

Yo lo Digo,

Yo lo canto,

Yo Decido



GOBIERNO
DEL ESTADO



IVM
INSTITUTO VERACRUZANO
DE LAS MUJERES



GOBIERNO
FEDERAL

El Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa

Yo lo Digo,

Yo lo canto,

Yo Decido



GOBIERNO DEL ESTADO DE VERACRUZ

Javier Duarte de Ochoa
Gobernador Constitucional del
Estado de Veracruz

Gerardo Buganza Salmerón
Secretario de Gobierno

INSTITUTO VERACRUZANO DE LAS MUJERES

Edda Arrez Rebolledo
Directora General del Instituto
Veracruzano de las Mujeres

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE VERACRUZ

Adolfo Mota Hernández
Secretario de Educación de Veracruz

Este material se 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) autoras(es) del presente trabajo.

Agradecemos la valiosa participación de la Coordinación General para la Prevención y Atención de las Adicciones y de las Conductas Antisociales (COPACA) con sus programas sustantivos: La Unidad de Género, el Programa de Apoyo a la Educación Básica de Madres Jóvenes y Jóvenes Embarazadas (PROMAJOVEN Veracruz), el Programa de Capacitación al Magisterio para Prevenir la Violencia hacia las Mujeres (PREVIOLEM), y al Instituto Veracruzano de Educación para los Adultos (IVEA) en la realización de esta propuesta metodológica.

Responsable de la propuesta de intervención metodológica: Gema Estrada Escudero.

El Instituto Veracruzano de las Mujeres reconoce la participación de:

<i>Sebastian Guigui</i>	<i>Composición y Dirección Musical</i>
<i>Natalí Hernández</i>	<i>Elaboración de Contenidos y Propuesta de Intervención</i>
<i>Alejandro Gómez</i>	<i>Portada</i>
<i>Laura Serrano</i>	<i>Diseño de cuadernillo</i>
<i>Mario Licea</i>	<i>Enlace artístico</i>
<i>Raúl Cabrera</i>	<i>Logística y operación del proyecto artístico</i>
<i>Centro Artístico y Cultural del Bosque A.C.</i>	<i>Asesoría y producción artística</i>

D.R. 2012 Instituto Veracruzano de las
Mujeres
Av. Ruiz Cortines No.1618, Col. Fco. Ferrer
Guardia, C.P. 91020,
Xalapa, Veracruz.

PRESENTACIÓN

El paquete didáctico “Yo lo Digo, Yo lo Canto, Yo Decido” es parte de una metodología de intervención formativa con perspectiva de género para la prevención de violencia escolar y el embarazo en adolescentes, diseñada con base en uno de los recursos didácticos de mayor impacto: la música. Está dirigido principalmente a personal docente y facilitadoras que trabajen con grupos de mujeres jóvenes para la prevención del embarazo adolescente, la violencia de género y los derechos sexuales y reproductivos. El material ofrece actividades que buscan promover procesos de análisis sobre la situación actual de la población adolescente en relación con sus derechos sexuales y reproductivos y la violencia contra las mujeres por razón de género a través de 3 temas:

Tema 1: Violencia de género y autoestima, mediante de la canción “Extraña Sensación”.

Tema 2: Discriminación de adolescentes embarazadas, mediante la canción “Crisálida Valiente”.

Tema 3: Proyecto de vida en adolescentes, mediante la canción “Es mi Tiempo, es mi Vida”.

Tanto las canciones como las actividades complementarias, priorizan el aprendizaje de las y los jóvenes proporcionando información veraz y herramientas que favorecen su empoderamiento, promueven espacios de compañerismo, pertenencia y respeto, de tal manera que tengan una visión más amplia de su vida y con ello incrementen la posibilidad de la toma de decisiones.

Cada uno de los temas se presenta con a) su objetivo correspondiente, b) actividades complementarias, c) una canción, d) un apartado para facilitar el trabajo de reflexión y participación, y e) los conceptos relacionados con el tema a tratar.

Finalmente, incorpora un apartado de recomendaciones que incluyen elementos básicos para el trabajo con grupos. Así mismo, un glosario y bibliografía recomendada.

El Instituto Veracruzano de las Mujeres considera que es nuestra responsabilidad lograr que este cuadernillo y canciones se conviertan en una oportunidad para transformar las condiciones de vulnerabilidad de las jóvenes y adolescentes, así como para la construcción de una sociedad más libre de discriminación y de violencia.

ANTES DE COMENZAR: “Yo lo digo, yo lo canto, yo decido”

Para cumplir con los objetivos y las expectativas de este cuadernillo y las canciones, es importante generar un ambiente de confianza en el grupo desde el inicio, por lo que la actividad de presentación es crucial. Para ello te recomendamos que la realices de una manera divertida a través de dinámicas como la siguiente:

“Tejiendo redes”

La facilitadora invita al grupo que forme un círculo y pide a cada participante que se presente extendiendo su mano a otra compañera, de preferencia que no sea la compañera cercana. Sin soltarse, debe mencionar su nombre, edad y de dónde viene. La facilitadora les indica que deben permanecer tomadas de la mano hasta que todas hayan terminado de presentarse, de tal modo que el grupo queda entrelazado como un nudo humano. Posteriormente entre todas tienen que buscar deshacer el nudo, sin soltarse de las manos, para volver al círculo inicial.

Para cerrar la actividad, entre todas reflexionan sobre: cómo se sintieron, si es posible caminar juntas y cómo cada quien puede aportar algo necesario para salir de ese nudo; cómo en la vida cotidiana cada quien puede recurrir a distintas instancias o personas para resolver alguna problemática y cómo cada una de esas personas hacen la diferencia y pueden contribuir a las soluciones.

Ahora es momento de invitar a la reflexión a través de la música.

TEMA 1: VIOLENCIA DE GÉNERO

OBJETIVO: Reconocer que los roles de género siguen normalizando la violencia de género contra las mujeres, pues la sociedad acepta que se destinen tareas específicas para las mujeres que las colocan en roles de reproducción y cuidado, en tareas domésticas, incluso que su sexualidad esté en función de lo que la pareja decida. Estos roles destinan una sola forma de vida para las mujeres: la tradicional, la normalizada, “la aceptada”, misma que muchas veces perpetúa la violencia contra ellas y limita el ejercicio de sus derechos sexuales y reproductivos.

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EL TEMA 1:

Previo a la actividad, te invitamos a escuchar y familiarizarte con la primera canción: “Extraña Sensación”. Ya con el grupo, pídeles que se pongan de pie y que formen un círculo; invita a que una por una proponga al grupo un movimiento que sea motivado por la canción que está por escuchar, para que el resto del grupo lo imite; pon la canción y estimula la participación de todas. Al final, revisen en conjunto la letra de la canción y reflexionen sobre su contenido con la ayuda de las preguntas que se encuentran en el apartado de “Trabajo de reflexión”.

“Extraña sensación”

CANTO:

Era pequeña y soñadora
soñaba con ser doctora con
bata de algodón
Veía cambios en su cuerpo
buscaba con quién hablar
necesitaba preguntar

HIP HOP:

Su padre le decía
no es de mujeres estudiar
que a cosas de la casa
se tenía que aplicar
la tele le decía como tenía que
vestir, pensar, sentir, ella tenía
que gustar

CANTO:

Asomada en la ventana
ella miró al galán príncipe
azul él guiño el ojo y ella
suspiró

HIP HOP:

Quería estar muy lejos
Pensaba en estudiar
pensaba que su vida
podría tal vez cambiar
su novio prometía que todo le
daría que no fuera a la escuela
y que él se encargaría

CANTO:

Disfrutaron el uno del otro
prometieron y se rieron
él la sacó a bailar

HIP HOP:

Para conquistarla
un celular él le compró
para poder checar
en dónde estaba, con quién
estaba
y a qué hora tenía que regresar

CANTO:

Él una prueba de amor pedía
que si realmente ella lo quería
sin protección la amaría
otra vez no pudo decir NO

CORO:

Recuerda que tu cuerpo
lo tienes que cuidar tu tienes
el derecho de sentirte en
libertad

CANTO:

Al poco tiempo a su casa él se
la llevó
para tenerlo contento ella le
cocinó

Él un día se fue y nunca
regresó, ella con un crío se
quedó

Cuando los gastos subieron
y ya no pudo solventar

trabajo fuera de casa
ella tuvo que buscar

Encontró apoyo con mujeres
La misma historia las ligó
Descubrió un brillo en sus ojos
Y más fuerte se sintió

Con la cabeza en alto
a la escuela regresó
sin depender de nadie
doctora se volvió

Cuando nació la niña
le tuvo que contar
que las cosas que pasan
se tienen que cambiar

CORO:

Recuerda que tu cuerpo
lo tienes que cuidar
tu tienes el derecho
de sentirte en libertad

TRABAJO DE REFLEXIÓN

Para una mejor comprensión de la violencia de género, es importante dialogar con el grupo a través de las siguientes preguntas:

¿En qué momento identificas que la mujer de la canción “Extraña Sensación” vive algún tipo de violencia?

Si la mujer de la canción “Extraña Sensación” fuera tu amiga ¿que le dirías para prevenir la violencia?

A las mujeres de mi comunidad o contexto (escuela, amigas, primas) ¿Cómo se les violentan sus derechos?

Por ser mujer ¿Qué derechos no me atrevo a exigir o me da vergüenza? ¿Por qué?

¿Qué mensaje te deja la canción “Extraña Sensación”?

Si estás trabajando con un grupo amplio, puedes dividirlo en equipos de manera que a cada equipo le toque responder una pregunta y después expongan sus respuestas con el resto del grupo.

CONCEPTOS SOBRE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

La sociedad ha dictado patrones distintos a hombres y mujeres. Nos ha limitado haciéndonos pensar que hay ideas, creencias, sentimientos, deseos y hasta sueños propios de mujeres y de hombres. A través de estas conductas dictadas y educadas en cada una de nosotras se nos ha hecho creer que las mujeres debemos ser sumisas, dependientes, calladas, que no debemos exigir, solo aguantar. No nos muestran las posibilidades que tenemos de acceder a empleos remunerados, las ventajas de estudiar y llegar a ser doctoras, científicas, escritoras, profesoras, gobernantes, las posibilidades que tenemos de “ser” lo que cada quien desea. A los hombres por el contrario se les ha enseñado aspirar a otras cosas: desde pequeños se les muestra como “jefes” de familia, como el que da órdenes, el que tiene que aspirar a ser “alguien” para poder mantener a la familia. Es importante entender que estos “roles de género” son conductas estereotipadas por la cultura, por tanto, pueden modificarse, aunque la sociedad te presiona para cumplir estas conductas y muchas veces una misma se presiona, pues asumimos que si no hacemos lo que nos “dicen” o lo “propio de mujeres” seremos “mal vistas” y sobre todo señaladas.

Lo que en este apartado explicamos como roles de género, no solo nos ha diferenciado como hombres y mujeres, principalmente ha traído graves consecuencias para nuestra sociedad, sobre todo para las mujeres, pues con base en estas creencias se validan y perpetúan una serie de prácticas e incluso de formas de violencia contra las mujeres.

Por esto es importante hablar de la violencia de género, entendiendo que es aquella dirigida contra las mujeres que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos.

Como puedes ver, cuando hablamos de este tema, nos referimos a una amplia gama de situaciones (la violencia en el hogar, en el noviazgo, la violencia por tradiciones perjudiciales para las mujeres) que adoptan diversas formas como los golpes, insultos, amenazas, coacción o la privación de la libertad, comentarios sutiles que te lastiman o el abuso sexual.

Los gobiernos y los grupos de mujeres organizadas han generado estrategias para prevenir la violencia contra las mujeres.

En este marco, el estado de Veracruz cuenta con la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, en la que se establecen los siguientes tipos de violencia:

Violencia psicológica: Acto u omisión que dañe la estabilidad psíquica y/o emocional de la mujer; como amedrentamiento, negligencia, abandono, celotipia, insultos, humillaciones, etc.

Violencia física: Acto que inflige daño, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas y/o externas.

Violencia sexual: Acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima, que atenta contra su libertad, dignidad e integridad

Violencia Patrimonial: Acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima; sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades.

Violencia obstétrica: Apropiación del cuerpo y procesos reproductivos de las mujeres por personal de los centros de salud, que se expresa en un trato deshumanizador, en un abuso de medicalización y patologización de los procesos naturales

Violencia económica: Son limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, el no reconocimiento de la paternidad.

¿Conocías estas formas de violencia? Si no es así, te invitamos a informarte al respecto y compartir esta información con otras mujeres, pero sobre todo hacer tuya esta ley. Ten en cuenta que existe un marco jurídico en el que puedes ampararte si vives algún tipo de violencia.

También es importante saber que todas las personas tenemos derechos sexuales y reproductivos; son derechos del cuerpo y como tales son derechos humanos, fundamentales e intrínsecos a las personas, por el sólo hecho de ser humanas.

Debes reconocer que existen diversas formas de vivir tu vida y tu sexualidad. Tienes derecho a que se respeten las decisiones que tomas sobre tu cuerpo y tu vida sexual. Nadie debe presionar, condicionar ni imponer sus valores particulares sobre ti.

Cualquier forma de violencia hacia tu persona afecta el disfrute pleno de tus derechos humanos. Has valer tu derecho a la libertad, a la seguridad jurídica, a la integridad física y psicológica. Ninguna persona debe abusar de ti, acosarte, hostigarte o explotarte sexualmente.

Las mujeres y los hombres jóvenes, aunque diferentes, son iguales ante la ley. Todas y todos los jóvenes tienen 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 tus derechos individuales, colectivos y sociales.

Conoce tus derechos sexuales y reproductivos:

Derechos sexuales y reproductivos

1. Derecho a conocer y amar nuestro cuerpo.
2. Derecho al amor, la sensualidad y el erotismo.
3. Derecho a una educación sexual y reproductiva respetuosa, clara, verdadera y oportuna.
4. Derecho a la sexualidad placentera independientemente de la reproducción.
5. Derecho a la libre opción de la maternidad, por propia elección.
6. Derecho a anticonceptivos seguros, gratuitos y de calidad; a la esterilización segura, efectiva y libremente decidida.
7. Derecho a servicios de calidad para la atención en el embarazo, parto, posparto.
8. Derecho a la autonomía para decidir sobre nuestro cuerpo y nuestra vida.
9. Derecho a la integridad corporal, libre de cualquier tipo de explotación sexual, coerción y violencia.
10. Derecho a contar con protección legal, jurídica y psicológica frente a la violencia sexual.
11. Derecho a participar en la formulación y revisión de programas e implementación de políticas públicas de salud y población.

TEMA 2: PROYECTO DE VIDA

OBJETIVO: Favorecer procesos para decidir sobre la propia vida, donde se reflexione sobre la posibilidad de construir un proyecto propio, no lo que la sociedad decide o impone. Tener un proyecto de vida forma parte de los derechos sexuales y reproductivos, y el derecho a una vida libre de violencia y sin discriminación.

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EL TEMA 2:

Opción A (para facilitadoras sin experiencia en contención emocional):

Solicita a las participantes que escuchen con detenimiento la canción “Es mi Tiempo, es mi Vida”, mientras leen la letra en una hoja. Al terminar de escucharla se les pide que marquen en la hoja, la palabra o la frase de la canción que les inspiró fuerza o esperanza. A continuación, distribuye un pliego de papel grande en el que dibujarán dos círculos grandes; explica que en el primer círculo representarán con un dibujo cómo les gustaría que fuera su vida ideal (lo que quisieran ser o hacer). En el segundo, una lista de acciones y decisiones que le permitan acercarse o encaminarse a esa vida ideal que dibujaron. Posteriormente, forma equipos de 4 participantes, para que se ayuden a completar el segundo círculo agregando las fortalezas, las capacidades y habilidades personales que cada una tiene para lograr lo que quiere.

Para finalizar la actividad, pide a los equipos que expongan sus trabajos.

Opción B (para facilitadoras con experiencia en contención emocional):

Antes de escuchar la canción “Es Mi Tiempo, Es Mi vida”, invita al grupo a ponerse de pie y acomodarse en círculo; a continuación haces algunas respiraciones profundas, pides que se coloquen en posición de enraizamiento y que cierren los ojos. Solicita que durante la canción traigan a su mente sueños y expectativas de su vida, lo que desean hacer y qué es lo que necesitan hacer para lograrlo. También les pides que reconozcan el camino recorrido y lo importante que ha sido en sus vidas. Pon la canción “Es Mi Tiempo, Es Mi vida”. Al término de la canción, les pides que guarden un momento los recuerdos, que respiren profundamente y cuentas hasta diez para que cada quien vaya abriendo sus ojos lentamente. Si te encuentras trabajando el cuadernillo individualmente puedes reflexionar para ti misma con la canción.

La posición de enraizamiento consiste en colocarte de pie, con los pies abiertos a la altura de tus hombros y las rodillas un poco flexionadas, de tal manera que te encuentres con el cuerpo un poco suelto y al mismo tiempo cómodo.

“Es mi tiempo, es mi vida”

*Hay tantas cosas que quisiera
saber que tengo muchas ganas
de explorar*

*Desperté soñando que estoy a
tiempo
de construir mi horizonte en
paz*

*Es tan grande el patio de mi
escuela
y por qué en la orilla siempre
estoy*

sí yo también quiero jugar

*Quiero hacer mía la calle, la
cancha,
y jugar con los demás*

*Quiero comunicar, sentirme en
confianza para platicar*

*saber que soy capaz de
transformar y crear
me gusta imaginar, reír, soñar,
gozar*

Puedo ser libre

*Quiero poder mirar a los ojos
de los demás*

Puedo ser libre

*Me gusta explorar, sentir mi
cuerpo en libertad
Sin que nadie discrimine me
amenace o lastime*

*Me gusta expresar mis ideas
sin temor, participar, estudiar,
con derecho a opinar*

*Tengo derecho a decidir
con quien quiero pasar mi tiempo
y compartir*

*Sin que nadie me discrimine, amenace
o lastime*

*Ya no más no, no quiero pasar mi
vida encerrada dándole gusto a
los demás*

*Es mi tiempo
es mi vida
puedo ser yo*

*Sé que sola no estoy
respirar libertad
es momento de juntarnos
apoyarnos
construyamos la igualdad*

TRABAJO REFLEXIÓN

Después de escuchar la canción invita al grupo a reflexionar con las siguientes preguntas, solicitando que cada quien escriba sus respuestas para que posteriormente las compartan al grupo.

¿Cómo relacionas esta letra con tus planes en la vida?

¿Qué es necesario hacer para que tus planes o proyectos se hagan realidad?

Para planear tu propio proyecto de vida es importante que tomes en cuenta todos los aspectos de tu vida cotidiana y que visualices claramente qué es lo que quieres que suceda en cada uno de los aspectos de tu vida. Te proponemos reflexionar sobre las siguientes áreas de manera que puedas plasmar, escribiendo o dibujando, tus planes y que lo guardes para ti y lo tomes como un compromiso serio de hacia dónde quieres dirigir tu vida.

- Vida familiar
- Vida escolar
- Vida social y comunitaria
- Vida espiritual
- Vida sexual y reproductiva
- Vida afectiva

CONCEPTOS SOBRE PROYECTO DE VIDA

Las personas jóvenes comúnmente se encuentran en constante proceso de construcción, sobre todo en relación a su vida; aunque actualmente es frecuente encontrarse con jóvenes víctimas de la apatía y desmotivación, que poco reconocen sus deseos y planes a futuro. Por tal motivo esta canción tiene como fin motivarte a que las decisiones en torno a tu vida sean acordes con tus propios sueños, intereses y capacidades, y no atendiendo a conductas predestinadas para cada género (hombre o mujer) o a las circunstancias predestinadas por tu contexto (pobreza, marginación, falta de acceso a servicios etc). La propuesta es que puedas enriquecer tus posibilidades de ser lo que desees, de construir tus propias alternativas a las adversidades, con la finalidad de que tu proyecto de vida sea realizable.

Hacer un proyecto de vida puede sonar muy complejo o quizá aburrido, sobre todo para las personas jóvenes, más aún cuando en esta edad hay tantas cosas “más divertidas” en qué ocuparse, o en algunos casos y debido a las circunstancias económicas, es necesario ayudar a la familia. Sin embargo, es una buena ayuda en los momentos en que se cierra una etapa vital y comienza otra, como cuando se pasa de la niñez a la juventud.

Hay un cambio de visión y de espacio, es como entrar a un mundo nuevo. El nuevo mundo es desconocido y seguramente ofrecerá sorpresas para las que no estés preparada o preparado; por eso puede resultar útil anticipar las ideas y diseñar un proyecto de vida.

Un proyecto de vida es la dirección que cada persona se marca, a partir del conjunto de valores que ha integrado a lo largo de la vida, a la cual te comprometes en las múltiples situaciones de tu existencia, sobre todo en aquellas en que decides tu futuro.

La mayor dificultad para trazar el proyecto de vida reside en tener que tomar una decisión, en tener que elegir una dirección fundamental y excluir otras. Por eso es frecuente que ante este compromiso se adopte una actitud de huida que conduce a la persona a un estado de indecisión, es decir, hacia un “conflicto”.

Muchos son los aspectos que influyen en tu proyecto de vida, uno de los más importantes son los recursos personales con los que cuenta cada persona, es lo que conocemos como autoestima. Durante la juventud, los sentimientos de confianza y seguridad buscan sustentarse en tus propias realizaciones; interesan, en especial, las opiniones de tus grupos de pares, de tus compañeras, compañeros, amigos y amigos de tu misma edad.

Pero también lo que piensan personas que tú admiras, como alguna tía o un maestro. Tomar tus propias decisiones aunque éstas no sean populares, así como negarte a experiencias desconocidas o que no te gustan, se vale y no te hace menos. Rehusarte a realizar acciones y no acudir a donde no quieres ir, son formas de fortalecer tu personalidad y tus convicciones. Esto nos ayuda a sentirnos bien con nosotras o nosotros mismos y a enfrentar con seguridad las situaciones desconocidas, con autoestima alta.

La autoestima es la capacidad de quererse, tenerse confianza, amor y respeto por una misma o uno mismo. El proyecto de vida y la autoestima están íntimamente ligados entre sí y también con la posibilidad de exigir y ejercer libremente tus derechos sexuales y reproductivos. Reconociendo que la sexualidad no se refiere única y exclusivamente a las relaciones sexuales, sino que involucra todas estas cuestiones que atraviezan la vida de las personas: relaciones sexuales, desarrollo humano, relaciones erótico-afectivas, elecciones sobre el inicio de su vida sexual, sobre su capacidad reproductiva, sobre elegir una vida distinta, reconocer actos de violencia para vivir libre de estos y reconocer la discriminación.

¿Por qué la vida sexual y reproductiva atravieza de manera fundamental un proyecto de vida? Porque la vida sexual y reproductiva se refiere a la planeación sobre el tipo de pareja que deseas, el momento para iniciar tu vida sexual, las medidas preventivas que debes tomar para no contagiarte de una infección o para evitar un embarazo temprano. También te ayuda a cuidar tu cuerpo, a pensar en tomar decisiones adecuadas, a negociar con la pareja y a visualizar tu deseo de tener o no, hijas o hijos en el futuro, en general te ayuda a ser asertiva/o y tomar tus propias decisiones.

Es importante que reconozcas que solamente tú puedes construir y definir tu propio proyecto de vida, ajustarlo o cambiarlo, pues depende del momento en que te encuentres y del significado que le atribuyas a tus actos. Tu cuerpo, tus espacios, tus pertenencias y la forma de relacionarte con las y los demás son parte de tu identidad y privacidad. Tienes derecho al respeto de tus espacios privados y a la confidencialidad en todos los ámbitos de tu vida.

- TEMA 3: DISCRIMINACIÓN DE JÓVENES EMBARAZADAS. AUTOESTIMA
- OBJETIVO: Promover el derecho a la educación de las jóvenes embarazadas y madres jóvenes; visibilizar las presiones socioculturales que las orillan a dejar la escuela y a permanecer en situaciones de violencia y discriminación.
- ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EL TEMA 3:
 - Invita al grupo a colocarse de pie y que formen dos filas, donde cada persona quede frente a otra (a una la nombras fila “A” y a la otra fila “B”); les pides escuchar atentamente la canción “Crisálida Valiente”. Al terminar pide a la fila “A” que “esculpa” con el cuerpo de su compañera de la fila “B” la imagen de mujer que les venga a la mente a partir de la letra de la canción. Solicita a las estatuas que se queden en su posición y a las compañeras “escultoras” solícítales que recorran todas las esculturas y comenten brevemente qué es lo que ven o les proyectan esas esculturas. Después, repite la canción y repites la dinámica dejando que esta vez sean las “escultoras” las de la fila “B”.

“Crisálida Valiente”

Que emprende vuelo
convirtiéndose en mujer

Mujer valiente
que emprende estudios
para ser mejor

Hermosa voz de la vida
cuando la madre le canta a
su niña

Tiene la vida de un bebé en
sus manos
que acariciaba sin temor
ahora juntas se han planteado
un nuevo rol

No hay más comentarios de
la gente que discriminen su
situación

Pues ella solo tiene oídos
para escuchar a su corazón

No hay más miradas con mala
intención para reprochar su
embarazo
miró adelante tomó una
decisión

Escuchó y confió
en su silencio sola no se percibió

Escuchó y confió
una fuerza enorme la inunda
de determinación

Ya no más quiere pensar en el
rechazo
ya no más quiere reprocharse
que pasó

Ahora quiere continuar su vida
exigiendo una buena educación

Ya no más quiere pensar en el
rechazo, ya no más quiere ...
Crisálida valiente

TRABAJO DE REFLEXIÓN

Después de escuchar la canción reflexiona con el grupo las siguientes preguntas, solicitando que cada quien escriba sus respuestas. También puedes dividir al grupo en equipos.

¿Sabes que es una crisálida? ¿Qué significado le das a Crisálida Valiente?

¿Qué cosas positivas y negativas identificas en la historia de la canción Crisálida Valiente?

¿Por qué crees que son señaladas algunas mujeres adolescentes y jóvenes embarazadas?

¿Por qué crees que la decisión sobre un embarazo es una cuestión de derechos sexuales y reproductivos?

CONCEPTOS SOBRE DISCRIMINACIÓN DE JOVENES EMBARAZADAS

El embarazo es un proceso biológico, psicológico (tanto para la mujer embarazada como para quienes la rodean) y social (por los estereotipos, estigmas o expectativas que se crean alrededor de este). La mayoría de los embarazos en la adolescencia no son planeados; existen varios factores que hacen que esto suceda, como el desconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos y la violencia de género.

En esta canción, te invitamos a discutir el embarazo no planeado y sobre todo estos embarazos que ocurren en la adolescencia o la juventud. Se denomina embarazo adolescente o precoz al que ocurre durante la adolescencia de la mujer, definida esta última por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el lapso de vida transcurrido entre los 10 y 19 años de edad.

Muchas adolescentes y jóvenes embarazadas se enfrentan a una serie de circunstancias que vulneran sus derechos humanos y sobre todo sus derechos sexuales y reproductivos; una de estas es la discriminación, que se acentúa especialmente en las mujeres, por ser quienes llevan la “evidencia de un embarazo”, pero sobre todo porque en muchos contextos se traduce como la “muestra”

de un ejercicio libre de la sexualidad que particularmente en las mujeres es visto como una conducta reprochable.

La discriminación es una práctica cotidiana que consiste en dar un trato desfavorable o de desprecio a determinada persona o grupo, que a veces no percibimos, pero que en algún momento la hemos causado o recibido; la discriminación representa una forma de ejercer poder sobre otros que impide el ejercicio de sus derechos humanos. Hay grupos humanos que son víctimas de la discriminación todos los días por alguna de sus características físicas o su forma de vida. El origen étnico o nacional, el sexo, la edad, la discapacidad, la condición social o económica, la condición de salud, el embarazo, la lengua, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil y otras diferencias pueden ser motivo de distinción, exclusión o restricción de derechos.

Las y los jóvenes son diversos y, por lo tanto, tienen diferentes formas de expresar sus identidades. Tú tienes derecho a que no se te discrimine por la edad, género, sexo, preferencia, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal. Cualquier acto discriminatorio atenta contra tu dignidad humana.

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

Para decidir libremente sobre tu vida sexual necesitas información. Tienes derecho a recibir información veraz, no manipulada o sesgada. La educación sexual es necesaria para tu bienestar físico, mental y social, y para el desarrollo humano, de ahí su importancia para las y los jóvenes. Has valer tu derecho a una educación sexual libre de prejuicios y que fomente la toma de decisiones libre e informada, la cultura del respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y los derechos humanos. La salud es el estado de bienestar físico, mental y social de las personas; por lo que tienes derecho a recibir los servicios de salud sexual, gratuitos, oportunos, confidenciales y de calidad. El personal de los servicios de salud pública no debe negarte información o atención bajo ninguna condición y éstas no deben estar sometidas a ningún prejuicio.

El disfrute pleno de tu sexualidad y una vida libre de violencia es fundamental para tu salud y bienestar físico, mental y social. Así que tienes derecho a vivir cualquier experiencia o expresión sexual o erótica que elijas, siempre que sea lícita, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable. Nadie puede presionarte, discriminarte, inducirte al remordimiento o castigarte por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de tu cuerpo y tu vida sexual.

Sólo tú tienes el derecho a decidir libremente con quién compartir tu vida, tu sexualidad, tus emociones y afectos. Toma en cuenta que ninguno de tus derechos debe ser limitado por esta decisión. Nadie debe obligarte a contraer matrimonio o a compartir con quien no quieras tu vida, ni tu sexualidad. La decisión sobre la propia vida sexual debe ser producto de la información en su justo momento. Sin presiones de ningún tipo, y sobre todo, que no presente riesgo alguno, ni de enfermedades, embarazos no deseados, o que pueda limitar tu desarrollo personal, como por ejemplo estudiar o hacer una carrera profesional.

ACTIVIDADES DE CIERRE DEL TALLER

LA ORQUESTA Y SU DIRECTORA(OR).

Solicita a las asistentes que se coloquen en círculo, indica que cada quien elija emitir un sonido rítmico o melódico (con voz y movimiento), puedes incluso sugerir que emitan algún sonido de algún instrumento que les guste. Todas escuchan atentamente el sonido que cada quien propone. Les recuerdas que siempre deben reproducir el mismo sonido, repetidamente, cada vez que el o la directora lo indique con un gesto o con la mano, para marcar el ritmo, el volumen o la interpretación. A continuación les invitas a imaginar cómo sonaría la melodía de su vida de acuerdo a sus deseos y expectativas. Le pides a una de las asistentes que sea la directora de la orquesta y que pase al frente del círculo y vaya solicitando a cada una de sus compañeras que emita su sonido, teniendo en cuenta que puede utilizar todos los sonidos o solo algunos. Cuando no se le requiere, el o la joven se quedará quieto/a. De esta forma quien dirige podrá construir su propia música y melodías. Cada participante debe pasar al frente de la orquesta y ejercer por turno como directora/or y organizar su propia música.

Invita a que reflexionen sobre cómo es posible dirigir tu propia vida de la misma manera que dirigieron su orquesta; comenta la importancia de que acoplen todos los aspectos de su vida, como en la canción y se conviertan en directoras de su propio destino, teniendo armonía y sobre todo en un marco de respeto hacia ellas mismas y sus derechos sexuales y reproductivos.

También en círculo les pides que se tomen de la mano y que en una palabra digan ¿Qué es lo que dejan en este proceso? Y que en otra palabra definen ¿Qué se llevan? Cada una de las participantes debe compartir estas dos cuestiones. Al final se dan un aplauso y se despiden.

Puedes repetir la canción de “Extraña Sensación” y repetir la dinámica desde el inicio, ahora solicita que en círculo cada una proponga un movimiento, con la particularidad de que el movimiento sea de acuerdo a como se van de esta plática y que ese movimiento trate de proyectar lo que aprendieron este día.

- RECOMENDACIONES.
- Las jóvenes y facilitadoras/es que utilicen este cuadernillo deben tener conocimientos previos de la población a la que se dirigirán.
- Es recomendable que las facilitadoras que están en un proceso de iniciación en trabajo con madres adolescentes, sean acompañadas por una psicóloga (pueden solicitarla en el plantel escolar, en los Institutos Municipales de las Mujeres o en el DIF).
- Se recomienda experimentar primero el proceso del material, de tal forma que tengan una idea más clara de las dudas que pueden surgir, que reconozcan los sentimientos y creencias relacionados con los temas.
- Es importante tener presente que la intención es proporcionar información, herramientas para el análisis y el desarrollo de habilidades, no es nuestro objetivo que la gente coincida exactamente con lo que tú piensas o lo que piensa la mayoría.
- La escucha activa y mirando a los ojos de las participantes es fundamental para la mejor apropiación de la información y dirigir el proceso de grupo, no lo pierdas de vista.

Puedes ofrecer alternativas y opciones para la resolución de problemas, no recetas ni soluciones generales.

Evita “dar consejos” ni recomendaciones puntuales o autoritarias, es importante permitir la reflexión desde el proceso de cada persona, dando espacio a que cada persona reflexione lo que siente y piensa.

Es recomendable expresar de modo asertivo las ideas y conceptos, de preferencia hacerlo en primera persona de tal forma que rehas responsable de tus palabras. Fomentar este mismo tipo de diálogo entre las y los asistentes.

Prever la necesidad de contención emocional, dar un tiempo para que las participantes puedan explorar sus experiencias, también hay que explorar en las experiencias, violaciones a sus derechos, etc.

Si existe alguna de las asistentes a esta experiencia se conmueve o llega a las lagrimas, es importante dejarla sentir por unos instantes, la puedes asistir con una abrazo y después en grupo generar contención, pedirles a todas un abrazo a la compañera, y tomadas de las manos pedir que le regalen respiraciones a modo de “suspiro” para compartir el sentimiento de la compañera

en el grupo y que de esta manera sepa que esta acompañada.

Es importante evaluar lo aprendido, antes de despedir al grupo puedes preguntarles:

- ¿Qué fue lo que más les gustó?
- ¿Qué fue lo que no les gustó?
- ¿Qué conceptos nuevos aprendieron?

DESARROLLO DIDACTICO DE LOS TEMAS.

En este apartado desarrollamos los elementos básicos para la formación y el trabajo con grupos. Los elementos que se incluyen son: presentación, integración, encuadre, dinámica de grupo y cierre.

Tener un adecuado manejo de grupos implica un continuo proceso de aprendizaje con cada grupo, pero hay elementos claves que no debemos dejar de lado y que a continuación describimos.

Presentación: tiene lugar al inicio de las actividades y es el momento en el cual la personas que facilita, hace una presentación de sí misma y de las instituciones participantes, además de fomentar la integración del grupo de tal forma que se generen condiciones de confianza que permitan abordar los temas de este documento. Después, es importante dar un espacio para la presentación de quienes participan como asistentes, realizando una tecnica de presentación que permita la integración del grupo.

Integración: Para lograr la integración es recomendable utilizar una técnica lúdica o alguna actividad que incluya movimiento corporal y que no implique de inicio un contacto físico fuerte. Se debe destinar suficiente tiempo a la actividad que se elija para lograr la integración pues es difícil desarrollar las actividades propuestas en este taller con un grupo no integrado o sin disposición para participar. No lograr una buena integración puede afectar el trabajo propuesto en las actividades de este cuadernillo.

Encuadre: En este apartado se establecen acuerdos necesarios entre las y los asistentes para la realización de estas actividades, es importante que sean aceptados por todas y todos los integrantes del grupo ya que tienen la función de generar un espacio confortable.

Aquí se pueden delimitar las características de las actividades, explicitar las reglas de convivencia en el grupo y aclarar la función de quien facilita las actividades.

Dinámica de grupo: Es la energía y ambiente al interior de grupo producto de la temática y el desarrollo de las técnicas didácticas, el momento y el lugar en que se imparte el taller y las relaciones interpersonales que se establecen. Para el desarrollo de los temas de este cuadernillo, es importante estar pendiente de la dinámica que se genera en el grupo pues puede ser un factor que detone o limite la participación de los asistentes.

Cierre: El último aspecto a cuidar en el proceso de desarrollo de este cuadernillo es el cierre. Esta es la última actividad, sirve para plantear las conclusiones de trabajo, realizado, despedir al grupo y evaluar el aprendizaje obtenido a lo largo de este proceso. Sirve para las y los participantes se despidan y separen de las emociones generadas en las actividades.

La importancia de las actividades didácticas en este cuadernillo son utilizadas para facilitar el aprendizaje, se utilizan para exponer temas, discutirlos y profundizar en el contenido de los mismos. Tienen la finalidad de promover la reformulación de ideas, valores, sentimientos que limitan el desarrollo personal.

CARTA DESCRIPTIVA

ACTIVIDAD	OBJETIVO	MATERIALES	TIEMPO	
Presentación “Tejiendo redes”	Generar un ambiente de confianza e integración entre las y los participantes al taller.	Ninguno.	10 min.	
Encuadre	Explicar la importancia del taller, objetivos, tiempo de operación, finalidad del mismo.	Hojas de papel bond Plumones	10 min.	

DESCRIPCIÓN

Formando un círculo las mujeres se presentan una por una saludando de mano a una compañera, sin soltarse de la mano, van mencionando nombre, edad e institución a la que pertenecen. Al final queda un nudo humano entre todas y tienen que buscar deshacer el nudo para volver al círculo inicial sin soltarse de las manos. Todas deben colaborar.

¿Preguntar cómo se sintieron?

Mencionar lo siguiente en la reflexión

- Este nudo puede significar lazos fuertes para que no se sientan solas, se sientan protegidas y unidas.
- Hacerles sentir (a las adolescentes en situación de embarazo) que cuentan con redes de apoyo.
- Los problemas son como los nudos, aunque pueda parecer difícil hay solución si lo hacemos entre todas.
- El nudo permite acercamiento y confianza, ayuda a la expresión del propio cuerpo y a romper la tensión en el grupo

Aquí se establecen acuerdos necesarios entre las y los asistentes para la realización de estas actividades, es importante que sean aceptados por todas y todos los integrantes del grupo ya que tienen la función de generar un espacio confortable. Se pueden delimitar las características de las actividades, explicitar las reglas de convivencia en el grupo y aclarar la función de quien facilita las actividades.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	MATERIALES	TIEMPO	
<p>Canción 1: Extraña sensación</p>	<p>Análisis de la violencia de género a través de la canción Extraña Sensación.</p>	<p>Reproductor de música, Computadora, Cañón</p>	<p>30 min.</p>	

DESCRIPCIÓN

Previo a la actividad, te invitamos a escuchar y familiarizarte con la primera canción: “Extraña Sensación”. Ya con el grupo, pídeles que se pongan de pie y que formen un círculo; invita a que una por una proponga al grupo un movimiento que sea motivado por la canción que está por escuchar, para que el resto del grupo lo imite; pon la canción y estimula la participación de todas. Al final, revisen en conjunto la letra de la canción y reflexionen sobre su contenido con la ayuda de las preguntas que se encuentran en el apartado de “Trabajo de reflexión”, pueden hacerlo en equipo y compartirlo posteriormente en grupo.

Se sugiere proyectar la letra de la canción o proporcionar la letra de la canción en fotocopias.

TRABAJO DE REFLEXIÓN Y CIERRE DE ACTIVIDAD

Para una mejor comprensión de la violencia de género, es importante dialogar con el grupo a través de las siguientes preguntas:

¿En qué momento identificas que la mujer de la canción “Extraña Sensación” vive algún tipo de violencia?

¿Si la mujer de la canción “Extraña Sensación” fuera tu amiga que le dirías para prevenir la violencia?

A las mujeres de mi comunidad o contexto (escuela, amigas, primas) ¿Cómo se les violentan sus derechos?

Por ser mujer ¿Qué derechos no me atrevo a exigir o me da vergüenza? ¿Por qué? ¿Qué mensaje te deja la canción “Extraña Sensación”?

Si estás trabajando con un grupo amplio, puedes dividirlo en equipos de manera que a cada equipo le toque responder una pregunta y después expongan sus respuestas con el resto del grupo.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	MATERIALES	TIEMPO	
“Es Mi Tiempo, Es Mi vida”	Fomentar la construcción de un proyecto de vida a través de la canción “Es Mi Tiempo, Es Mi vida”	Pañuelos Reproductor de CD.	30 min..	

DESCRIPCIÓN

Opción A (para facilitadoras sin experiencia en contención emocional):

Solicita a las participantes que escuchen con detenimiento la canción “Es mi Tiempo, es mi Vida”, mientras leen la letra en una hoja. Al terminar de escucharla se les pide que marquen en la hoja, la palabra o la frase de la canción que les inspiró fuerza o esperanza. A continuación, distribuye un pliego de papel grande en el que dibujarán dos círculos grandes; explica que en el primer círculo representarán con un dibujo cómo les gustaría que fuera su vida ideal (lo que quisieran ser o hacer). En el segundo, una lista de acciones y decisiones que le permitan acercarse o encaminarse a esa vida ideal que dibujaron. Posteriormente, forma equipos de 4 participantes, para que se ayuden a completar el segundo círculo agregando las fortalezas, las capacidades y habilidades personales que cada una tiene para lograr lo que quiere.

Para finalizar la actividad, pide a los equipos que expongan sus trabajos.

Opción B (para facilitadoras con experiencia en contención emocional):

Antes de escuchar la canción “Es Mi Tiempo, Es Mi vida”, invita al grupo a ponerse de pie y acomodarse en círculo; a continuación haces algunas respiraciones profundas, pide que se coloquen en posición de enraizamiento y que cierren los ojos. Solicita que durante la canción traigan a su mente sueños y expectativas de su vida, lo que desean hacer y qué es lo que necesitan hacer para lograrlo. También les pides que reconozcan el camino recorrido y lo importante que ha sido en sus vidas. Pon la canción “Es Mi Tiempo, Es Mi vida”. Al término de la canción, les pides que guarden un momento los recuerdos, que respiren profundamente y cuentas hasta diez para que cada quien vaya abriendo sus ojos lentamente. Si te encuentras trabajando el cuadernillo individualmente puedes reflexionar para ti misma con la canción.

[illegible]

DESCRIPCIÓN

TRABAJO REFLEXIÓN Y CIERRE DE ACTIVIDAD

Después de escuchar la canción invita al grupo a reflexionar con las siguientes preguntas, solicitando que cada quien escriba sus respuestas para que posteriormente las compartan al grupo.

¿Cómo relacionas esta letra con tus planes en la vida?

¿Qué es necesario hacer para que tus planes o proyectos se hagan realidad?

Para planear tu propio proyecto de vida es importante que tomes en cuenta todos los aspectos de tu vida cotidiana y que visualices claramente qué es lo que quieres que suceda en cada uno de los aspectos de tu vida. Te proponemos reflexionar sobre las siguientes áreas de manera que puedas plasmar, escribiendo o dibujando, tus planes y que lo guardes para ti y lo tomes como un compromiso serio de hacia dónde quieres dirigir tu vida.

- VIDA FAMILIAR.
- VIDA ESCOLAR.
- VIDA SOCIAL Y COMUNITARIA.
- VIDA ESPIRITUAL
- VIDA SEXUAL Y REPRODUCTIVA
- VIDA AFECTIVA.

RECESO

ACTIVIDAD	OBJETIVO	MATERIALES	TIEMPO	
<p>Canción 3:</p> <p>“Crisálida Valiente”</p>	<p>Análisis de la discriminación de jóvenes embarazadas a través de la canción “Crisálida Valiente”</p> <p>Reforzar la discusión y elementos obtenidos a raíz del tema del embarazo adolescente. Generar un análisis colectivo.</p>	<p>Reproductor de música.</p> <p>Computadora</p> <p>Cañón</p>	20 min.	

DESCRIPCIÓN

Invita al grupo a colocarse de pie y que formen dos filas, donde cada persona quede frente a otra (a una la nombras fila “A” y a la otra fila “B”); les pides escuchar atentamente la canción “Crisálida Valiente”. Al terminar pide a la fila “A” que “esculpa” con el cuerpo de su compañera de la fila “B” la imagen de mujer que les venga a la mente a partir de la letra de la canción. Solicita a las estatuas que se queden en su posición y a las compañeras “escultoras” solicítales que recorran todas las esculturas y comenten brevemente qué es lo que ven o les proyectan esas esculturas. Después, repite la canción y repites la dinámica dejando que esta vez sean las “escultoras” las de la fila “B”.

TRABAJO DE REFLEXIÓN Y CIERRE DE ACTIVIDAD

Después de escuchar la canción reflexiona con el grupo las siguientes preguntas, solicitando que cada quien escriba sus respuestas. También puedes dividir al grupo en equipos.

¿Sabes que es una crisálida? ¿Qué significado le das a Crisálida Valiente?

¿Qué cosas positivas y negativas identificas en la historia de la canción Crisálida Valiente?

¿Por qué crees que son señaladas algunas mujeres adolescentes y jóvenes embarazadas?

¿Por qué crees que la decisión sobre un embarazo es una cuestión de derechos sexuales y reproductivos?

ACTIVIDAD	OBJETIVO	MATERIALES	TIEMPO	
LA ORQUESTA Y SU DIRECTOR (A).	Fomentar la construcción de un proyecto de vida en las adolescentes a través de la reflexión con la canción “Es Mi Tiempo, Es Mi vida”	Ninguno.	30 min.	

DESCRIPCIÓN

Solicita a las asistentes que se coloquen en círculo, indica que cada quien elija emitir un sonido rítmico o melódico (con voz y movimiento), puedes incluso sugerir que emitan algún sonido de algún instrumento que les guste. Todas escuchan atentamente el sonido que cada quien propone. Les recuerdas que siempre deben reproducir el mismo sonido, repetidamente, cada vez que el o la directora lo indique con un gesto o con la mano, para marcar el ritmo, el volumen o la interpretación. A continuación les invitas a imaginar cómo sonaría la melodía de su vida de acuerdo a sus deseos y expectativas. Le pides a una de las asistentes que sea la directora de la orquesta y que pase al frente del círculo y vaya solicitando a cada una de sus compañeras que emita su sonido, teniendo en cuenta que puede utilizar todos los sonidos o solo algunos. Cuando no se le requiere, el o la joven se quedará quieto/a. De esta forma quien dirige podrá construir su propia música y melodías. Cada participante debe pasar al frente de la orquesta y ejercer por turno como directora/or y organizar su propia música.

Invita a que reflexionen sobre cómo es posible dirigir tu propia vida de la misma manera que dirigieron su orquesta; comenta la importancia de que acoplen todos los aspectos de su vida, como en la canción y se conviertan en directoras de su propio destino, teniendo armonía y sobre todo en un marco de respeto hacia ellas mismas y sus derechos sexuales y reproductivos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	MATERIALES	TIEMPO	
Cierre.	Generar un espacio para cerrar el proceso de reflexión.	Ninguno.	20 min	

DESCRIPCIÓN

También en círculo les pides que se tomen de la mano y que en una palabra digan ¿Qué es lo que dejan en este proceso? Y que en otra palabra definen ¿Qué se llevan? Cada una de las participantes debe compartir estas dos cuestiones. Al final se dan un aplauso y se despiden.

Puedes repetir la canción de “Extraña Sensación” y repetir la dinámica desde el inicio, ahora solicita que en círculo cada una proponga un movimiento, con la particularidad de que el movimiento sea de acuerdo a como se van de esta plática y que ese movimiento trate de proyectar lo que aprendieron este día.

GLOSARIO.

GÉNERO.

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, la valoración y las relaciones entre mujeres y hombres. Son construcciones socioculturales que pueden modificarse, dado que han sido aprendidas. Fuente: INMUJERES, ABC de género en la Administración Pública Federal, 2007.

SEXO.

Diferencias y características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de los seres humanos que los definen como hombres o mujeres. Se nace con esas características. El sexo es una característica biológica que permite identificar a las personas por sus diferencias corporales, como hombres o como mujeres. Los cuerpos de los hombres y de las mujeres son diferentes; la muestra más notable está en los genitales externos.

En el momento en que nace un ser humano, de acuerdo a sus genitales, se le identifica como hombre o mujer.

Esta diferencia posibilita físicamente a ambos para participar en la reproducción de la especie. Se nace con sexo masculino, pero se aprende a ser hombre. Igualmente, se nace con sexo femenino, pero también se aprende a ser mujer.

SEXUALIDAD

Es un proceso biológico, psicológico, social y cultural que involucra: sentimientos, emociones, actitudes, pensamientos, comportamientos y la valoración personal, es decir la autoestima; comprende, además, la percepción íntima y personal de ser hombres o mujeres; el vínculo afectivo con los demás y la manera de expresar el afecto, la capacidad de dar y recibir amor y de experimentar placer, el comportamiento como hombres o mujeres, las diferencias corporales, los cambios físicos, el impulso o deseo sexual, la atracción física hacia otras personas, la reproducción biológica; es decir, es un proceso que abarca el cuerpo, las emociones y el entorno social y cultural de la vida.

(Instituto Mexicano de Sexología, A.C.)

ROLES DE GÉNERO

Los roles de género son conductas estereotipadas por la cultura, por tanto, pueden modificarse dado que son tareas o actividades que se espera realice una persona por el sexo al que pertenece. Por ejemplo, tradicionalmente se ha asignado a los hombres roles de políticos, mecánicos, jefes, etc., es decir, el rol productivo; y a las mujeres, el rol de amas de casa, maestras, enfermeras, etcétera (rol reproductivo) (INMUJERES).

ESTEREOTIPOS

Creencias sobre las características de los roles típicos que los hombres y las mujeres tienen que tener y desarrollar en una etnia, cultura o en una sociedad. Los estereotipos de género sirven para definir metas y expectativas para ambos sexos, marcando una evolución diferente para hombres y mujeres y justificando, muchas veces, una discriminación hacia estas últimas.

DISCRIMINACIÓN:

La discriminación es una práctica cotidiana que consiste en dar un trato desfavorable o de desprecio inmerecido a determinada persona o grupo, que a veces no percibimos, pero que en algún momento la hemos causado o recibido.

Hay grupos humanos que son víctimas de la discriminación todos los días por alguna de sus características físicas o su forma de vida. El origen étnico o nacional, el sexo, la edad, la discapacidad, la condición social o económica, la condición de salud, el embarazo, la lengua, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil y otras diferencias pueden ser motivo de distinción, exclusión o restricción de derechos. (CONAPRED)

PREJUICIOS:

Predisposición irracional a adoptar un comportamiento negativo hacia un grupo o hacia sus miembros, que descansa en una generalización errónea y rígida acerca de ellos. Frecuentemente, los prejuicios se clasifican según la categoría social objeto de las generalizaciones; por ejemplo, el sexismo es el prejuicio hacia las mujeres o hacia los hombres; la homofobia es el prejuicio contra los homosexuales; y el antisemitismo es el prejuicio hacia los judíos. Se trata de creencias aprendidas que pueden o no conducir a un individuo o grupo de individuos a proferir juicios contra los miembros de un grupo particular.

ESTIGMA

En su sentido social, se define como una marca, física o simbólica, culturalmente prestablecida y alimentada, que identifica a una persona o grupo, y que al hacerlo establece una categoría a la que supuestamente ésta pertenece y que muchas veces da lugar a prácticas de discriminación contra la persona.

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS.

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad inherente, dignidad e igualdad para todos los seres humanos. Todas las personas los tenemos sin distinción de edad, orientación sexual, etnicidad, estado civil, sexo, o cualquier otra condición, son históricos, indivisibles, específicos, progresivos y obligatorios.

Los derechos sexuales y reproductivos son derechos del cuerpo y como tales son derechos humanos, fundamentales e intrínsecos a las personas por el sólo hecho de ser humanas.

MACHISMO

El machismo es “una serie de conductas, actitudes y valores que se caracterizan fundamentalmente por una autoafirmación sistemática y reiterada de la masculinidad; o como una actitud propia de un hombre que abriga serias dudas sobre su virilidad... o como la exaltación de la condición masculina mediante conductas que exaltan la virilidad, la violencia, la ostentación de la potencia sexual, de la capacidad para ingerir alcohol o para responder violentamente a la agresión del otro; en suma, el machismo es la expresión de la magnificación de lo masculino en menoscabo de la constitución, la personalidad y la esencia femenina; la exaltación de la superioridad física, de la fuerza bruta y la legitimación de un estereotipo que recrea y reproduce injustas relaciones de poder”. Carmen Lugo

MISOGINIA.

Entendida como el odio, rechazo, aversión o desprecio que los hombres manifiestan en relación con las mujeres o en lo concerniente a lo femenino.

CRISÁLIDA. Fase intermedia y larvaria en el desarrollo de los insectos lepidópteros:

a la crisálida se la conoce también por “pupa” o “ninfa”.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

Instituto Nacional de las Mujeres. ABC de género. México: INMUJERES; 2002.



Salud Integral para la Mujer A.C Los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en las políticas federales de salud 2008. México: Salud Integral para la Mujer A.C. Enero 2009.

CONAPO. Cuadernos de salud reproductiva: CONAPO, 2000.

World Association for Sexual Health. Declaración de los derechos sexuales. WAS. 1999

Gobierno del Distrito Federal. Tu futuro en libertad. Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad. Gobierno del Distrito Federal 2008.

CONAPRED. Ley Federal para Prevenir y Erradicar la Discriminación, México: CONAPRED; 2003



*D.R. 2012 Instituto Veracruzano de las Mujeres
Av. Ruiz Cortinez no.1618 Col. Ferrer Guardia C.P. 91050
Xalapa, Veracruz.
817-10-09*

Este material se 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) autoras(es) del presente trabajo.