisión sexual en la adolescencia.**

#### **Falta de comunicación en el seno familiar.**

Los/as adolescentes manifiestan que a pesar de existir información disponible en muchos lugares, el principal obstáculo se encuentra en la falta de normalidad para hablar sobre temas de sexualidad; en concreto, en sociedades como la mexicana, la sexualidad es un tema tabú, lo cual provoca que los/as jóvenes tengan vergüenza para preguntar o acercarse a otras personas para resolver sus problemas.

#### **Actividad sexual en ambientes inseguros.**

Los adolescentes que practican actividad sexual sin estar preparados/as se enfrentan, por un lado, a que el sexo ocurra en una edad en la cual el desarrollo no ha terminado y en la que se establece un comportamiento sexual que puede influir en el futuro; por otro, el sexo tiende a ser ocasional y de oportunidad propiciando accidentes con los métodos de prevención, así como de que tengan actividad sexual sin ninguna prevención.

Todas esto hace que se propicie que los chicos y chicas asuman su sexualidad en un ámbito de inseguridad, falta de información, sin accesibilidad de métodos anticonceptivos, sin tener derecho a la atención en el área de ginecología y obstetricia de los servicios de salud, y con la sanción moral de la sociedad lo cual hace que en lugar de vivirse como un derecho, se viva en situaciones de riesgo y peligro que traen como consecuencia embarazo no deseados, abortos y contagios de diversas enfermedades de transmisión sexual.



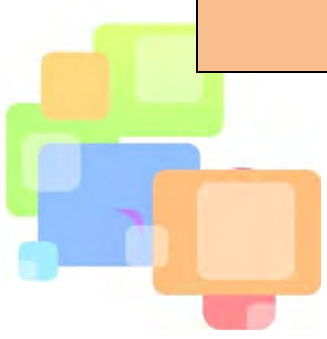
## Consecuencias y riesgos de la actividad sexual sin protección.

Se considera que las y los adolescentes, por una diversidad de circunstancias ambientales, familiares e individuales con frecuencia desarrollan conductas que participan como factores de riesgo. Las conductas de riesgo señaladas son: adicciones (tabaquismo, alcoholismo y drogadicción), exposición a ambientes peligrosos y violentos, que al unirse potencializan la probabilidad de accidentes, suicidios y homicidios, entre otros. Las relaciones sexuales sin protección, que derivan en ITS como VIH/SIDA, y embarazos no planeados. Además de mala alimentación, la cual predispone a cuadros de desnutrición u obesidad.

- En el Marco de los Derechos Sexuales y Reproductivos, la Federación Latinoamericana de Sociedades de Ginecología y Obstetricia, reunida en la ciudad de Santa Cruz de la Sierra en 2003, declaró que toda persona tiene derecho a:
  - Una vida sexual satisfactoria, libre de violencia y de riesgos de ITS, VIH y embarazos no deseados, asegurando la prevención y el tratamiento contra los casos de violencia de género.
  - Decidir libremente sobre su fertilidad y asegurar su acceso a todos los métodos anticonceptivos.
  - Una maternidad sin riesgos innecesarios de enfermedad y muerte.
  - Acceder a la interrupción del embarazo en los casos legalmente permitidos.
  - Recibir atención adecuada a las complicaciones del aborto, sin ningún tipo de discriminación.

**Yo tengo mis propias conjeturas sobre las implicaciones del embarazo adolescente y las infecciones de transmisión sexual (ITS)**

ÁMBITOS	DEL EMBARAZO ADOLESCENTE	DE LAS ITS.
Social		
Legal		
De Salud		



ÁMBITOS	DEL EMBARAZO ADOLESCENTE	DE LAS ITS.
Emocional		
Psicológico		

Vamos a reflexionar en torno a las situaciones que enfrentan las y los adolescentes que transitan por situaciones de embarazo y/o de Infecciones de Transmisión Sexual, posteriormente discuten y argumentan la forma en que pueden cambiar sus conjeturas (juicios) a partir de sustentos científicos investigados.

**Caso: Embarazo adolescente.**

Lupita es una muchacha del pueblo, apenas tiene 14 años, está por terminar la secundaria; sin embargo, resulta que de buenas a primeras se sabe que está embarazada, su papá y su mamá con mucho sacrificio trabajan para mantener la familia: a ella y a otros tres hermanos; su novio es un muchacho que tiene 15 años, él no estudia ni trabaja, vive en la casa de sus padres, por tener una vida irresponsable se tiene información confidencial de padecer infecciones de transmisión sexual (ITS); ¿qué va a suceder con la vida de estos jóvenes?, ¿qué va a pasar con el hijo o hija cuando nazca?, ¿qué va a pasar con los padres de Lupita cuando se enteren?, ¿qué podrán hacer los padres de Lupita para resolver la situación?, ¿cuál será la actitud de los padres del novio ante esta situación?, ¿qué les puedes aconsejar a estos jóvenes?.

**Organizados en equipos, investigan en fuentes científicas actualizadas las causas y consecuencias del embarazo en la vida adolescente y las Infecciones de Transmisión sexual(ITS) incluido el SIDA; posteriormente discutan en el equipo y argumenten con los sustentos científicos investigados de acuerdo a los siguientes ámbitos: social, legal, de salud, emocional y psicológico.**

**De acuerdo al ámbito que les corresponda estudiar, emitan sus recomendaciones a la pareja de adolescentes con problema de embarazo.**

**Comenten al interior del grupo sus investigaciones y sugerencias.**



**Tema 5.1 ¿Y DE LOS DEMÁS QUÉ?**

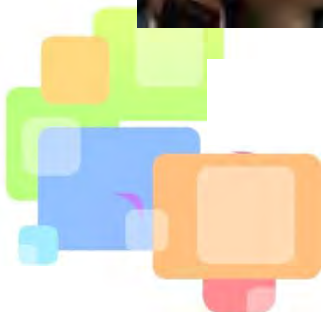
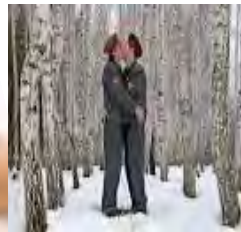
**Subtema 5.1.3 Vámonos respetando; diversidad y homofobia.**

**Aprendizajes esperados:** Identifica las diversas formas de expresión de la sexualidad y argumenta por qué es importante su aceptación como parte del resto a los derechos humanos.

Identifico las diversas formas de expresión de la sexualidad humana.

¿Estoy de acuerdo con dichas expresiones?

¿Respeto la diversidad que existe?



### Mis actitudes ante las diversas expresiones de la sexualidad

Expresiones sexuales que observo	Mis actitudes ante esta situación, mis comentarios.
En mi salón de clases me doy cuenta que hay un muchacho que tiene un modo de hablar y de comportarse de manera muy distinta a las demás personas; mis compañeros y compañeras le llaman “marica”.	
En la escuela hay una muchacha que le gusta vestir como hombre, además le agradan las mujeres; entre el alumnado se dice que es “marimacha”.	
En la calle he visto a personas del mismo sexo que van tomadas de la mano y en ocasiones se abrazan y se besan, se ven felices y que se llevan bien.	
El otro día en la TV. apareció en la noticia el casamiento de varias personas del mismo sexo; dos hombres se estaban casando, en otra escena, dos mujeres hacían lo mismo.	
En un reportaje que pasaron por la TV. se observó que una persona parecía hombre por su voz y sus brazos corpulentos; sin embargo estaba con un vestido de mujer.	
Anota otro caso que te haya llamado la atención ...	



## Reflexiono y comprendo.

La expresión de la sexualidad está estrechamente asociada con la realización personal, el estilo de interrelaciones con los semejantes, el proceso de formación de pareja y de familia, así como con los afectos. En este ámbito se traduce la capacidad de establecer y mantener relaciones, de comunicar necesidades, gustos y conflictos, el tipo de pareja que se desea establecer, el nivel de aceptación de la imagen corporal, así como la intensidad del disfrute sexual.

La personalidad determina la expresión de la sexualidad que adoptará diferentes caracteres individualizados que reflejan las particularidades de cada persona y su historia.

La plenitud de la sexualidad se da cuando el individuo es capaz de aceptarse, valorarse, reconocerse, así como reconocer y aceptar a los demás de acuerdo a su individualidad. Del mismo modo, cuando es capaz de expresar su sexualidad natural y armónicamente.

## Todo ser humano es titular de derechos

Los derechos humanos son aquellos inherentes al ser humano. Todo ser humano, por el mero hecho de serlo, posee sus derechos, sin ningún tipo de discriminación. Aún más: los derechos humanos son inalienables, lo cual significa que nadie puede “otorgar” o “quitar” esos derechos y que son igualmente aplicables a todo el mundo.



Los valores, conceptos y contenidos de "La Declaración Universal de los Derechos Humanos" son generalmente desconocidos por la sociedad. Esta Declaración es parte del área de estudios de pocas instituciones educativas de las naciones de este pequeño Planeta Tierra. Nadie puede reclamar lo que no sabe que tiene o posee. Gran parte de la población que

cuenta con conocimientos sobre sus derechos carece, sin embargo, de un concepto objetivo de cómo hacerlos cumplir o de cómo obtener el apoyo de alguna estructura que le garantice el respeto y cumplimiento de los mismos.



El desconocimiento por parte de la población civil de la Declaración conduce a gobiernos y sociedades al abuso y violación de sus derechos. Este ultraje conduce a la destrucción material y espiritual del ser humano y la sociedad en general. Esto ha causado esclavitud, miseria y en casos como el holocausto, llega hasta el extremo de causar la muerte de millones de vidas. El resultado final es la terrible y sangrienta guerra entre pueblos y naciones.

Sabemos que el desarrollo de la cultura respetuosa de la diversidad no puede darse de la noche a la mañana; requiere tiempo, esfuerzos y mucho corazón que pueda generarse desde la escuela y la familia democráticas.



La falta de respeto a lo diferente tiene sus raíces en la ignorancia y el miedo a lo desconocido, a los otros. Es un sentimiento exacerbado de autoestima y orgullo que se forma en la edad temprana; de ahí que el mejor antídoto contra esta ácida actitud de unos contra otros sea el respeto a los derechos humanos y las libertades individuales, que debieran ser enseñados y practicados desde la infancia.

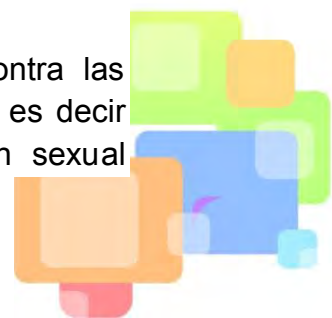
Las distintas formas de orientación sexual, es otro de los temas que más sufren de la falta de discriminación. En 1997 se iniciaron los trabajos para hacer reformas al Código Penal Federal, con el fin de penalizar la discriminación; posteriormente se eliminó la homosexualidad como delito, se logró reformar el Artículo primero constitucional para prohibir la discriminación y se aprobó la Ley de Sociedades de Convivencia.

Estos logros legislativos refrendan la idea de que es necesario que en nuestro país, en términos de diversidad sexual, se luche por garantizar la libre expresión de género, el derecho a la salud y programas especiales para la población homosexual (diversa) marginada.

Es necesaria una agenda que respete las diferencias y entienda las necesidades de los/as homosexuales, y que se trabaje para penalizar la discriminación de la que aún es víctima este grupo de la sociedad.

### ***La homofobia.***

Es definida como la aversión, el temor, el rechazo o el prejuicio contra las personas que no cumplen con el rol de género dominante socialmente, es decir con aquellas personas que manifiestan o asumen alguna orientación sexual



diversa a la dominante. Se manifiesta en diversas maneras como puede ser omisiones, silencio, burla, desprecio, exclusión, rechazo, persecución y violencia.

### **Niveles de la homofobia.**

*Personal:* sistema personal de creencias por el cual las creencias sexuales inspiran odio, compasión o rechazo.

*Interpersonal:* indisposición o prejuicio personal que afecta las relaciones entre los individuos a causa de la discriminación.

*Institucional:* forma en que los organismos gubernamentales, empresariales, educativos o religiosos discriminan por manifestar o asumir orientación sexual diversa.

*Cultural:* normas o códigos de conducta que sin estar inscritos en una ley o reglamento funcionan en la sociedad para legitimar la discriminación en cuanto a la orientación sexual que no se rija a las normas impuestas por esta cultura.

### **En Michoacán existe la Ley para la Igualdad entre Mujeres y Hombres del Estado de Michoacán de Ocampo.**

Esta ley se basa en el contenido de varios artículos; por ejemplo:

*Artículo 3°.* La Ley se sustenta en el reconocimiento de los derechos fundamentales establecidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en los instrumentos internacionales y en la Constitución del Estado.

*Artículo 4°.* Los derechos que establece esta Ley, protegen a las mujeres y a los hombres que se encuentren en el territorio del Estado, que por razón de su sexo, edad, estado civil, profesión, cultura, origen étnico o nacional, condición social, salud, religión, opinión, discapacidad, entre otros que se encuentren con algún tipo de desventaja ante la violación del principio de igualdad.

*Artículo 5°.* Los principios rectores de la presente Ley son: la igualdad, la perspectiva de género, la no discriminación, la equidad y todos aquellos reconocidos constitucionalmente y en los tratados internacionales.

*Artículo 6°.* El reconocimiento de la igualdad entre mujeres y hombres, tiene como finalidad eliminar toda forma de desigualdad en cualquiera de los ámbitos de la vida, siendo por cuestión de sexo, la razón de la misma.





Analizo los siguientes casos y aporto mis recomendaciones para su aceptación y trato igualitario.

<b>Casos en los que se propicia la homofobia.</b>	<b>Recomendaciones</b>
1. En mi escuela hay una mujer que se viste de hombre y le gustan las mujeres, todo mundo la crítica.	
2. En mi comunidad existe una persona que padece una enfermedad muy peligrosa, al parecer es SIDA, nadie se le quiere acercar.	



**Tema 5.2 ADELANTE CON MI VIDA.**

**Subtema 5.2.1 Diseñando mi futuro desde la equidad.**

**Aprendizajes esperados:** Recupera los aprendizajes de los bloques anteriores para construir un plan de vida basado en los derechos humanos y la equidad entre hombres y mujeres.

# Diseñando mi futuro desde la equidad



Diseñar mi futuro significa:





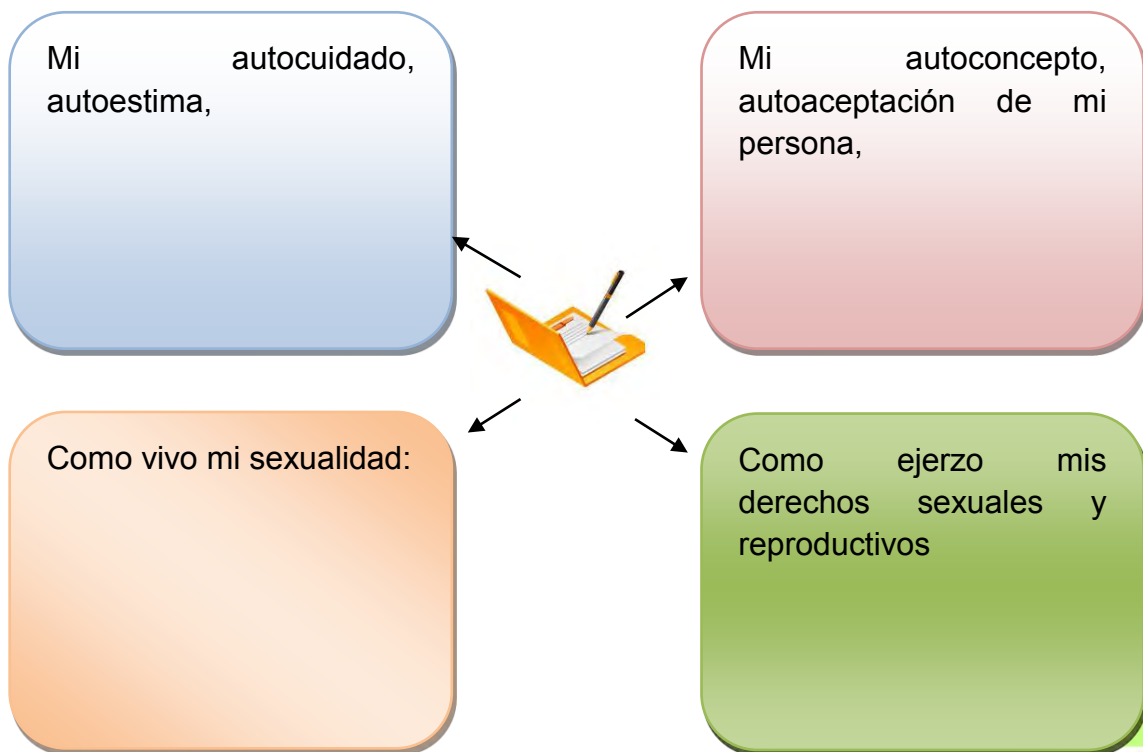


Al compartir el texto con mis compañeros puedo ampliar mi visión acerca de los elementos que tomaré en cuenta para planear mejor mi futuro.

A lo largo de los contenidos abordados desde el bloque 1 hasta el 4 he trabajado el portafolio de evidencias, con la intención de ir incorporando poco a poco elementos, comportamientos, prácticas, actitudes y cuidados que son y serán determinantes en mi calidad de vida, al mismo tiempo me he comprometido conmigo mismo para poner en marcha acciones que nos permitan mantener nuestra integridad.

Es hora de revisar el portafolio de evidencias y recuperar los compromisos adquiridos en cada uno de los bloques y resumirlos en cada una de las siguientes tarjetas:

### Compromisos sobre:



Al valorar los cambios que he tenido en mi vida una vez que incorporé acciones derivados del trabajo desarrollado en la asignatura estatal, voy a seleccionar el área que me hace falta fortalecer y emprender acciones que me permitan mejorar mi calidad de vida.

En el siguiente texto encontrare una guía sobre cómo elaborar mi proyecto de vida y los factores que hay que tomar en cuenta.

### **COMO ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA**

La elaboración de un proyecto de vida, debe considerar aspectos tales como: el entorno y conocimiento de la persona; la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que nos rodean para alcanzar las metas propuestas; y la flexibilidad, que no debe faltar, pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar, además los resultados no dependen sólo de la persona.

Al definir un proyecto de vida las personas podrán defender lo que piensan, sus intereses y formarse un carácter menos vulnerable al medio.

El punto de partida es mi situación, mis fortalezas y mis debilidades.

¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?

¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?

¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?

¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?

¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

En los rasgos de mi personalidad tengo que tomar en cuenta los aspectos que más me gustan y que no me gustan con relación al aspecto físico, las relaciones sociales, la vida emocional, los aspectos intelectuales y vocacionales.



### Quién soy

¿Cuáles son las condiciones favorables y los retos que se presentan para mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio)?

*Organiza la información obtenida teniendo en cuenta los siguientes aspectos:*

¿Cuál será el plan de acción a seguir? ¿Quién seré?

¿Cuáles son mis sueños? ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?

¿Cómo puedo asumir o superar los retos que la realidad me plantea para realizar mis sueños?

¿Cómo puedo hacer para que las condiciones sean favorables? ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones que se me presentan como un reto?

¿Cómo sé que logré realizar lo que quería?

¿Cuáles serán las soluciones? ¿Cuáles serán las acciones que emprenderé?

### La conclusión podría ser la siguiente:

Al analizar mi realidad puedo realizar el plan de acción y las preguntas guía serían: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? Y ¿Qué voy a hacer?

Finalmente **a poner manos a la obra**, el propósito de mi vida. es...



Tengo todos los elementos a la vista, solo voy a ordenarlos y ponerlos en su lugar. El siguiente es mi proyecto de vida:

No hay distancia que no se pueda recorrer ni meta que no se pueda alcanzar. [Napoleón Bonaparte](#)

**Proyecto a realizar:**

**Reto a superar: (ejemplo: Baja autoestima)**

**Propósito:**

Metas			Acciones	Recursos
Corto	Mediano	Largo plazo		





En el presente texto escribiré el plan de vida que me he trazado vivir tomando en cuenta los derechos sexuales y reproductivos que tengo como adolescente y la equidad entre hombres y mujeres para vivir una vida plena, armónica e integral

Plan de vida desde los derechos humanos y la equidad

Lectura adicional

### Hacia el proyecto de vida.

El objetivo es propiciar una sana aceptación de sí mismo/a y de las circunstancias que le rodean, sin que ello quiera decir que deba contemporizar con todo lo que pueda ser superado.

En el momento actual que viven los/as adolescentes sienten que deben tomar la vida en sus propias manos, proyectarla hacia delante y tomar serias decisiones y a cada uno/a pueden surgirle las preguntas: ¿Qué hago yo con mi vida?, ¿Qué hago yo después de salir de estudiar?

Estas preguntas pueden crearles inseguridad, precisamente porque las respuestas pueden ser múltiples. Es como si se fueran acercando a una glorieta de donde parten muchos caminos: el del trabajo, el de la inactividad, el de tener pareja, el de seguir estudiando etc. Y dentro de la escuela, del trabajo o del estado de vida las posibilidades para cada uno/a son muchas: *¿A qué actividad me dedico?, ¿Qué tipo de vida escojo?*



Pero hay una pregunta fundamental para este momento en el que tienen que tomar tantas decisiones: ¿Sobre qué valores, actitudes o comportamientos voy a apoyar mi vida?, ¿Sobre el egoísmo?, ¿el individualismo?, ¿el esfuerzo?, ¿el placer?, ¿el dinero?, ¿la explotación de los otros?, ¿el libertinaje? o ¿sobre el servicio?, ¿el amor?, ¿la justicia?, ¿La sencillez?. La respuesta no es sencilla. Decidir no es fácil.

Según el tipo de respuestas que escojan, va a ser el sentido de sus vidas. Existen numerosas personas que habiendo podido conducir su vida por una autopista, la echaron por una carretera de piedras. Es lamentable caminar sufriendo golpes cuando de la mano de uno estuvo el evitarlos. Y lo malo es que a cierta edad es muy difícil echar para atrás. A veces hasta la reversa se estropea.

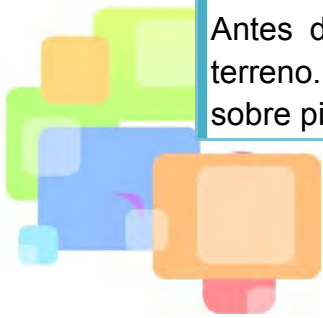
Un proyecto de vida es tan fundamental como para un/a ingeniero/a los planos sobre los que va a construir un edificio o un puente. Una obra de este tipo sin un proyecto está amenazada de ruina. Por esos para alguien profesional el momento más importante es aquel en que se retira para idear el proyecto que hará realidad su obra. Lo demás, contratar trabajadores/as, conseguir materiales o colocar ladrillos, es relativamente fácil.

Es en la existencia humana, como la ingeniería, es fundamental un proyecto de vida. Si ustedes tienen la curiosidad de preguntar a la gente de la calle porque vive o si está contenta con lo que está haciendo, un alto porcentaje después de recuperarse de la sorpresa de haberse planteado por primera vez estas preguntas, responderá negativamente.

Así está de mal el mundo, en la familia, en el trabajo, en la vida social y política. ¿Quién de ustedes desearía vivir en un edificio donde el 70% de los ladrillos, vigas, pilares, etc. estuvieran mal colocados? Estaría loco/a. Existe mucha gente decepcionada, angustiada, triste, desesperanzada. Mucha más carece de un sentido de la existencia, y cuando esto ocurre, es como naufragar en el océano a la deriva.

Llamamos proyecto al conjunto de valores, actitudes, y comportamientos que deben poner las personas —aun de poca edad— para que su vida tenga una orientación y un sentido auténtico.

Antes de diseñar el proyecto, es necesario dar un paso previo: reconocer el terreno. No es lo mismo edificar una casa sobre arena o tierra movediza que sobre piedra, o sobre un terreno plano que sobre un terreno quebrado.



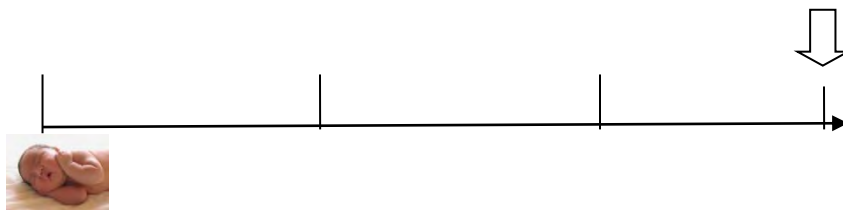


Lo primero que tenemos que hacer es preguntarnos: ¿quién soy yo?, ¿cómo estoy yo?, ¿en que creo? Y ¿hacia dónde quiero ir? Porque si no se hacia dónde quiero ir cualquier camino que tome será lo mismo... así que a pensar, a analizar un poco.

Las respuestas a estas preguntas les deben iluminar y ofrecer las bases para su propio proyecto de vida.

**Primer paso:** como en la figura se señalan dos fechas separadas la de tu nacimiento y la del día de hoy. Piensa en el momento presente: hoy tú tienes una personalidad determinada que no ha sido conformada por fuerza del destino o del azahar.

**Segundo paso:** Tú eres fruto de una serie de factores que a lo largo de los años ha ido modelando tu personalidad. Vas a mirar retrospectivamente tu vida y tomarás conciencia de esos factores —aun de los más remotos— y vas a tomar nota de cómo han influido o están influyendo en la formación de tu personalidad.



Primer factor: ¿Te han creado baja autoestima?

Segundo factor: Personas: Tus padre/madre/as y demás familiares, profesores, amigos/as, novios/as, ídolos ¿cómo están influyendo o como han influido en ti?

Tercer factor: Ambientes: Tu ambiente familiar, social, escolar o geográfico. ¿Cómo influyen o han influido en ti el dinero o la pobreza, la competencia o el individualismo, las apariencias sociales, los patrones sociales y culturales impuestos por tus mayores o por los medios de comunicación y la propaganda, un hogar mal o bien constituido, la falta de comunicación con las personas cercanas?.

Cuarto factor: Acontecimientos: hechos trascendentales que hayan influido o que estén influyendo en tu vida como la muerte de una persona querida, el nacimiento de un hermano/a, una quiebra económica en la familia, un accidente, un fracaso escolar, una separación familiar, un cambio de ciudad, barrio o de colegio.



Quinto factor: Experiencias: en el campo familiar, escolar, social, afectivo, sexual, éxitos, fracasos, desilusiones, actitudes egoístas, etc.

**Tercer paso:** vas a tratar de describir tu problemática personal.

¿Cómo estás...? contigo mismo, con tu familia, con los demás, en tus estudios. etc.

Brindar nuevos elementos de conocimiento personal, provocando el cuestionamiento de los valores, actitudes y comportamientos personales; y advertir que la vida de cada uno/a fácilmente puede correr según uno de esos proyectos.



**Tema 5.2 ADELANTE CON MI VIDA.**

**Subtema 5.2.2 Planificando mis metas. Para todo hay tiempo.**

**Aprendizajes esperados:** Planifica y describe las metas a corto y mediano plazo en su “Plan de vida”.

**Planificando mis metas**



## Para todo hay tiempo

Planificar mi vida significa...



En el siguiente texto encontrare algunos elementos que debo tomar en cuenta como una guía para concretar las metas que me he trazado.

### Concreción de metas

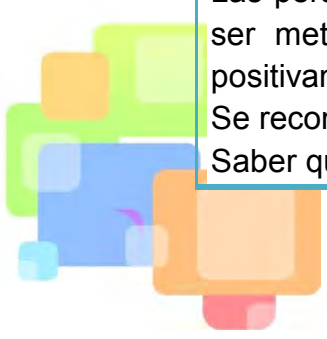
El éxito del proyecto de tu vida será el resultado del trabajo diario, planificación y acción, llevar a cabo acciones sabiendo cuánto tiempo durará la labor. Quién lo ejecutará y qué hacer cuando aparezcan imprevistos te ayudará a concretar tus metas.

Las metas no se consiguen solo determinándolas e identificándolas o sabiendo las dificultades probables a atravesar y sus soluciones, solo se consiguen actuando.

Las personas deben establecer metas al iniciar cualquier proyecto, éstas deben ser metas claras con las que se puedan ver beneficios y metas pensadas positivamente.

Se recomienda fijar y escribir el tiempo para la realización de cada meta.

Saber que en el camino se encontrarán dificultades, saber cuáles posibles retos a



superar encontrarás en tu camino agilizará tu capacidad para resolverlos, pregúntate, ¿qué pasa si... ? O, ¿cómo sería si...?

Identifica aquellos posibles inconvenientes que tienes que enfrentar, determina qué hacer, puedes pedir ayuda si es necesario. Identifica personas y organizaciones que puedan ayudarte.

Decidir la primera acción a realizar, aunque sea pequeña, comenzará a encaminarte hacia este fin.

Según los resultados de la primera acción, decidirás la segunda, y luego las restantes. Las metas ayudan a centrar tu atención y la calidad de la misma.

Alcanza tus metas, incluso cuando consideres que estás perdiendo tu rumbo, sigue adelante, siempre hay momentos para cambiar y mejorarlo. Alcanzar una meta no es un asunto individual sino algo compartido, ya que inevitablemente para su concreción se requiere de otras personas.

Clarifica en tu mente cuáles son las metas que deseas cumplir y colócalas en orden de prioridad. A la hora de definir las, asegúrate que no sean muy ambiciosas o que requieran más esfuerzo del que deseas invertir.

Las metas deben ser claras y sencillas y determina una fecha a cumplir. Alcanzar lo planeado es disfrutar del camino hacia ellos y no hacerlo sólo por obligación, recuerda frecuentemente cuál es la motivación que te lleva a concretar determinada meta. Desecha de tu mente los miedos y pensamientos negativos que actúan como un obstáculo frenando la actitud de mirar hacia adelante. Para conservar los logros debe haber siempre: motivación, imaginación, trabajo y dedicación. Pero sobre todo ver lo que se ponga enfrente como un reto para asumir o resolver, nunca como un problema u obstáculo a saltar. Recuerda, si lo ves como obstáculo, en eso se convertirá. Si lo ves como un desafío te fortalecerá.

Voy a recuperar las metas que me había trazado en el tema anterior y reflexionaré sobre ellas con la intención de ver cuáles son aquellas que son más importantes para lograr mi bienestar, cuáles son las acciones que tengo que desarrollar para que puedan concretarse y cuáles son los logros que voy a alcanzar, además, de que otras cosas depende que se cumplan mis metas. Puedo trabajar diferentes ámbitos en las metas por ejemplo: mi autoestima, el noviazgo, mis estudios, mi familia en particular, mi sexualidad, etc.



Metas			
Tiempo de realización	Actividades que voy a realizar:	En que o en quién me voy a apoyar:	Que voy a lograr:
<b>Corto plazo:</b> 1.-  2.-			
<b>Mediano plazo:</b> 1.-  2.-			

Con la ayuda de un esquema, imágenes, ilustraciones, recortes de revistas o dibujos expresare como he planeado mi vivir mi futuro.



Mi futuro.



En un texto plasmare las ideas sobre cómo me he sentido al desarrollar esta actividad, al revisar mis metas y hacer una visualización de mi futuro.

Como visualizo mi futuro:



**Tema 5.2 ADELANTE CON MI VIDA.**

**Subtema 5.2.3. Persigo mis sueños. Me comprometo con mi “Plan de vida”.**

**Aprendizajes esperados:** Genera posibles escenarios de acción para construir un plan de vida basado en el respeto, la comprensión y la valoración tanto de sí como de los/as otros/as y asume actitudes de compromiso con el trabajo por la igualdad de derechos y de oportunidades como forma de vida.

*Intención didáctica.* Elaborar un micro-proyecto sobre algún aspecto que le haya resultado relevante en la asignatura y le sirva de meta o propósito de vida convertido en acción. Presentarlo ante el grupo como una estrategia de compromiso para su realización. Se sugiere que se valoren los resultados a nivel particular a partir de sus expectativas.

**Persigo mis sueños.**



Me comprometo con mi “Plan de vida”.

¡Felicidades!

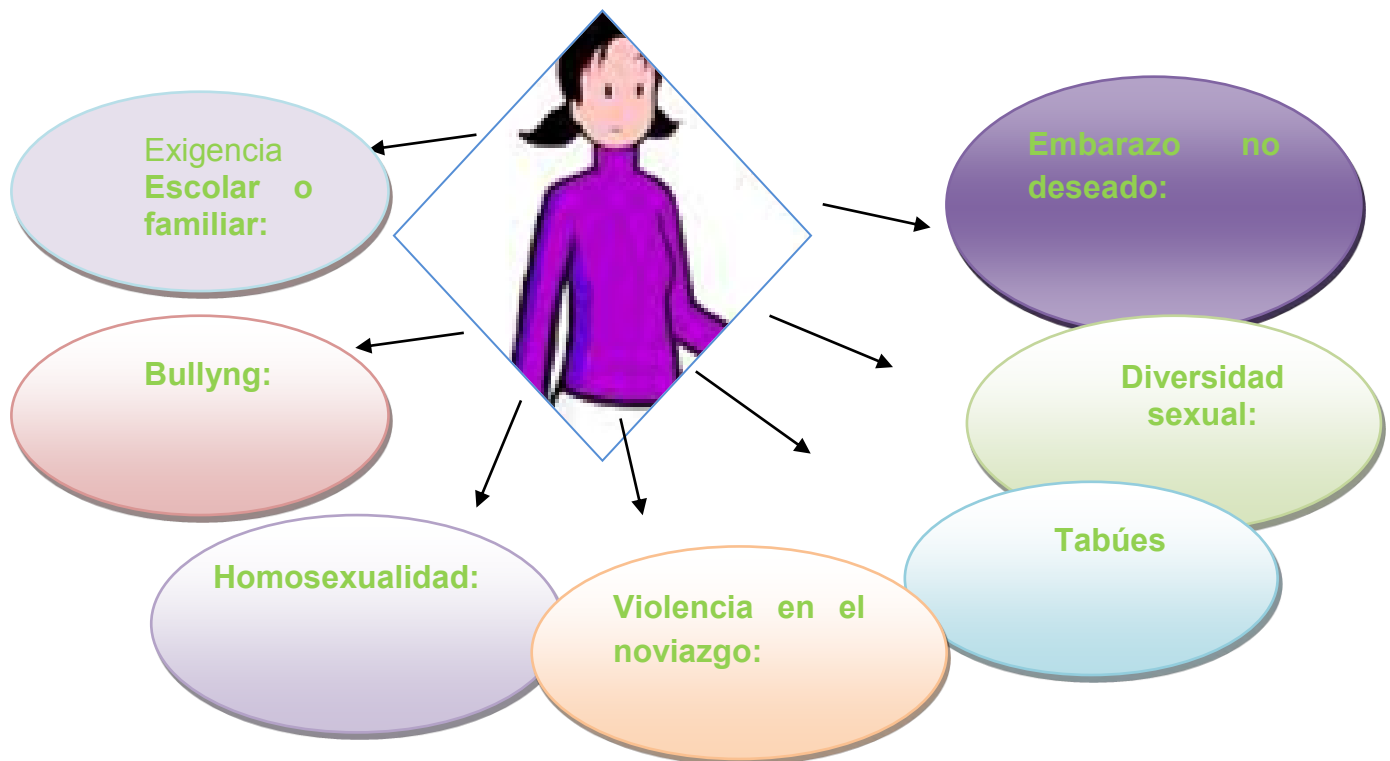
Estoy a punto de concluir el curso de la asignatura estatal “Sexualidad y Equidad de Género” he recorrido cada uno de los bloques que la conforman, me he impregnado de saberes, de experiencia, de emociones, de ilusiones y demás.





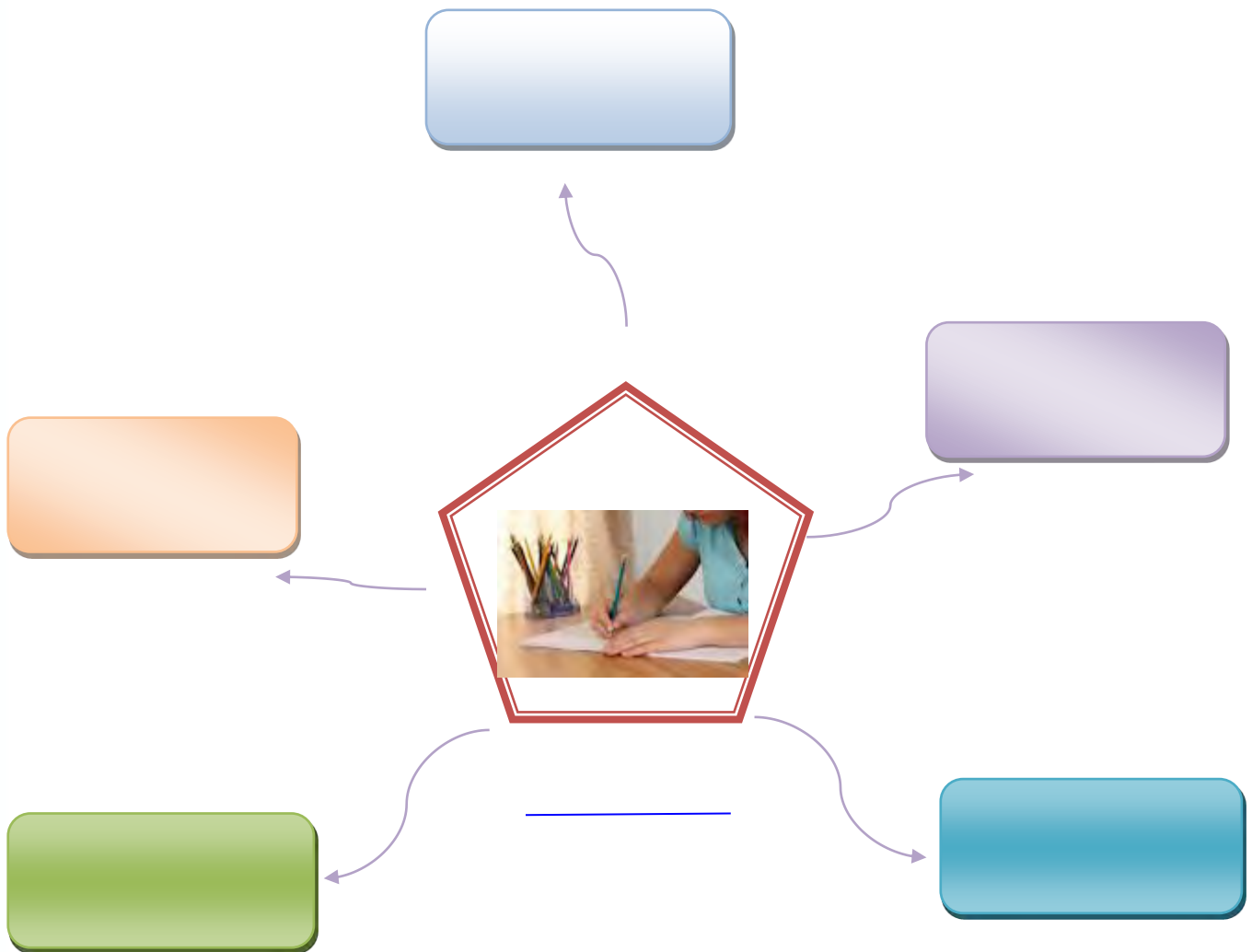
Traigo en mi maleta todas o casi todas las herramientas con las que podré crear, modelar, recorrer y construir mi presente y mi futuro. Tengo todo en mis manos, caminaré con paso firme y seguro, alcanzaré mis sueños, defenderé mi sexualidad ante quien intente manipularla o reprimirla y exigiré mi derecho a vivirla con responsabilidad. La convivencia, el respeto y la equidad serán mi brújula.

El camino que tengo que recorrer por la vida tiene muchos retos que tendré que enfrentar y superar, en la siguiente actividad *describiré como puedo prevenir* algunas de las situaciones que podrían presentarse y como podré resolver y aceptar los desafíos que tenga enfrente para cumplir con las metas que me he propuesto en mi proyecto de vida.



De las situaciones anteriores, seleccionaré una en la que según mi situación física, emocional o psicológica creo que es más probable que ocurra o en la que me gustaría estar firme en las decisiones que tomare al respecto y las acciones que emprenderé para enfrentar tal situación.





En el siguiente texto expresaré mis propias expectativas:

De dónde vengo y hacia dónde voy...  
Estoy ahora aquí y quiero mañana ser...  
Tengo un abanico de posibilidades, pero voy a trabajar para conseguir...  
Estoy soñando que...  
Puedo conseguir mis sueños...  
Voy a alcanzar mis metas, estoy decidido/a...  
Los desafíos que se me presentarán en el camino serán...  
Ahora mi prioridad es...  
Tomo mi mochila y...  
Tengo todas las herramientas para construir mi vida:





Finalmente escribiré como me siento al concluir éste curso, cuales son algunas de las experiencias que viví y de las cuales aprendí cosas nuevas, a valorarme como persona, a vivir mi sexualidad, a vivir con equidad de género, a convivir con los demás a partir del respeto, etc., el compromiso que adquiero conmigo para seguir por éste hermoso camino.

Compromiso que adquiero conmigo

¡Buen viaje... ¡

¡Ve seguro/a que llevas muchas herramientas para que construyas una gran vida, si aprendes todo esto y lo pones en práctica, la disfrutaras!



## Bibliografía.

- Aguilar Gil, José Ángel, MAYÉN Hernández Beatriz. (1998). *Hablemos de género. Esto es cosa de hombres ¿o de mujeres?*. Mexfam, Gente joven. Mujer siglo XXI, p. 112.
- Camacho, A. (2011). *¿Qué es el amor? ¿Cómo ves?* Revista de Divulgación de la Ciencia de la Universidad Nacional Autónoma de México, p. 147, 10-14.
- Cidhal, Centro para mujeres. (1998). *Género y derechos humanos*. México: Cidhal, centro para mujeres, p. 13-24.
- UNICEF. (2002). *Normas internacionales y nacionales para la protección de los derechos de la infancia en México*. México: UNICEF, p. 5-17.
- CONAPRED. (2009). *10 Recomendaciones para el uso no sexista del lenguaje*. Segunda Edición. México: Textos del caracol.
- Díaz Barriga, S.L., Gómez, M.P., Sánchez, G. A., Cortés, F. R., Cruz, S., Martínez, A. M.M. et al, (2008), *Habilidades para la vida*. Querétaro, Gráficas Monte Albán, S.A. de C.V.
- Ferro, C. (1996). *Primeros pasos en la teoría sexo género*. San José de Costa Rica: UCR/Inst. de estudios de mujer/GIRE.
- García, O. (2001). *La diferenciación sexual*. En Enciclopedia Temática. Barcelona: Thema Equipo Editorial. S.A. pp. 298-320.
- Goleman, D. (2001). *¿Qué es la emoción?* En Inteligencia Emocional.. México: Ediciones B México, S.A. de C.V. pp. 331-333.
- Hiriart, R. (1999). *La sexualidad. Educación sexual en la escuela*. México: Editorial Paidós, pp. 170-171.
- INMUJERES. (2007). *ABC de Género en la Administración Pública*. México: INMUJERES/PNUD.
- IMM. (2006). *Entre Nosotras: Mi cuerpo, mi salud, mi vida*. México: IMM, p 18.

- INMUJERES. (2006). Curso-taller: Prevención de la violencia desde la infancia. México: INMUJERES, p. 56-111.
- Leñero, M. (2010). *Equidad de género y prevención de la violencia en primaria*. Primera edición. México: SEP
- Limpens, F. (2011). *Generación M*. México: SEE-Gobierno del Estado de Michoacán.
- Martínez, F.A., Silva, M.L., Serrano, S.J., Gabriela, Y.M., Zúñiga, L. E. (2005) *Adolescentes y Aprendizaje escolar: Análisis y reflexión de la práctica docente en la escuela secundaria*. México D.F. Página editorial S.A. de C.V.
- Meza, P. (2006). *Formación Cívica y Ética uno*. México: Nuevo México
- Morgan, M. (2007). *Educación sexual*. México: CONAPO-SEGOB
- Secretaría de la Mujer. (2009) *Ley de Acceso de las Mujeres a una vida libre de violencia del Estado de Michoacán y Ley para la Igualdad entre Mujeres y Hombres del Estado de Michoacán*. México: Secretaría de la Mujer.
- Villee, A. C. (1998) *Biología. Sistemas de control: integración hormonal*. (471- 482). México, Mc Graw- Hill.
- MEXFAM. (2003) *Hablemos de sexualidad, Ejercicios para niños y niñas*. México: Mexfam, p. 117.
- EMAS, A.C. (1999) *Demos Razón de la Esperanza, lecciones y lecturas*, México: EMAS, A.C, lectura 16.
- Secretaría de la Mujer. (2011). *Seminario sobre los primeros pasos de la teoría sexo género en la función pública y la violencia*. México: Secretaría de la Mujer.

## Páginas Web .

- <http://noticias.universia.net.mx/ciencia-nn-tt/noticia/2008/01/04/27073/hay-ferreos-tabues-sexuales-genero-jovenes-mexicanos.html>
- Labrador González, Ignacio, Miyar Pieiga, Emilia, González, Rosa María (2002). *Mitos y tabúes en la sexualidad*. La Habana, Cuba. Salvat. Recuperado de [http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol18\\_3\\_02/mgi1230.htm#cargo](http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol18_3_02/mgi1230.htm#cargo).
- <http://www.monografias.com/trabajos13/adopro/adopro.shtml>
- <http://www.plannedparenthood.org/esp/padres/necesidades-basicas-de-los-ninos-4340.htm>
- <http://www.mailxmail.com/curso-valores-morales-jovenes/valor-autonomia>
- <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/694/69410202.pdf>
- [http://www.who.int/child\\_adolescent\\_health/topics/prevention\\_care/adolescent/dev/es/index.html](http://www.who.int/child_adolescent_health/topics/prevention_care/adolescent/dev/es/index.html)



**GOBIERNO FEDERAL**

“Este material de realizó con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género, empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autores del presente trabajo” “Este programa es público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este Programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este Programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante las autoridades competentes”