COLECCIÓN
Producción
de conocimiento

Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres

UNFPA
Fondo de Población
de las Naciones Unidas

INAMU
Instituto Nacional de las Mujeres
el poder de nuestros derechos

Equipo UNFPA

Paula Antezana Rimassa

Evelyn Durán Porras

Equipo INAMU

María Ester Serrano Madrigal

Kathia Brenes Herrera

Elaboración de documento

Noemy Serrano Corrales

Equipo consultor

Alina Cedeño Montoya

Andrea Campos Ramírez

Carolina Barboza Madrigal

Denis Montiel Umaña

Silvia Elena Guzmán Sierra

Revisión filológica

Natalia Hernández Garita.

Agnis Revisiones Filológicas

Diseño, diagramación e ilustraciones

Ester "Tetey" Molina Figuls | TETEYARTE

Impresión

TETEYARTE

Fondo de Población de Naciones Unidas, UNFPA CR

http://costarica.unfpa.org

costarica.office@unfpa.org

Tel: (506) 2296-1265

Instituto Nacional de las Mujeres, INAMU

www.inamu.go.cr

Tel.: (506) 2527-8401

346.013

I59 c

Instituto Nacional de las Mujeres

Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres / Instituto Nacional de las Mujeres; Fondo de Población de Naciones Unidas. -- 1. ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres; Fondo de Población de Naciones Unidas, 2021. (Colección Producción de conocimiento, n. 48; Aportes metodológicos; n. 18)

1 recurso en línea (406 p.); PDF: 10 Mb.

Forma de acceso: Internet

ISBN 978-9968-25-397-0

1. EMBARAZO ADOLESCENTE. 2. VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES. 3. CAPACITACIÓN. 4.MEDIOS DE ENSEÑANZA. 5.ADOLESCENTES. 6. SALUD SEXUAL. 7.SALUD REPRODUCTIVA. I. Fondo de Población de Naciones Unidas. II. Título.

Este documento puede ser utilizado total o parcialmente, siempre y cuando no sea para su venta y se cite la fuente.

Contenido

PRESENTACIÓN INAMU v

PRESENTACIÓN UNFPA vii

MÓDULO INTRODUCTORIO 1

MÓDULO ENFOQUES 25

1. LO QUE HAY QUE SABER 27
2. HERRAMIENTAS PARA HACER 42
3. PARA PROFUNDIZAR 98

MÓDULO ADOLESCENCIA 107

1. LO QUE HAY QUE SABER 109
2. HERRAMIENTAS PARA HACER 115
3. PARA PROFUNDIZAR 146

MÓDULO SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA 151

1. LO QUE HAY QUE SABER 153
2. HERRAMIENTAS PARA HACER 198
3. PARA PROFUNDIZAR 247

MÓDULO RELACIONES INTERPERSONALES Y VÍNCULOS AFECTIVOS 255

1. LO QUE HAY QUE SABER 257
2. HERRAMIENTAS PARA HACER 270
3. PARA PROFUNDIZAR 296

MÓDULO VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO 301

1. LO QUE HAY QUE SABER 303
2. HERRAMIENTAS PARA HACER 324
3. PARA PROFUNDIZAR 361

GLOSARIO 376

BIBLIOGRAFÍA 388

Presentación INAMU

Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la Adolescencia y la violencia contra las mujeres.

Desde el año 2016 el Instituto Nacional de las Mujeres inicia una alianza de trabajo con el Fondo de Población de las Naciones Unidas. En este marco se ha llevado a cabo un proyecto enfocado en la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres.

Este proyecto conjunto se avocó a generar acciones con la población joven en los cantones determinados por el Instituto Nacional de Estadística y Censo, con mayor índice de embarazos adolescentes y a fortalecer las herramientas de respuesta interinstitucional para este abordaje.

Con los hallazgos recabados en este proceso y, ante la necesidad sentida de generar un producto concreto que funcione como recurso metodológico para el abordaje de la prevención del embarazo en adolescentes y la violencia contra las mujeres; es que se presenta este compendio llamado *Caja de Herramientas*.

Comprende una serie de insumos teóricos, metodológicos y didácticos que pretenden ser un acompañamiento a las instituciones, organizaciones sociales y comunidades para el abordaje con personas adolescentes, madres y padres de familia y mujeres, con un planteamiento constructivo desde espacios seguros con enfoque de derechos humanos, juventud, género, diversidad, interculturalidad y con apego al interés superior de las personas menores de edad.

Para el INAMU este documento no solo es un resultado del esfuerzo conjunto con UNFPA, sino que significa un aporte al trabajo de prevención en salud sexual y salud reproductiva y violencia contra las mujeres con la población adolescente y, cuya voz fue trascendental en la conclusión de este esfuerzo.

Marcela Guerrero Campos
Ministra de la Condición de la Mujer
Presidenta Ejecutiva
Instituto Nacional de las Mujeres

Presentación UNFPA

El Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA) se complace en presentar la ***Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres***, que contiene un conjunto de metodologías de capacitación e insumos técnicos para el abordaje del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres.

Esta iniciativa, que se inscribe en el proyecto conjunto desarrollado por el UNFPA con el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), responde a la necesidad, expresada por las instituciones, de contar con recursos metodológicos y conceptuales que les permita articular su trabajo de prevención y de atención, tanto del embarazo en la adolescencia como de la violencia contra las mujeres.

La *Caja de Herramientas* recoge las propuestas de personas especialistas en metodologías, en trabajo con personas jóvenes, en derechos humanos y género, que fueron enriquecidas y validadas en una serie de talleres, que se realizaron para probar el documento, con organizaciones de la sociedad civil, personal de instituciones que trabajan en León Cortés, Los Chiles, Garabito, Osa y Talamanca. Además, contiene una adaptación al ambiente virtual, para que se pueda utilizar en situaciones como las generadas por la pandemia COVID-19.

Un agradecimiento muy especial al INAMU por el trabajo conjunto, producto de la convicción común de que la incorporación de los enfoques de derechos humanos, género y juventudes, son fundamentales para garantizar el pleno desarrollo de las personas adolescentes y jóvenes del país. Asimismo, nuestra gratitud al equipo encargado de la elaboración de la Caja de Herramientas, liderado por Noemy Serrano Corrales y conformado por Carolina Barboza Madrigal, Andrea Campos Ramírez, Silvia Guzmán Sierra, Alina Cedeño Montoya y Denis Montiel Umaña.

Finalmente, nuestro reconocimiento al invaluable aporte de las funcionarias y funcionarios de las instituciones en los cinco cantones en los que trabajamos, así como a las personas adolescentes y jóvenes que contribuyeron a que esta ***Caja de Herramientas*** esté a disposición de la institucionalidad y de las mismas personas adolescentes y jóvenes, para aportar en la construcción de un país más igualitario, más justo y enfocado en no dejar a nadie atrás, como lo señala la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, que incorporan los compromisos de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, el Consenso de Montevideo y la Convención para la Eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, entre otros importantes instrumentos que el país se ha comprometido a cumplir.

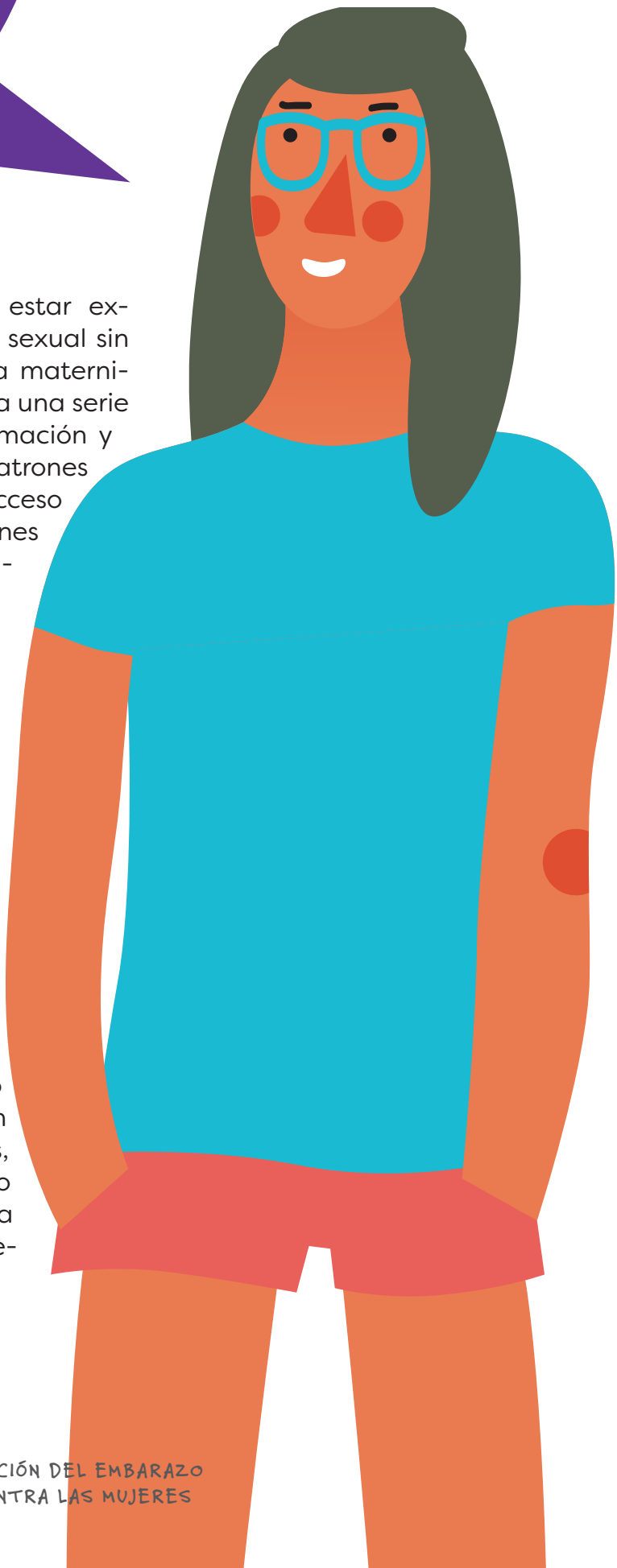
Paula Antezana Rimassa

Jefa de Oficina
UNFPA, Costa Rica

HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA Y LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Módulo introductorio

1. INTRODUCCIÓN



Las personas adolescentes pueden estar expuestas a iniciar y mantener su vida sexual sin protección; así como a desempeñar una maternidad y una paternidad temprana debido a una serie de factores, tales como la escasa información y educación integral en sexualidad, los patrones socioculturales, las limitaciones para el acceso a métodos anticonceptivos, y las relaciones desiguales de poder entre mujeres y hombres, que, entre otras cosas, dificulta la negociación del uso del condón u otros métodos (UNFPA, 2014a).

El embarazo en la adolescencia constituye una violación a la protección y al resguardo de las personas menores de edad, especialmente de las niñas y adolescentes mujeres por las implicaciones que conlleva para la vida de éstas. Por tanto, representa una forma de violencia de género, ejercida muchas veces por hombres mayores que ellas.

En primer lugar, se asocia a una serie de riesgos y complicaciones de salud tanto de la madre como para el nuevo ser, especialmente si este se produce en una adolescente menor de 15 años, pues, aunque su cuerpo ya puede haber dado muestras de estarse preparando para la reproducción, no implica que esté completamente listo.

En el plano físico puede haber riesgo de mortalidad materna o infantil durante el embarazo o luego del parto por las mismas razones, así como el riesgo de reincidencia de fecundidad a edades tempranas. Esto quiere decir que adolescentes con embarazos a muy corta edad pueden ser madres de hasta dos o más hijas o hijos de manera temprana. Asimismo, el embarazo y posteriormente la crianza de un ser humano implica asumir responsabilidades que se sortean, no sin algunas dificultades, y es posible que psicológica y económicamente las personas adolescentes no estén preparadas para hacerlo.

Otra de las consecuencias suele ser el abandono de los estudios formales. Aunque en Costa Rica el Ministerio de Educación Pública (MEP) en conjunto con el Patronato Nacional de la Infancia (PANI) cuentan con directrices o regulaciones específicas que protegen los derechos de las adolescentes embarazadas y adolescentes madres y padres que pretenden evitar la deserción; las obligaciones de cuidado, económicas o incluso las mismas familias ejercen presión para la interrupción o abandono de los estudios; lo que aumenta su vulnerabilidad frente a la pobreza, la exclusión y la dependencia (MINEDUC, 2016).

Finalmente, y una de las razones que más preocupa es que el embarazo en la adolescencia suele ser producto de relaciones impropias; esto quiere decir, relaciones entre personas mayores de edad con personas menores de edad, relaciones desiguales de poder que encubren prácticas abusivas y violencia de género. En Costa Rica este tipo de relaciones están penalizadas por la Ley Nº 9406 conocida como Ley de relaciones impropias.

A partir de lo anterior, es posible afirmar que el embarazo en la adolescencia sigue siendo una situación que amenaza los derechos de las personas adolescentes en todo el mundo. En Costa Rica, en la última década la tasa de fecundidad en mujeres menores de 20 años ha experimentado una tendencia a la disminución, con excepción de los años 2011 y 2012, en los que se experimentó un repunte (INEC, 2018).

Esto demuestra que el acompañamiento de planes y programas institucionales que promueven la educación en sexualidad y afectividad, la promoción de la salud sexual y salud reproductiva, la prevención del embarazo en la adolescencia, así como la prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas; están logrando que las personas adolescentes puedan tomar decisiones informadas.

La Caja de Herramientas que aquí se presenta, tiene como objetivo facilitar recursos metodológicos y conceptuales a las instituciones y organizaciones sociales y comunitarias de cantones determinados, para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres. Estas herramientas pueden ser utilizadas para la realización de charlas educativas, capacitaciones o actividades grupales con personas adolescentes, madres y padres de familia, mujeres y en el trabajo directo de campo en las comunidades.

Parte de un enfoque de construcción colectiva del conocimiento, donde cada participante vivencia y construye su propio aprendizaje a la vez que aporta al aprendizaje de las otras personas. Las herramientas dispuestas pretenden contribuir con información que permita analizar y reflexionar a partir de las vivencias, creencias, pensamientos, actitudes y prácticas de las personas adolescentes en materia de salud sexual y salud reproductiva, prevención de la violencia de género y promoción de relaciones saludables.

La didáctica se nutre de técnicas pedagógicas provenientes en su mayoría de la educación popular, el psicodrama, el teatro de las personas oprimidas, el teatro espontáneo, teatro foro clown, y otras técnicas de acción. También propone el uso de otros recursos y apoyos didácticos, tales como audiovisuales, gráficos, materiales impresos y de diseño; los cuales han sido detalladamente seleccionados.

Se propone que los procesos de formación sean espacios seguros para las personas participantes, de los cuales derive información para la toma de decisiones, la vivencia de una sexualidad responsable, saludable y placentera, y la prevención de la violencia contra las mujeres desde los enfoques de derechos, juventudes, género, diversidad e interculturalidad; y partiendo de los principios de acción sin daño, la autonomía progresiva y el interés superior de las personas menores de edad.

2. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN

Desde hace varias décadas, Costa Rica ha invertido una cantidad importante de recursos en programas y estrategias para la prevención del embarazo en la adolescencia y de la violencia basada en género y en contra de las mujeres. Se cuenta con un amplio marco legal, con enfoques de derechos humanos y de género que han permitido visibilizar distintas formas de violencia, incluido el embarazo en la adolescencia. Esto ha logrado posicionar estos temas en la agenda nacional, y a partir de esto, derivado en programas institucionales que han buscado dar respuesta a esta situación.

Para el año 2015, los cantones de Osa y Talamanca eran los cantones con tasas más altas de nacimientos en adolescentes del país, y para el 2016, los cantones de León Cortés, Garabito y Los Chiles se sumaron a la lista de cantones más afectados por esta situación. Esto motivó a que la oficina de UNFPA en Costa Rica en el marco del Programa de País de UNFPA 2018-2022 y en alianza con el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), desarrollaran un Proyecto para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres y seleccionaran estos cinco cantones.

El trabajo en temas relacionados a salud sexual y salud reproductiva, relaciones impropias y violencia contra las mujeres, reveló importantes hallazgos respecto al estado situacional de estos ámbitos como factores para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres. Estos fueron sistematizados y se utilizan como insumos para alimentar la Caja de Herramientas. A continuación, se enumeran algunos de ellos:

- Existe desinformación, mitos, prejuicios y temores en torno a la salud sexual y salud reproductiva, tanto en personas adolescentes, en mujeres adultas, como en personas funcionarias de instituciones.
- Persisten en las personas adolescentes dudas, mitos y desconocimiento respecto a los métodos anticonceptivos, ciclo menstrual y alternativas para gestionar la menstruación, consentimiento y consenso en las relaciones sexuales, órganos sexuales y su ubicación, ITS, entre otros.

- Desde las instituciones se reconoce apatía por parte de las personas adolescentes para participar de procesos relacionados con el tema de salud sexual y salud reproductiva. Desde la opinión de las personas adolescentes su apatía deviene no por tener desinterés en las temáticas, sino debido al manejo técnico y metodológico con que las temáticas son abordadas.
- Los abordajes realizados en materia de salud sexual y salud reproductiva a menudo carecen de sensibilidad, respeto a la confidencialidad y en muchos casos, falta de información. A esto se le suma el adultocentrismo presente en algunos espacios, lo cual desincentiva a las personas adolescentes para acudir a estas fuentes y les obliga a derivar información de fuentes poco confiables como el internet.
- En el trabajo con adolescentes madres, el enfoque de trabajo centrado en las responsabilidades parentales, deriva en presión sobre estas en convertirse en adultas como consecuencia de la maternidad que están asumiendo; por lo que expresan frustración y desesperación por la falta de herramientas para desarrollar una crianza positiva.
- En el trabajo con adolescentes, respecto al tópico de violencia, se constata la necesidad de poner énfasis en el abordaje de temáticas que son la base de situaciones de violencia, por ejemplo: los roles de género, la diferencia entre sexo y género, el machismo y sus manifestaciones, los micro-machismos, entre otras.
- Existe desconocimiento sobre el condón femenino en la población en general (adolescentes y mujeres adultas).
- Existen prácticas riesgosas que se han vuelto cotidianas entre las personas adolescentes, esto en relación con envíos de fotografías de sus genitales mediante plataformas de mensajería o redes sociales (sexting).
- El tema de la diversidad sexo-afectiva está latente en la población adolescente; por lo que se vuelve crucial su abordaje con el fin de asegurar la construcción de espacios seguros para personas adolescentes con orientaciones sexuales no normativas (heterosexual); así como identidades de género diversas.

- Las personas adolescentes indican desconocer los procesos de denuncia en casos de violencia de cualquier tipo, ya que no es habitual que se les eduque en cuanto a los procedimientos.

- Respecto a las relaciones impropias, el mayor desafío es el trabajo en prevención. Existe desconocimiento por parte de las personas funcionarias públicas de la Ley Nº 9406 en general, pero sobre todo de su aplicación, alcances y de la ruta para la denuncia. Las personas adolescentes consideran que esta ley es restrictiva, pues no contempla su derecho a elegir con quien quieren estar y que, en muchos casos, amenaza la estabilidad de los hogares; pues a menudo, los aportes económicos por parte de las personas adultas sostienen la complicidad de las familias de las personas menores de edad a este tipo de relaciones. Así, existe una tendencia a responsabilizar a las personas menores de edad y no a los adultos por la relación impropia.

- Se evidenció que las relaciones impropias se encuentran estrechamente ligadas a las nociones sobre el amor romántico que sostienen las personas adolescentes, por lo que es algo en lo que se debe profundizar, sumado a la toma de decisiones y proyecto de vida. El abordaje debe estar orientado fundamentalmente a la desnaturalización de las relaciones impropias y sobre todo a la identificación de sus dinámicas; así como a las consecuencias que tienen en las vidas de las personas adolescentes.

- Se reconocen a las redes locales de prevención de la violencia contra las mujeres (redes VIF) como los espacios de coordinación interinstitucional más efectivos para realizar el trabajo en prevención. Todas las redes incluyeron en sus planes de trabajo 2020 acciones para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres; incluyendo las relaciones impropias. Por lo que contar con insumos técnicos y metodológicos se visualiza como una necesidad y se asume como un compromiso desde el proyecto UNFPA-INAMU.

A partir del trabajo realizado durante los dos últimos años, de los hallazgos recabados y como respuesta a la necesidad expresada por parte de funcionarias y funcionarios públicos, el proyecto se propuso dejar un producto concreto, en este caso una Caja de Herramientas con una serie de insumos teóricos, metodológicos y didácticos para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres.

3. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA LA CAJA DE HERAMIENTAS?

Población meta

Personas funcionarias de instituciones, ONG´s, organizaciones comunitarias, Asociaciones de Desarrollo, etc., que realicen actividades de educación y capacitación o formación en los temas atinentes al proyecto.

Población beneficiaria/usuaria

Adolescentes entre 12 y 19 años, hombres adultos, mujeres adultas, funcionarias/os de instituciones, madres y padres de familia, comunidad.

La Caja de Herramientas se propone propiciar el intercambio entre instituciones/organizaciones comunitarias y personas adolescentes. Por lo que se sugiere involucrar y asegurar que la población adolescente participe y forme parte activa del diseño, ejecución y seguimiento de las acciones estratégicas que se vayan a implementar con apoyo de las herramientas aquí dispuestas.

4. ¿CÓMO ESTÁ ORGANIZADA LA CAJA DE HERRAMIENTAS?

Está compuesta por:

1. **Módulo introductorio.** Detalla los antecedentes y la justificación que le da origen. Expone las generalidades del producto, el perfil de la persona facilitadora y consejos acerca de cómo usarla.

2. **Módulos temáticos.** Contiene las definiciones y explicaciones conceptuales y metodológicas de los cinco ejes temáticos que aborda: 1. Enfoques, 2. Adolescencia, 3. Salud sexual y salud reproductiva, 4. Relaciones interpersonales y vínculos afectivos, y 5. Violencia de género. Es para uso de las personas facilitadoras, y su objetivo es proporcionar información y herramientas sobre los enfoques, conceptos clave, desarrollo teórico y técnico de acuerdo con cada eje.

Cada módulo temático está compuesto por tres secciones

	Lo que hay que saber: Expone conceptos y definiciones. Amplía de forma concisa y concreta aspectos necesarios para el planteamiento de reflexiones sobre cómo estos temas se aplican en la cotidianidad.
	Herramientas para hacer: Actividades para trabajar cada uno de los ejes temáticos. Cada actividad contiene objetivos, tiempo, materiales necesarios y descripción de los pasos a seguir para la facilitación; de igual forma se presentan observaciones para las personas facilitadoras y variantes de acuerdo con la composición del grupo y/o la dinámica grupal, así como ideas centrales para conducir la reflexión. Todas las actividades que lo requieran cuentan con los anexos necesarios para su utilización.
	Para profundizar: Enlaces a **recursos pedagógicos** que permiten profundizar en la información y facilitar espacios de aprendizaje que requieran menos tiempo para su desarrollo o que complementen las dinámicas propuestas. Son canciones, videos, cuñas, infografías, entre otros; con sugerencias para su uso. Se enlistan, además, sitios web, bibliografía especializada y otros recursos útiles para trabajar con personas adolescentes.

Algunas actividades se pueden hacer tanto de manera presencial como virtual.
Se pueden encontrar bajo este ícono.

5. ¿CÓMO USAR LA CAJA DE HERRAMIENTAS?

La Caja de Herramientas es un recurso para la facilitación de sesiones breves o procesos de formación con relación a los cinco ejes temáticos: 1. Enfoques, 2. Adolescencia, 3. Salud sexual y salud reproductiva, 4. Relaciones interpersonales y vínculos afectivos, y 5. Violencia de género.

Cada eje incorpora un listado de temas sobre los cuales la persona facilitadora puede guiarse para planificar su sesión de acuerdo con las necesidades identificadas o a las características del grupo.

Esquema de temas según ejes

ENFOQUES	ADOLESCENCIA	SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA	RELACIONES INTERPERSONALES Y VÍNCULOS AFECTIVOS	VIOLENCIA DE GÉNERO
Género, Roles de género, Diversidades sexo-afectivas	Adolescencia	Derechos sexuales y reproductivos	Relaciones interpersonales y erótico-afectivas	Relaciones de poder
Masculinidades	Autoconocimiento	Consenso y consentimiento	Amor romántico y otros tipos de relacionamientos	Violencia contra las mujeres
Derechos Humanos y Juventudes	Autoestima	Salud sexual y salud reproductiva	Elección de pareja	Violencia Machista
Interculturalidad	Proyectos de Vida	Salud y ciclo menstrual	Relaciones saludables y relaciones violentas	Relaciones impropias
Interseccionalidad	Maternidades y paternidades en adolescentes	Embarazo en la adolescencia	Ejercicio de autonomía y Toma de decisiones	Acciones de prevención y atención para una vida sin violencia

Las actividades no siguen un orden secuencial lo que permite que se puedan construir procesos de aprendizaje acordes con los requerimientos de cada grupo. De modo que quien facilita puede elegir aquellas que considere más adecuadas de acuerdo con el contexto, a la población con la que se trabaje y según los recursos de materiales, tiempo y espacio con los que se cuenta.

Se sugiere que antes de comenzar la persona facilitadora se dirija a la Matriz Pedagógica de actividades, dispuesta en el módulo 2, lo cual es un índice que le permite identificar y revisar la actividad o actividades que seleccione.

Pasos para diseñar la sesión o sesiones

1. Elija el eje y los temas que quiere abordar.
2. Revise el respectivo marco conceptual. Asegúrese de haber comprendido la información técnica, de modo tal que le resulte sencillo vincularla con los comentarios, expresiones o reacciones de las personas participantes dentro de las actividades. En caso de requerirlo, puede ampliar la información o profundizar en ella consultando alguna de las recomendaciones de insumos técnicos, audiovisuales o bibliográficos dispuestas en la sección **para profundizar** de ese mismo módulo.
3. Revise la sección **Herramientas para hacer** que tengan relación con el tema elegido, preste especial atención a los siguientes detalles: objetivos de aprendizaje de la actividad, la duración de la sesión y los materiales que requiere.
4. Planee la sesión de acuerdo con estos 4 criterios:
    - Objetivos del taller o de la actividad.
    - Tiempo que dispone para realizarla (tanto si se trata de varias sesiones o si es una única sesión).
    - Composición del grupo (número de personas, edades, si han recibido o no previamente formación sobre el tema, etc.).
    - Espacio físico con el que cuenta.

A continuación, dispone de una plantilla base la cual puede utilizar para el planeamiento de las sesiones y su respectiva metodología:

PLANTILLA

TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	MATERIALES

6. ASPECTOS IMPORTANTES PARA LA FACILITACIÓN

Como persona facilitadora su tarea principal es facilitar los medios y las acciones que propicien un proceso de aprendizaje. Esto implica, no solo conducir una dinámica determinada, sino también sensibilizar e invitar a la reflexión a las y los adolescentes, a los grupos y a la comunidad, sobre los temas que aborde; en este caso en particular, de todo lo relacionado a la prevención del embarazo en la adolescencia y de la violencia contra las mujeres.

Para lo anterior, una de sus principales tareas como facilitador o facilitadora es asegurar que las personas participantes encuentren un espacio ameno para adquirir e intercambiar aprendizajes; donde **el buen trato, la escucha activa, la confianza, la confidencialidad y el establecimiento de una comunicación clara y fluida con las personas facilitadoras y entre las personas participantes son el punto de partida**.

Para ello se mencionan a continuación una serie de recomendaciones derivadas de la experiencia del trabajo con grupos que pueden serle de utilidad al momento de facilitar procesos de formación-capacitación:

- Tener un espacio de propuesta de **acuerdos de convivencia**. Estos acuerdos, propuestos y negociados entre todas las personas participantes, sustituyen las reglas muchas veces impuestas por quien facilita. El cumplimiento de los acuerdos de cada dinámica es importante, pero más importante es saber conducir el proceso de aprendizaje de una forma placentera que permita jugar, compartir y transformar. Ahora bien, el incumplimiento de un acuerdo puede servir como pretexto para que el grupo analice su posición con relación a estos dos conceptos que se aplican en otras múltiples circunstancias de la vida, por ejemplo: ¿Cuál es la diferencia entre reglas y acuerdos? ¿Cuál es nuestra motivación y cuál es nuestra dificultad con las reglas y con los acuerdos? Las respuestas a estas preguntas se pueden vincular con los temas propuestos. Por ejemplo, el de consenso y consentimiento o el de violencia de género.

- Abrir cada sesión **realizando preguntas** para saber qué conocimientos o ideas tienen los y las adolescentes sobre el tema. Algunas de estas preguntas podrían ser: ¿Qué les han contado o que han escuchado ustedes de este tema? ¿Qué ven en esta imagen? ¿Cómo creen que se sienten la o las personas de esta imagen?, entre otras. Dentro del módulo de actividades se utiliza para este fin la técnica lluvia de ideas, pero además, se proponen de forma adicional **ejercicios introductorios o de diagnóstico** que usted puede adaptar para los diferentes temas.

- Cada actividad describe los pasos necesarios para desarrollar la dinámica. La persona facilitadora deberá ser clara en explicar los pasos de cada dinámica. Sin embargo, a veces en el mismo desarrollo de la actividad se crean otras actividades nuevas; y esa es parte de la magia de los procesos grupales. Asegúrese de tener la flexibilidad necesaria para adaptar y adaptarse a los imprevistos; eso sí, siempre recordando no perder de vista cuál es el objetivo pedagógico que usted buscaba con la actividad.

- Todo puede ser transformado, enriquecido o debatido durante la actividad y más adelante ampliado en el espacio de reflexión. La mayoría de las actividades propuestas en la Caja de Herramientas propician el juego, esto quiere decir que el eje central es la diversión. No obstante, siempre se debe asegurar que todas las enseñanzas que vienen con el juego sean rescatadas, ya sea durante el desarrollo o al finalizar la sesión.

- El **espacio de reflexión** que se propone como cierre de las actividades, propicia el surgimiento de reflexiones en el grupo a partir de ideas clave. Estas ideas pueden **relacionar o ampliar** las reflexiones a las que el grupo ha llegado durante o al final de cada actividad. Idealmente se espera que la persona facilitadora pueda registrar estas intervenciones e invitar al grupo a realizar una síntesis sobre lo aprendido, una forma de hacer esto es *"vamos a retomar los aportes que ustedes han dado durante la actividad"*. Se recomienda evitar lo que podría ser un sesgo adultocentrista, donde la persona facilitadora es "la que sabe" y por tanto "da la moraleja" o es quien tiene siempre la última palabra.

- El **espacio físico** juega un rol muy importante para que una actividad sea provechosa. Ciertamente las condiciones varían de acuerdo con el contexto, pero procure siempre buscar lugares con las condiciones mínimas esto es: un espacio amplio, limpio, ventilado y que asegure la privacidad. En la

medida de lo posible asegúrese que ese será el espacio que van a utilizar a lo largo del tiempo que dure la actividad, de modo que un traslado imprevisto no irrumpa en la dinámica.

- Conocer de previo el grupo de participantes, es fundamental para tener en cuenta las **adecuaciones** que se requieran para garantizar que todas las personas puedan participar de la misma forma. Por ejemplo, buscar una persona que pueda hacer interpretación en lengua de señas en caso de la participación de personas sordas, la ubicación del espacio físico para garantizar la movilidad de personas usuarias de sillas de ruedas, incluyendo los servicios sanitarios accesibles, entre otras. Esto también aplica para la metodología de las actividades y el material que se distribuya, con el fin de que los mismos se adecuen a todo el grupo y no obstaculicen la participación de las personas con discapacidad. La idea es que la actividad no se modifique solo para la persona con discapacidad y el resto del grupo realice otra actividad, sino que la actividad se desarrolle de forma tal que contemple todas las necesidades del grupo como tal.

Algunas de las actividades de la Caja de Herramientas han sido adaptadas para poder ser desarrolladas en la virtualidad, a partir de las lecciones aprendidas que la pandemia por COVID-19 ha dejado para el desarrollo de acciones de formación.

Situaciones delicadas

En el desarrollo de actividades grupales con frecuencia se presentan situaciones que requieren la intervención oportuna y asertiva de quien se encuentra facilitando.

A continuación, le dejamos una lista de escenarios y posibles acciones que como persona facilitadora puede implementar para asegurar un clima fluido durante sus actividades grupales (Adaptación de: Camacho, R., Facio, A y Serrano, E., 1997):

SITUACIÓN	SUGERENCIA
Cuando invita al intercambio conjunto, todas las personas participantes guardan silencio y no opinan o no preguntan nada.	Si el grupo se mantiene en silencio por largo rato, espere un poco, haga un breve resumen de lo conversado en los últimos minutos y proponga una nueva pregunta que movilice la reflexión y el intercambio. También puede dividir al grupo en parejas o subgrupos pequeños donde se pueden animar a intercambiar ideas con más confianza.
Alguna de las personas participantes tiene una actitud confrontativa y retadora frente a la información que usted comparte.	Si alguien se opone a lo que propone el objetivo del taller pídale a la persona que concrete la razón de su desacuerdo y al grupo que opine al respecto. Procure promover consensos de manera que la mayoría de las personas participantes se sientan a gusto con la actividad.
Un par de personas debaten, pues sostienen puntos en desacuerdo y el debate se alarga o parece generar tensión no adecuada.	Si se producen desacuerdos fuertes entre dos personas participantes, resuma el estado de las dos posiciones, procure identificar puntos de encuentro o desencuentro, analice la posición no la persona; saque la discusión del monólogo e integre al resto del grupo, ofrezca otra interpretación posible.
Alguna de las personas participantes le pregunta algo que usted desconoce.	Sea honesta (o) y muéstrese como una persona que también está en constante aprendizaje. Comprométase a investigar sobre el tema en cuestión y aclarar las dudas la próxima sesión.
Un grupo de adolescentes habla mucho y distraen al resto del grupo. Cuando usted está explicando algo no prestan atención.	Es recomendable llamar a los acuerdos de convivencia, dentro de los cuales siempre debe estar el respeto y la escucha activa. Asegúrese que el grupo sea quien los establezca, de modo que pueda ser el mismo grupo quien llame a su cumplimiento.

SITUACIÓN	SUGERENCIA
Una persona participante "monopoliza" la palabra, queriendo siempre intervenir y restando la oportunidad de que otras personas aporten.	Si alguien interrumpe, habla por largo rato, pretende liderar el grupo o no escucha a las demás personas; intervenga con respeto y recuerde al grupo la importancia de las participaciones breves y concisas.
Alguien participa, pero en su aporte se desvía del tema.	Si alguien realiza una intervención confusa replantee el tema o pregunte al grupo si queda claro el punto y pida que alguien lo resuma.
Usted propone una dinámica y algunas personas no quieren participar.	Las personas participantes tienen libertad de no querer participar en alguna o en todas las actividades. Asegúrese de lanzar la invitación y de que todas las personas se sientan incluidas, sin embargo, si alguna no lo quiere hacer respete su decisión.

- Tomado de: "Caminando hacia la igualdad real. Manual en Módulos" (Camacho et al., 1997)

7. MARCO JURÍDICO

Costa Rica cuenta con un ordenamiento jurídico amplio dirigido a la protección y garantía de los derechos humanos de niños, niñas y adolescentes, incluyendo los derechos sexuales y reproductivos, los cuales se encuentran principalmente protegidos por la legislación internacional referente a derechos humanos y otros documentos de las Naciones Unidas.

En esta sección se reseñan, a modo de antecedentes, algunos instrumentos jurídicos que se consideran fundamentales de reconocer para el trabajo en la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres.

La regulación jurídica de los derechos reproductivos inicia en 1948 con la Declaración Universal de Derechos Humanos, estableciendo el derecho a la atención de la maternidad (Art. 25). Posteriormente, casi medio siglo después, en la Conferencia Internacional de Población y Desarrollo (CIPD) de El Cairo en 1994, es que se destaca la especificidad de los derechos reproductivos y se establece que la salud sexual y la salud reproductiva de las mujeres es un derecho humano. En Costa Rica es a partir de la Ley General de Salud de 1973 que se habla específicamente de los derechos reproductivos, pero no así de los derechos sexuales.

En el ámbito nacional, el Código de la Niñez y la Adolescencia, aprobado en 1998, establece un marco de derechos de niñez y adolescencia. En materia de derechos sexuales y reproductivos, refiere el derecho a la atención directa y gratuita en los centros de salud, así como a una educación sobre salud preventiva, sexual y reproductiva que tenga como objetivo la prevención, el diagnóstico, la promoción de la salud, la vigilancia epidemiológica y la atención e investigación sobre el VIH.

En el año 1999, entra en vigor en Costa Rica el Decreto Ejecutivo 27913-S. A partir de este se desprende de la creación de las Consejerías en Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos en todas las instancias públicas y privadas que se brinden servicios en salud sexual y salud reproductiva. Las consejerías están conformadas por equipos interdisciplinarios con el objeto de brindar información entre las personas

usuarias y la actualización del personal de salud. Además, se establece el consentimiento informado como único requisito para realizar la esterilización quirúrgica, que hasta ese momento requería la autorización de la pareja o del padre.

En el año 1999, también se creó la Ley contra la Explotación Sexual de las Personas Menores de Edad, la cual regula y penaliza algunas actividades de índole sexual con personas menores de edad; entre ellas: la violación, las relaciones sexuales (remuneradas o no), los abusos sexuales, la corrupción, el proxenetismo, la Trata de Personas y la pornografía. En el 2007, se aprueba la Ley de Fortalecimiento de la Lucha Contra La Explotación Sexual de las Personas Menores de Edad mediante la reforma y adición de varios artículos al Código Penal, Ley Nº 4573, y reforma de varios artículos del Código Procesal Penal, Ley Nº 7594.

En el año 2002 se publica la Ley General de la Persona Joven. Con base en esta, Costa Rica ha contado desde el 2003 con cuatro Políticas Públicas de la Persona Joven, la cual incluye un apartado sobre el tema de salud sexual y salud reproductiva. Además, en 2007 se aprueba la Convención Iberoamericana de Derechos de las Personas Jóvenes, que incluye en su artículo 23, el derecho a la educación sexual y en el artículo 25, el derecho a la salud que incluye la promoción de la salud sexual y salud reproductiva, así como el derecho a la confidencialidad en lo relativo a su salud sexual y salud reproductiva.

En el año 2013 inicia la implementación del Programa de Afectividad y Sexualidad Integral en los centros educativos públicos del país. En sus inicios respondía a población de tercer ciclo y años después se amplió para educación diversificada.

En 2015 se da la promulgación del Decreto No 39088-S que oficializa la Norma Nacional para la Atención Integral de la Salud de las Personas Adolescentes: componente de salud sexual y salud reproductiva.

En el año 2016 se aprueba la Ley Fortalecimiento de la protección legal de las niñas y las adolescentes mujeres ante situaciones de violencia de género asociadas a relaciones abusivas, reforma Código Penal, Código Familia, Ley Orgánica TSE y Registro Civil, y Código Civil (Conocida como Ley de Relaciones Impropias), la cual establece principalmente reformas al Código Penal en cuanto a las relaciones sexuales con personas menores de edad y al abuso sexual de personas menores de edad y personas incapaces, así como la prohibición del matrimonio de personas menores de 18 años.

A continuación, se presenta un listado de instrumentos internacionales que deben ser tomados en cuenta al desarrollar acciones para la prevención del embarazo en la adolescencia y la prevención de la violencia contra las mujeres.

MARCO JURÍDICO

INSTRUMENTOS INTERNACIONALES

Declaración Universal de los Derechos Humanos, 1948.
Convención Americana sobre Derechos Humanos, 1969.
Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, 1966 (Aprobado y ratificado por Costa Rica en 1968).
Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la Mujer (CEDAW), 1979 (Ratificada por Costa Rica en 1984).
Convención sobre los Derechos del Niño, 1989 (Ratificada por Costa Rica en 1990).
Conferencia Mundial de Derechos Humano Viena, 1993.
Convenio Nº 169 de la OIT sobre Pueblos Indígenas y Tribales en Países Independientes, 1989 (Ratificado por Costa Rica en 1992).
Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer (Convención de Belem do Pará, 1994) (Ratificada por Costa Rica en 1995).
Declaración y Plataforma de Acción de Beijing, 1995.
Convenio Nº 182 de la OIT sobre "la Prohibición de las Peores Formas de Trabajo Infantil y la Acción Inmediata para su Eliminación", 1999 (Ratificado por Costa Rica en 2001).
Declaración de Panamá, 2000.
Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes, 2005. (Ratificada por Costa Rica en 2007)
Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas, 2007.
Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, 2006 (Ratificada por Costa Rica en 2008).

MARCO JURÍDICO

LEGISLACIÓN NACIONAL

Constitución Política de Costa Rica, 1949.
Ley Nº 3481 Ley Orgánica del Ministerio de Educación Pública, 1965.
Ley Nº 5476 Código de Familia, 1973.
Ley Nº 7142 Ley de Promoción de la Igualdad Social de la Mujer, 1990.
Ley Nº 7430 Fomento de la Lactancia Materna, 1994.
Ley Nº 7476 Ley Contra el Hostigamiento Sexual en el Empleo y la Docencia, 1995.
Ley Nº 4573 Código Penal, 1970
Ley Nº 7586 Ley Contra la Violencia Doméstica, 1996.
Ley Nº 7648 Ley Orgánica del Patronato Nacional de la Infancia, 1996.
Ley Nº 7576 Ley de Justicia Penal Juvenil, 1996.
Ley Nº 7771 Ley General sobre el VIH-SIDA, 1998.
Ley Nº 7739 Código de la Niñez y la Adolescencia, 1998.
Ley Nº 7735 Ley General de Protección a la Madre Adolescente, 1997 (Reformada a partir de la Ley Nº 8312 en 2002).
Ley Nº 7899 Ley contra la Explotación Sexual de las Personas Menores de Edad, 1999.
Ley Nº 7688 Tarjeta de identidad para costarricenses de doce años a dieciocho años, 1997.
Ley Nº 8002 Reforma de los artículos 161 y 162 del Código Penal, 2000 (Ley Nº 4573 del 4 de mayo de 1970).
Ley Nº 8101 Ley de Paternidad Responsable, 2001.
Ley Nº 8261 Ley General de la Persona Joven, 2002.
Ley Nº 7600 Ley de Igualdad de Oportunidades para las personas con discapacidad, 1996.
Ley Nº 8590 Fortalecimiento de la lucha contra la explotación sexual comercial de personas menores de edad, 2007.
Ley Nº 8688 Creación del Sistema Nacional para la Atención y Prevención de la Violencia Contra las Mujeres y la violencia Intrafamiliar, 2008.
Ley Nº 8809 Creación de la Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición y de Centros Infantiles de atención integral, 2010.
Ley Nº 9095 Ley contra la Trata de Personas y creación de la Coalición Nacional contra el Tráfico Ilícito de Migrantes y la Trata de Personas (CONATT), 2012.
Ley Nº 9406 Fortalecimiento de la protección legal de las niñas y las adolescentes mujeres ante situaciones de violencia de género asociadas a relaciones abusivas, reforma Código Penal, Código Familia, Ley Orgánica TSE y Registro Civil, y Código Civil (Conocida como Ley de Relaciones Impropias), 2016.
Ley Nº 9379 Ley para la Promoción de la Autonomía Personal de las Personas con Discapacidad, 2016.
Ley Nº 9877 Ley contra el Acoso Sexual Callejero, 2020.

MARCO JURÍDICO

POLÍTICAS

Política Nacional de Niñez y la Adolescencia 2009-2021.
Política Pública de la Persona Joven y su plan de acción 2014-2019.
Política Nacional para la Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres 2018-2030 (PIEG).
Política nacional para la atención y la prevención de la violencia contra las mujeres de todas las edades Costa Rica 2017-2032 (PLANOVI).
Política Nacional de Sexualidad 2010-2021.
Política Nacional de Salud “Juan Guillermo Ortiz Guier”.
Política Nacional de VIH y SIDA2007-2015.

PLANES

Plan Estratégico Nacional de Salud de las Personas Adolescentes 2010-2018 (PENSPA).
Plan de Acción Consejo Interinstitucional de Atención Madre Adolescente 2012-2016.
Plan Estratégico Nacional (PEN) VIH y SIDA 2016-2021.
Plan Nacional de Salud 2016-2020.

MARCO JURÍDICO

DECRETOS, NORMAS TÉCNICAS Y REGULACIONES

Decreto No. 27913-S del 14 de mayo de 1999 Comisión de Salud derechos reproductivos y sexuales (Esterilizaciones).
Decreto Ejecutivo 32612 Reglamento de la Ley de derechos y deberes de las personas usuarias de los servicios públicos y privados, 2005.
Decreto Ejecutivo No 39088-S del 7 de abril de 2015. Oficializa Norma nacional para la atención integral de la salud de las personas adolescentes: componente de salud sexual y salud reproductiva.
Decreto Ejecutivo número 42113-S del 12 de diciembre de 2019 Oficializa Norma Técnica para el procedimiento médico vinculado con el artículo 121 del Código Penal.
Decreto Ejecutivo número 41722-s del 23 de abril del 2019. Dispensación de los anticonceptivos orales de emergencia.
Circular Ministerio de Educación Pública No. DM-028-04-2016 del 25 de abril del 2016. Estrategias para la continuidad del proceso educativo de la adolescente embarazada y la adolescente madre.
Reglamento 001 del 7 de enero del 2016 Patronato Nacional de la Infancia. Reglamento para la Asignación, Giro, Control y Fiscalización de las Becas Educativas dirigidas a adolescentes embarazadas y/o Adolescentes Madres en condición de vulnerabilidad.

HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA Y LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Módulo enfoques

Cada MÓDULO está compuesto de

TRES secciones:

1

Lo que hay que saber

Expone conceptos y definiciones. Amplía reflexiones sobre cómo estos temas se aplican en la cotidianidad.

2

Herramientas para hacer:

Presenta los objetivos pedagógicos para trabajar las diferentes temáticas y enlaza a actividades sugeridas para cumplir con ellos.

3

Para profundizar:

Propone recursos pedagógicos que pueden servir para la sensibilización, divulgación y organización de acciones grupales y comunitarias; así como bibliografía para profundizar en los temas expuestos.

1. LO QUE HAY QUE SABER

¡Bienvenidas y bienvenidos a este primer módulo dedicado a los enfoques!

Es imprescindible partir de los enfoques que sustentan el marco teórico- conceptual de esta Caja de Herramientas (en adelante, Caja), para profundizar en las temáticas asociadas a la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres.

Este módulo tiene un doble propósito, por un lado, busca posicionar los principios orientadores que rigen la Caja para una efectiva apropiación de conocimientos y sensibilización sobre las temáticas expuestas por parte de las personas facilitadoras. Por otro lado, constituye una guía para facilitar reflexiones sobre las temáticas con el público meta que se sugieren en el apartado sobre *Herramientas para hacer*.

Se recomienda que, de previo a plantear cualquier sesión de capacitación o sensibilización basada en esta Caja, revisar los conceptos y sus respectivas definiciones; así como complementar con todo lo que se considere necesario para fortalecer los conocimientos sobre los temas en cuestión.

Este primer módulo le servirá de apoyo para:

- Establecer las bases conceptuales de los enfoques de género, diversidad, juventudes, interseccionalidad, interculturalidad, derechos humanos y su aplicabilidad para el trabajo integral con personas adolescentes y mujeres en general.
- Generar un espacio para la reflexión y el análisis acerca de los factores asociados al género que interfieren en el goce y ejercicio de los derechos por parte de las personas adolescentes.

A. Enfoque de género

i. Roles y estereotipos de género

El **enfoque de género** permite comprender cómo a partir de las diferencias biológicas se asignan diferentes **características** y **roles** a las personas, los cuales construyen las desigualdades sociales que afectan de forma diferente la vida de las personas.

Las sociedades asignan diferentes **características** y **roles** a las personas dependiendo del sexo asignado al nacer. A las mujeres, al tener la capacidad de la gestación biológica de la vida, se le asignan todas las tareas asociadas a la reproducción aun cuando no son las únicas tareas que asumen. Socialmente se espera que las mujeres sean madres, que asuman tareas domésticas y se hagan cargo de los cuidados de otras personas. Sin embargo, estos trabajos no tienen reconocimiento económico, por lo tanto, tampoco tienen reconocimiento social.

En cuanto a los hombres, la expectativa es que sean proveedores de sus familias y que trabajen fuera del hogar, lo que se retribuye económicamente y se valora socialmente.

De esta forma, hombres y mujeres construyen sus identidades de género, laborales y personales a partir de la **división sexual del trabajo y en todos los ámbitos de la vida**. La Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (2017) visibilizó las brechas en el uso del tiempo de las mujeres y los hombres en Costa Rica; se encuentra que las mujeres invierten en promedio 35:49 horas a la semana a labores domésticas, mientras que los hombres invierten 13:49 horas.

Las mujeres dedican semanalmente más del doble del tiempo a actividades de limpieza y mantenimiento del hogar (8:59 horas) que los hombres (03:37 horas). Cuando se trata de preparación y servicio de alimentos, las mujeres superan casi en 4 veces el tiempo (13:53 horas) que los hombres (03:50 horas), de igual forma dedican 4 veces el tiempo a limpieza de ropa y calzado.

Finalmente, las brechas son igual de amplias en lo que respecta a las labores de cuidado de personas menores de edad o de otras personas del hogar. Mientras que las mujeres dedican un promedio de tiempo efectivo de 13:07 horas semanales al cuido de menores de edad, los hombres dedican 07:30 horas.

Que la sociedad y las familias asignen tareas que corresponden a la faceta del hogar o al ámbito de lo privado a las mujeres, provoca que estas tengan mayores dificultades que los hombres para acceder en igualdad de condiciones al mercado laboral o a la participación política. Un ejemplo común como consecuencia

de esto, es que una mujer reciba un salario menor que el que recibe un hombre aun teniendo el mismo puesto y cumpliendo las mismas funciones o finalmente, que no puedan acceder al empleo de igual forma.

El mercado laboral es uno de los aspectos donde se hacen más evidentes las diferencias de género en Costa Rica. De acuerdo con la Encuesta Continua de Empleo (2020), al segundo trimestre de este año la tasa neta de participación laboral nacional fue de 57,6%, de estos 70,5% corresponde a hombres y 44,6% son mujeres.

Al segundo trimestre del 2020 Costa Rica tenía una tasa de desempleo abierto del 24%, de esta, 30,4% son mujeres y 20% son hombres. Ciertamente ante la coyuntura de crisis mundial el desempleo está afectando a toda la población, es evidente que afecta de forma más aguda a las mujeres.

La perspectiva de género reconoce que las discriminaciones y desigualdades de género siguen afectando más a las mujeres en todos los ámbitos; a la vez permite entender que estas también afectan a los hombres (Fundación SURT, 2012).

ii. Masculinidades

Aunado a la división sexual del trabajo, surgieron otros mandatos derivados del género en relación con la identidad. Particularmente a los hombres se les encarga que además de ser los proveedores económicos de la familia y proteger a las mujeres, tienen que ser fuertes, competitivos y luchar por ostentar el poder por sobre éstas.

Así surge el concepto de **masculinidad**, entendida como el conjunto de normas, valores, expresiones y roles que definen lo que se espera debe o no ser un hombre promedio en la sociedad.

La masculinidad se afianza en **mandatos** que contrastan con la feminidad. A los hombres desde pequeños se les enseña a distinguir entre la actividad y la pasividad, la razón y la emoción, la fortaleza y la debilidad, la valentía y la cobardía, el éxito y el fracaso, la dominación y la subordinación. Así, mientras las primeras características se convierten en deseables y pruebas de "lo masculino", las segundas son consideradas inferiores y asociadas a las mujeres o a lo femenino.

Estas normas y formas de entender el mundo y las relaciones se sostienen mediante el **patriarcado**, que es una forma de organización social caracterizada por relaciones de poder donde los hombres ejercen el dominio sobre las mujeres.

El patriarcado se instaura a través de encargos sociales que en el caso de los hombres permitirán resguardar la masculinidad tradicional. Estos son reproducidos por la familia, los medios de comunicación, las instituciones, como la escuela o la iglesia, o por medio del grupo de pares, quienes transmiten mensajes a los hombres desde que son niños tales como[1]:

1 Tomados de Campos (2007)

- *"No llore, porque los hombres no deben llorar"*
- *"Salga de la cocina, porque aquí sólo mujeres pueden estar"*
- *"Bueno, dígame lo que quiere, pero no me hable como una chiquita"*
- *"Ese sí es un hombre, se ha acostado como con diez güilas diferentes"*
- *"A un hombre nadie lo manda"*
- *"Un hombre no necesita de nadie"*

En relación con la **identidad sexual** la norma es que un hombre debe tener siempre deseo sexual sin límites por cualquier mujer y nunca por otro hombre. La "virilidad", en tanto sexualidad activa y heterosexual, se va construyendo y reconociendo ante la mirada de otros hombres que operan como examinadores de la "verdadera masculinidad". Toda versión que no se corresponda con esa norma o masculinidad hegemónica, será colocada en un lugar de inferioridad mientras que todo acatamiento de estas normas aportará **privilegios** o beneficios (MASCS, 2019).

Tanto hombres como mujeres reciben una socialización patriarcal. Esto quiere decir que por más que se intente desvincularse de algunas de estas concepciones o prácticas, es preciso estar constantemente revisando las propias conductas y formas de pensar que reproducen las relaciones desiguales de poder. Por ejemplo, es común que cuando se trabaje sobre masculinidades algunas personas expresen: *"pero yo no soy así"* o *"no todos los hombres somos iguales"* como forma de excusarse.

Los privilegios consisten en una serie de beneficios especiales, ventajas sociales de un grupo respecto a otros. No es fácil reconocer los privilegios, sobre todo cuando se asume que su existencia representa la desigualdad y repercute en la limitación de derechos de alguien más.

La forma de justificar esta ventaja suele estar ligada a una noción de méritos personales ("me lo gané con el sudor de mi frente" o "me he esforzado para que esto sea así"), que convierten las ventajas en una suerte de derecho merecido.

Es difícil entender que algunos de los beneficios de los que se goza no necesariamente dependen del esfuerzo personal, sino de rasgos que no se controlan como las características de género, piel, etnia o sexualidad. En este sentido, contar con una serie de características estéticas como determinado color de piel, identidad de género coincidente con el sexo asignado al nacer, procedencia étnica que pasa desapercibida o que es aceptada como propia de la cultura dominante; y características sociales, como contar con capacidad adquisitiva o documentos legales que acreditan la ciudadanía, o accesibilidad física/cognitiva puede colocar a la persona o grupos de personas en una posición de privilegio frente a quienes son diferentes.

Si se entiende que los privilegios provienen de una serie de rasgos heredados en su mayoría y, por lo tanto, no voluntarios, que suponen ventajas en sociedades jerarquizadas; se puede profundizar en este análisis del privilegio.

Al ser los mandatos y los roles de género una construcción, existe la posibilidad de que estos sean cuestionados y transformados. Un buen camino para esta transformación consiste en reconocer los privilegios, así como valorar los costos que conlleva cumplir con los mandatos patriarcales.

Con frecuencia los hombres se exponen a riesgos, por ejemplo, asumiendo conductas temerarias y violentas. Cumplir con el mandato del hombre fuerte y que todo lo puede, no solo les limita la expresión de sus emociones, sino que, al mismo tiempo, preocupados por negar o esconder su vulnerabilidad, por ejemplo, cuando tienen un problema de salud, son incapaces de solicitar ayuda; lo que provoca que lleguen a los servicios de salud cuando el problema ya resulta muy evidente, con cuadros más avanzados, lo que complejiza su tratamiento y pronóstico (Tajer, 2009, citado en MASCS, 2019).

Otro de los costos y riesgos que asumen los hombres es que, por cumplir con su rol de seres hipersexualizados y procreadores, o mitos como que el condón resta la sensibilidad, puede llevarlos a considerar tener relaciones sexuales sin protección. Lo que les expone, así como a sus parejas, a infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados. De igual forma, la idea del placer centrada únicamente en la penetración no les permite reconocer la importancia de los afectos y de otro tipo de sexualidad lejos de ésta.

Si bien es cierto que existen modelos dominantes provenientes del patriarcado, se debe considerar que hay diversidad de formas de vivir la masculinidad o la feminidad en una misma persona; esto va a depender de la etapa en la que se encuentre, los espacios en que se desenvuelva y otra serie de factores que hacen que no se pueda hablar de una sola masculinidad o feminidad.

iii. Masculinidades no tradicionales

Tal y como indicamos anteriormente, hablamos de masculinidades, en plural, partiendo de que existen otras formas de expresión de esta y no solo el modelo dominante descrito en el apartado anterior. Pero ¿de qué hablamos cuando nos referimos a otras masculinidades? No partimos de que son nuevas porque ya existían en tiempos anteriores, pero sí de masculinidades que:[2]

- Revisen, cuestionen y desnaturalicen la jerarquía de poder establecida por el sistema patriarcal y los privilegios que ésta les ha brindado, tanto en el espacio público como privado.

2 MASCS, 2019 / EMAKUNDE Instituto Vasco de la mujer, 2008

- Valoren las emociones y el afecto, propias y de las otras personas; y se permitan expresar y comunicar lo que sienten de formas no violentas.
- Se alejen de las prácticas que les expongan a poner en riesgo su salud y su vida, fomenten comportamientos que apuesten por el cuidado propio. No buscar en la exhibición del riesgo el reconocimiento de otros hombres.
- Reconozcan, actúen y denuncien la violencia contra las mujeres, en todas sus manifestaciones. Que tomen acciones para no perpetuar dicha violencia, principalmente dejando de reproducirla y justificarla, sin buscar protagonismo por ello.
- Promuevan la equidad y la reciprocidad.
- Sean corresponsables en los trabajos domésticos y de cuidado, no solo de sus hijos e hijas, sino de otras personas que conforman el núcleo familiar.
- Reconozcan la necesidad de un cambio de actitud frente a otros hombres, invitando a una vivencia de la masculinidad libre, diversa, incluyendo un compromiso firme; en todos los ámbitos de la vida, contra la homofobia y la transfobia.
- Disfruten y ejerzan una sexualidad libre de violencia, con base en el consenso, consentimiento, el respeto, la responsabilidad afectiva.

Como se puede observar, estas masculinidades requieren de un proceso de interiorización, donde los hombres asuman su responsabilidad para el cambio, que no solo es posible, sino necesario para una sociedad libre de violencia, principalmente hacia las mujeres.

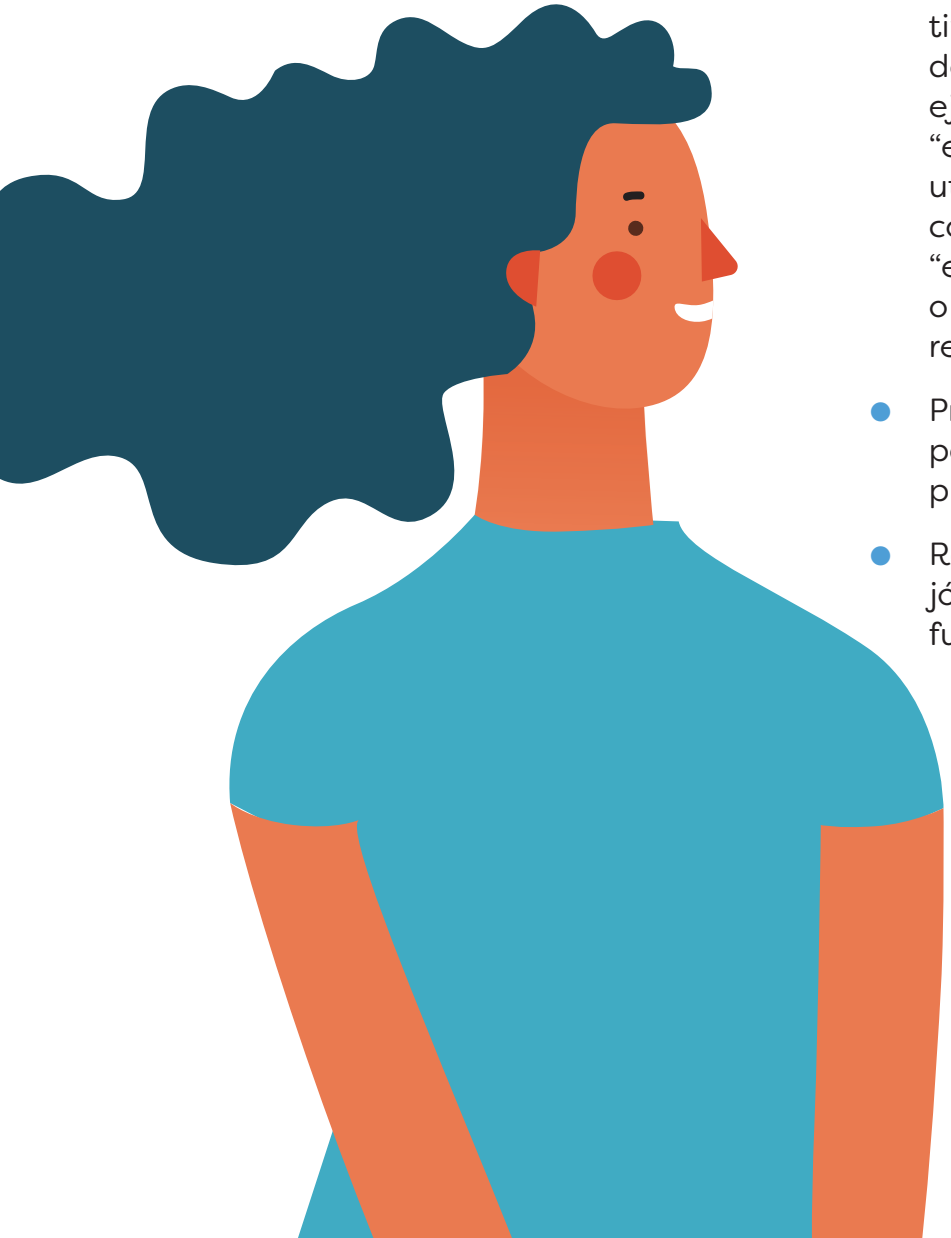
B. Enfoque de juventudes

El Enfoque de juventudes habla de una manera de trabajar, entender y acercarse a las personas jóvenes con el fin de realizar acciones efectivas y eficientes desde los enfoques de género, derechos humanos, entre otros. Para el Consejo de la Persona Joven:

> es una propuesta de trabajo, pero también una posición ideológica, que pretende trascender los discursos de una sociedad que reproduce los estigmas, los prejuicios, el abuso de poder de los grupos mayoritarios hacia los demás grupos sociales, que en el caso de las juventudes, se expresa con frecuencia en el adultocentrismo y el adultismo (CPJ, 2010, p. 6).

Existen una serie de elementos que integran este enfoque y que permiten su operativización en las acciones que las instituciones desarrollan cotidianamente. A continuación, se resumen algunas de ellas:

- Su punto de partida son los derechos humanos
- Integra en su discusión el enfoque de género y el intergeneracional, éste último desde dos vías: una a lo interno del grupo de juventudes (que en Costa Rica es de los 12 a los 35 años, según la Ley Nº 8261), denominado intrageneracional, y otra en relación con los otros grupos de edad, denominado intergeneracional.
- Parte del principio de no discriminación establecido en la Convención Iberoamericana de los Derechos de las Personas Jóvenes (artículo 5), por tanto, reconoce y respeta las diversidades y expresiones de las juventudes y las reconoce desde la pluralidad.
- Reconoce el protagonismo de las personas jóvenes como sujetas de derechos. Evita el uso de las palabras adolescencia y juventud como adjetivos, para retomar el carácter de sujetas de derechos. Por ejemplo, en vez de usar "embarazo adolescente" que utiliza la palabra adolescencia como adjetivo, habla de "embarazo en la adolescencia o en adolescentes", evitando restarle su rol sustantivo.
- Prioriza la participación de las personas jóvenes en todos los procesos que les afecten.
- Reconoce que las personas jóvenes son el presente y no el futuro.



C. Enfoque inclusivo y de diversidades

Es común que la sociedad asigne una connotación negativa a las diferencias y que asocie lo diferente con lo supuestamente inferior (o superior), incluso con lo peligroso de acuerdo con un estatus o jerarquía previamente establecido, lo que conduce a la exclusión y a la discriminación. Sin embargo, esto se trata de algo aprendido y por consiguiente se puede desaprender. Uno de los primeros pasos es reconocer que la diferencia no debería conducir a la desigualdad social.

El **enfoque de diversidades** también conocido como enfoque inclusivo, promueve el reconocimiento de las diferentes características, capacidades y necesidades de las personas, así como sus experiencias de vida con el fin de asegurar un trato igualitario, que parta de un reconocimiento y respeto de sus diferencias y que asegure mecanismos de inclusión (CCSS, 2014, p. 18).

La no aplicación del enfoque de diversidades en todos los ámbitos contribuye a invisibilizar las realidades y necesidades de las personas e interfiere con la atención que se brinda a estas, desde un marco de derechos.

i. Diversidades sexuales

Como ya se mencionó, el sistema sexo/género establece únicamente dos categorías para designar los sexos y las identidades: la masculina (hombre) y la femenina (mujer); sin embargo, la existencia humana en su amplitud, y particularmente la identidad y la vivencia de la sexualidad, puede tomar diversas formas para expresarse.

La **diversidad sexual** se refiere a las múltiples posibilidades en que las personas se relacionan erótica y sexualmente, así como las diversas formas en que expresan su sexualidad, identidad y/o expresión de género (Duranti, 2011).

El **patriarcado** y los mandatos sociales que instaura, han determinado la heterosexualidad como la única y válida forma "natural" y "normal" posible de relacionarse erótica, sexual y/o afectivamente con otras personas; esto se le conoce como **"heteronormatividad"**, la cual sostiene la idea que la sexualidad debe ser sólo en función de la reproducción, desvalorizando otras dimensiones de la experiencia sexual como los afectos y el placer (Cohen, 2005, citado en OIM, 2016).

Para comprender mejor el peso que tiene la heteronormatividad como forma de discriminación, es preciso conocer el término **orientación sexual**, que se refiere a la atracción hacia personas del mismo sexo y/o de otro sexo, o a la conducta sexual con personas del mismo sexo y/o de otro sexo.

Se conoce como **"heterosexual"** a las personas que se identifican con ese término y se sienten atraídas o tienen relaciones sexuales con personas de un género diferente al suyo; **"gay"**, a los hombres que se autoidentifican con ese término o que sienten atracción o que tienen relaciones sexuales principalmente con personas del mismo sexo; **"lesbiana"**, a las mujeres que se autoidentifican con ese término o que sienten atracción o que tienen relaciones sexuales principalmente con personas del mismo sexo; y **"bisexuales"** son quienes se autoidentifican como tales y sienten atracción hacia personas de ambos sexos o tienen relaciones sexuales con personas de ambos sexos (CIDH, 2017).

Otro concepto importante es el de **identidad de género**, que alude a la vivencia del género tal y como cada persona lo siente, esto podría corresponder o no con el sexo asignado al nacer. De esta forma, estarían las personas **cisgénero**, que son aquellas quienes su sexo asignado al nacer coincide con su identidad de género; y las personas **trans**, que son aquellas que adoptan una identidad de género que no corresponden con su sexo asignado al nacer (OIM, 2016).

Las personas **intersex, o la intersexualidad**, son todas aquellas situaciones en las que la anatomía sexual de la persona no se ajusta físicamente a los estándares culturalmente definidos para el cuerpo femenino o masculino. Una persona intersexual nace con una anatomía sexual, órganos reproductivos o patrones cromosómicos que no se ajustan a la definición típica del hombre o de la mujer. Esto puede ser aparente al nacer o llegar a serlo con los años. Una persona intersexual puede identificarse como hombre o como mujer o como ninguna de las dos cosas. La condición de intersexual no tiene que ver con la orientación sexual o la identidad de género: las personas intersexuales experimentan la misma gama de orientaciones sexuales e identidades de género que las personas que no lo son (CIDH, 2017).

De igual forma se encuentran las personas **género no binario**, que son aquellas que no se auto perciben hombres ni mujeres y que pueden identificarse con un tercer género o con ninguno.

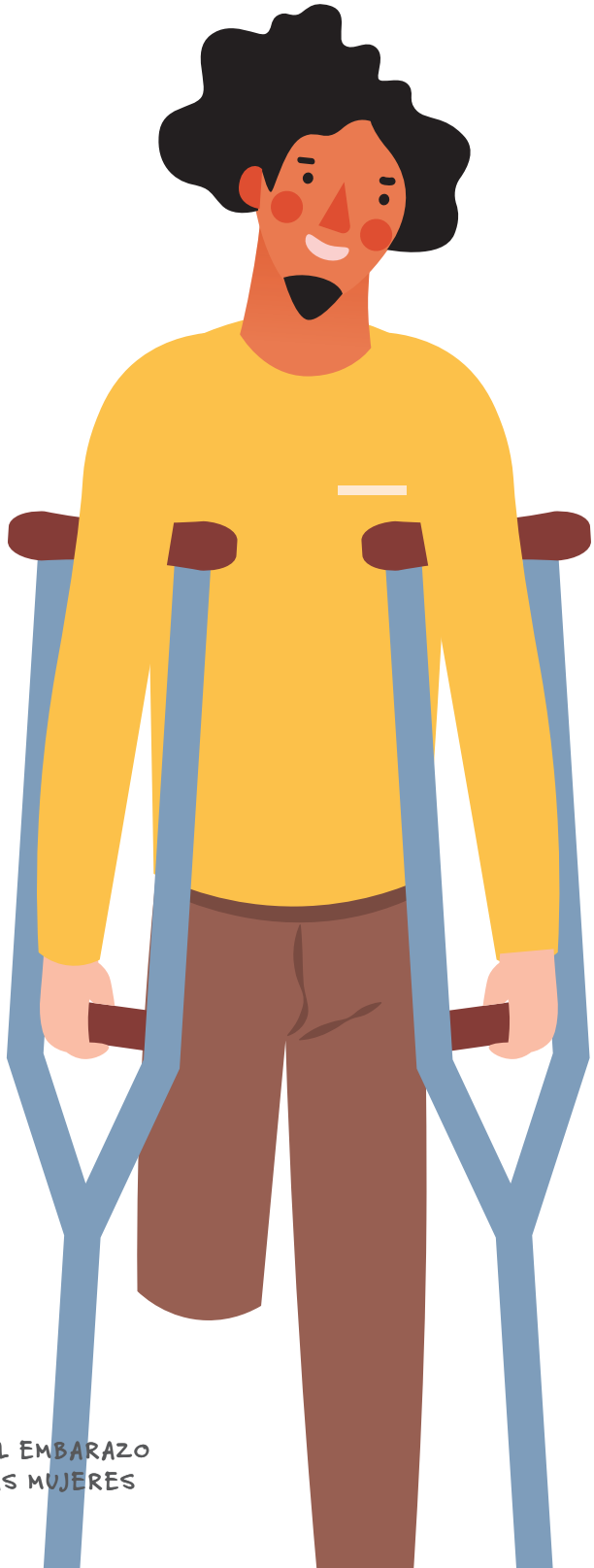
El término **LGBTIQ+**, es un acrónimo utilizado para referirse a las poblaciones de Lesbianas, Gays, Bisexuales, Trans e Intersexuales u otras; no son siglas exhaustivas, por eso se incluye el +, para evidenciar que existen más diversidades y que todas son importantes.

Derivado del patriarcado y utilizando la heteronormatividad como mecanismo de control, se han dirigido formas específicas de **discriminación** y **violencia** hacia las personas LGBTIQ+ Estas formas se expresan mediante el odio y el irrespeto hacia éstas, limitando o restringiendo el acceso y goce de sus derechos humanos. A esta discriminación se le conoce como **homo-lesbo-bi-trans-fobia**.

Para profundizar en temas sobre la población LGBTIQ+ puede dirigirse al siguiente enlace: https://www.unfe.org/es/learn-more/

ii. Enfoque del Modelo social de discapacidad

Tradicionalmente las personas con discapacidad han sido visualizadas desde dos paradigmas que no son congruentes con los derechos humanos (UNFPA, 2018):



- *Paradigma tradicional* Considera a las personas con discapacidad como "anormales" e "incapaces", que solo pueden sobrevivir si dependen de otras personas. Por tanto, aunque fueran ya adultas se les sobreprotege y no se les toma opinión.
- *Paradigma biológico o rehabilitador.* Se basa en la creencia de que las personas con discapacidad están enfermas, por lo que son vistas como eternas pacientes, que necesitan ser rehabilitadas y "curadas" por quienes son los expertos en medicina, educación y demás, para poder adaptarse al entorno, sin que el entorno tenga que cambiar nada.
- *Paradigma basado en los derechos humanos.* Es el abordaje de las personas con discapacidad desde la perspectiva de los derechos humanos. La discapacidad no es un "problema" de las personas, sino más bien una condición generada por las barreras que crea el entorno y que no permiten que las personas puedan realizarse plenamente, en igualdad de condiciones.

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad indica en el artículo 2, que se entiende por "discriminación por motivos de discapacidad", "cualquier distinción, exclusión o restricción por motivos de discapacidad que tenga el propósito o el efecto de obstaculizar o dejar sin efecto el reconocimiento, goce o ejercicio, en igualdad de condiciones, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales en los ámbitos político, económico, social, cultural, civil o de otro tipo. Incluye todas las formas de discriminación, entre ellas, la denegación de ajustes razonables".

Por "ajustes razonables" se entenderán las "modificaciones y adaptaciones necesarias y adecuadas que no impongan una carga desproporcionada o indebida, cuando se requieran en un caso particular, para garantizar a las personas con discapacidad el goce o ejercicio, en igualdad de condiciones con las demás, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales" (Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, 2006).

Esta nueva forma de entender la discapacidad desde el paradigma de derechos humanos y que se fortaleció con la aprobación de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPCD) en el año 2006, es llamado el Modelo social de la discapacidad. La CDPCD no define la discapacidad, sino que la propone como un concepto dinámico, en permanente evolución y determinada por los aspectos sociales y ambientales del entorno.

Según la CDPCD el término "personas con discapacidad" incluye a aquellas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás (UNFPA, 2019a).

Del modelo social de discapacidad propuesto por la CDPCD, la discapacidad es un factor variable que depende del entorno para ser mayor o menor. En el centro de este modelo está la persona vista en su integralidad, cuya condición funcional (o deficiencia) enriquece la diversidad humana.

Este modelo se nutre además de los principios de la CDPCD, que UNFPA (2019a), resume de la siguiente forma:

a) El respeto de la dignidad inherente, la autonomía individual, incluida la libertad de tomar las propias decisiones y la independencia de las personas.

b) La no discriminación.

c) La participación e inclusión plenas y efectivas en la sociedad.

d) El respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad y la condición humanas.

e) La igualdad de oportunidades.

f) La accesibilidad.

g) La igualdad entre el hombre y la mujer.

h) El respeto a la evolución de las facultades de los niños y las niñas con discapacidad y de su derecho a preservar su identidad.

D. Enfoque intercultural

La cultura, entendida como el conjunto de normas y prácticas en el campo económico, familiar, de organización social y de modos de interpretación de la realidad, que las personas pertenecientes a determinado grupo comparten y utilizan en sus relaciones con los demás, forma parte de esta diversidad. La **diversidad cultural**, se refiere a la multiplicidad de formas en que se expresan las culturas de los grupos y sociedades (Entreculturas, 2009).

A menudo, en vez de apreciarse la riqueza que provee la convivencia en un mundo caracterizado por la diversidad cultural, algunas sociedades alientan la **xenofobia**, que es el rechazo y desprecio hacia las personas extranjeras, así como el **racismo o discriminación racial**, que se basa en una distinción, exclusión o restricción basada en motivos de raza, color de piel u origen nacional o étnico.

Estas dos formas de discriminación no solo atentan contra los derechos humanos de las personas, sino que además anulan de antemano todos los aportes que derivan del intercambio y el reconocimiento mutuo.

La **interculturalidad** se refiere a las relaciones entre los distintos grupos culturales que conviven en un mismo espacio social. El **enfoque intercultural**, reconoce y valora el encuentro entre culturas y promueve el diálogo entre ellas (UNESCO, 2005).

Este enfoque no solo se limita a celebrar el encuentro entre culturas diversas y lo que deriva de ello, sino que también reconoce las desigualdades que se gestan a partir de estas diferencias analizando cómo se construyen y ordenan de manera jerárquica, a través de una visión que considera una cultura cuya identidad es blanca, masculina y heterosexual superior a otras (OIM, 2017).

Las poblaciones mayormente afectadas por la ausencia de un enfoque intercultural suelen ser las personas afrodescendientes, indígenas, así como las personas migrantes y refugiadas o solicitantes de refugio. A menudo estas personas se enfrentan a procesos de exclusión y segregación reflejados en el trato discriminatorio que reciben por parte de otras personas; o incluso dentro de las mismas instituciones, quienes aún conservan barreras para el acceso a derechos en igualdad de condiciones o mediante tratos inadecuados que resultan discriminatorios y que no se adecúan para la pertinencia cultural.

Además de acciones directas, la discriminación se expresa mediante la invisibilización, indiferencia y la nula acción ante evidentes conductas de opresión. También está la discriminación indirecta, la que deriva de una disposición que contenga una regulación aparentemente neutra, pero que provoque el efecto de discriminar a unas personas.

La aplicación del enfoque intercultural posibilita ofrecer un trato respetuoso a todas las personas en su diversidad, al tiempo que promueve la generación de respuestas más oportunas a sus necesidades e intereses.

E. Enfoque interseccional

En las distintas sociedades, existen múltiples formas de opresión y privilegio debido a la diversidad de categorías en las que se clasifican a los seres humanos.

Este enfoque permite identificar cómo las personas experimentan diferentes formas de opresión debido a la intersección de variables como sexo/género con factores como el origen étnico, el idioma, la edad, la orientación sexual y la identidad de género, la cultura, la religión, la discapacidad o situación socioeconómica.

La exclusión sistemática de algunas personas y grupos deriva en desigualdad social. Esto puede agravarse dependiendo de la intersección de múltiples factores presentes en una persona, por ejemplo, la situación de vulnerabilidad de una mujer puede ser mayor si esta es indígena, afrodescendiente y migrante. De igual forma, el privilegio de un hombre puede verse aumentado si este es heterosexual, blanco y de clase socioeconómica alta.

Debido a que no todas las personas están en igualdad de condiciones, ni gozan de las mismas oportunidades para disfrutar una vida saludable y un desarrollo pleno, es necesario emprender acciones afirmativas que permitan compensar y corregir determinadas injusticias en el acceso a recursos y oportunidades; lo que favorece la inclusión e integración social, así como el desarrollo humano de quienes históricamente han sido discriminadas y excluidas (OIM, 2017).

La aplicación de este enfoque implica desarrollar medidas que favorezcan a aquellas personas que están en condición de mayor vulnerabilidad.

F. Enfoque de derechos humanos

Los derechos humanos expresan consensos sobre las condiciones mínimas que requieren las personas para vivir con dignidad, alcanzar el máximo bienestar y estar seguras. Estos consensos se dan en momentos históricos específicos como resultado de las luchas de las personas que han visto limitadas su dignidad y libertades.

Los derechos humanos son aquellos que poseemos todas las personas, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Lo anterior, de conformidad con instrumentos legales internacionales

y nacionales. No obstante, aún existen desafíos para disminuir las desigualdades y el acceso pleno a derechos.

En este sentido, los instrumentos nacionales e internacionales deben complementarse con políticas e intervenciones para erradicar discriminaciones arraigadas en las sociedades. Además, son inalienables e irrenunciables, esto quiere decir que la persona a la que van asociados no puede renunciar a ellos voluntariamente, ni otras personas pueden despojarla de ellos.

Se sostienen en los siguientes principios (ACNUDH, 2006):

- Los derechos humanos son **universales**, es decir aplican para todas las personas.
- Los derechos humanos son **interdependientes**, lo que significa que el disfrute de un derecho en particular depende de la realización de otro derecho o grupo de derechos.
- Los derechos humanos son **indivisibles**, no son elementos aislados o separados ni tampoco cuentan con jerarquía entre ellos.
- Los derechos humanos son **dinámicos y progresivos**, pues responden a una realidad cambiante. Estos pueden llegar a ampliarse o hasta crearse nuevos derechos, conforme nuevas necesidades planteadas por grupos de personas o por el contexto de búsqueda de la garantía de la dignidad.

Los Estados son los principales encargados de velar por su cumplimiento a partir de cuatro obligaciones, estas son: **respetarlos, protegerlos, garantizarlos y hacerlos efectivos**.

El **enfoque de Derechos Humanos** postula que todas las personas en su diversidad son sujetas de derechos; por tanto, éstas y sus necesidades deben estar siempre en el centro de todas las acciones que realicen los Estados y la sociedad en general, en su deber de proteger, garantizar su ejercicio y su disfrute pleno.

Esto implica que, por un lado, se deben adoptar medidas progresivas que permitan el disfrute de los derechos, no interferir en su ejercicio ni permitir que terceros lo hagan. Es importante reconocer que estas obligaciones no son exclusivas de los Estados, sino también de organizaciones internacionales, agentes no pertenecientes a los Estados y de las personas particulares.

En ese sentido los derechos humanos son también herramientas para defender y exigir las condiciones mínimas que necesitan y merecen las personas. Un enfoque basado en los derechos humanos procura fortalecer la capacidad de las personas titulares de derechos para hacerlos efectivos (ACNUDH, 2006).

2. HERRAMIENTAS PARA HACER

EJE	OBJETIVOS GENERALES	TEMAS/ CONTENIDOS	ACTIVIDADES
1. Enfoques	Establecer las bases conceptuales de los enfoques y su aplicabilidad para el trabajo integral con personas adolescentes y mujeres. Generar un espacio para la reflexión y el análisis acerca de los factores asociados al género que interfieren en el goce y ejercicio de los derechos por parte de las personas adolescentes.	Género Roles de género Diversidades sexo-afectivas	**1.** Si usted dijo, yo digo... **2.** Análisis de canciones. **3.** Cuerpos e identidades diversas (conceptos de sexo, género, identidad sexual y orientación sexual). **4.** El té de canastilla. **5.** Vamos de paseo. **6.** Las personas como agentes del futuro. **7.** Adivina qué.
		Masculinidades	**8.** ¿Qué es y qué no es masculinidad? **9.** Mandatos de masculinidad: privilegios y costos.
		Derechos Humanos y juventudes	**10.** Rally de derechos con 2 variantes. **11.** Manifestaciones adultistas.
		Interculturalidad e Interseccionalidad	**12.** El bosque de sonidos rituales. **13.** Línea de interseccionalidades. **14.** ¿Los otros y nosotros?

Actividad 1: Si usted dijo yo digo...

Tema:	**Actividad rompehielo.**
Objetivo:	**Profundizar, por medio de asociaciones libres, sobre las concepciones que tienen las personas participantes acerca de los temas a tratar.**
N° de personas:	**De 10 a 15 personas.**
Duración:	**20 minutos.**
Materiales:	**N/A**

Parte 1.

Las personas participantes se colocan en círculo, la persona facilitadora dice un tema, por ejemplo, "salud sexual, o "derechos sexuales de las personas adolescentes".

Las y los participantes irán diciendo palabras sin que exista una secuencia lógica o racional entre una palabra o la siguiente. Invite a las personas participantes a decir la primera palabra que se le venga a la mente después de escuchar la palabra propuesta.

El o la primera participante propone una palabra y la segunda participante dirá: "si usted dijo (la palabra dicha por la primera persona) "yo digo (una nueva palabra)". Si alguna persona no recuerda la palabra anterior deberá de iniciarse nuevamente el círculo con nuevas palabras.

Después de algunas rondas, a valorar por la persona en la facilitación, la tercera persona dirá si usted dijo (la palabra de la primer persona" y (la palabra de la segunda persona) yo digo (una nueva palabra por asociación libre) que asocie con las últimas dos palabras) y así sucesivamente hasta que la última persona tendrá que decir las palabras de todas las compañeras y los compañeros.

Ejemplo: con la temática de Derechos Humanos

Persona 1: *Vida.*
Persona 2: *Si usted dijo vida, yo digo libre.*
Persona 3: *Si usted dijo libre, yo digo paz.*
Persona 4: *Si usted dijo paz yo digo violencia.*
O
Persona 1: *Vida.*
Persona 2: *Si usted dijo vida yo digo libre.*
Persona 3: *Si usted dijo vida y libre yo digo paz.*
Persona 4: *Si usted dijo vida, libre y paz yo digo violencia.*

Parte II.

Las palabras anotadas en una pizarra o en un papel se pueden devolver al grupo y preguntar: ¿Qué relación encuentran entre esas palabras y el tema propuesto a trabajar en ese espacio?

Apuntes para la reflexión:

Los ejercicios de asociación libre como este permiten ver qué entienden las personas de la información que han recibido y cómo la interpretan. A partir de este ejercicio se pueden evacuar dudas, eliminar mitos y profundizar en las inquietudes del grupo.

Observaciones para la facilitación:

Para una mejor devolución y procesamiento del grupo, se sugiere que una de las personas del equipo facilitador, o la persona facilitadora, vaya registrando en tiempo real las palabras que surgen del ejercicio y luego puedan ser leídas de vuelta o utilizadas para otro trabajo de profundización con el mismo grupo o con otro. O bien, como palabras generadoras de temáticas.

Variante metodológica:

Esta actividad también puede ser aplicada en el ámbito virtual como una dinámica rompehielo, con la cual se trabaje sobre la atención/concentración para dar inicio a un taller.

En el ámbito virtual, pida al grupo que todas las personas enciendan su micrófono y dé las siguientes instrucciones:

"Cuando yo diga una palabra ustedes deben decir en voz alta la primera palabra que se les venga a la mente. Por ejemplo: Cuando yo digo ÁRBOL, ustedes dicen.... (las personas participantes dirán diferentes palabras, quien facilita debe elegir una de esas palabras, por ejemplo: fruto, **SOMBRA** verde, vida. La persona facilitadora elegirá "SOMBRA" y será la palabra que todo el grupo repetirá cuando la persona facilitadora diga ARBOL. Cuando yo digo PERRO, ustedes dicen.... (las personas participantes dirán diferentes palabras: animal, gato, GUAU, peludo. La persona facilitadora elegirá "GUAU". Se hace una prueba para ver si el grupo está atento a la dinámica:

Facilitadora: ÁRBOL-PERRO-PERRO.

Grupo tendrá que decir: SOMBRA-GUAU-GUAU.

Así continuará diciendo otras palabras que preferiblemente tengan que ver con el tema a tratar, por ejemplo, para el tema de adolescencia:

Si yo digo **Adolescencia...** ustedes dicen: etapa, descubrimiento, **Desarrollo (palabra elegida).**

Si yo digo **Derechos...** ustedes dicen: humanos, **Justicia (palabra elegida),** Ley.

Si yo digo **Identidad...** ustedes dicen: propia, **Única (palabra elegida)**, nombre, imagen.

Quien facilita puede jugar con combinaciones, la idea es que el grupo se divierta mientras intenta concentrarse:

Facilitadora: Adolescencia-derechos-adolescencia-identidad.

Grupo tendrá que decir: Desarrollo-justicia-desarrollo-única.

Nota: Este ejercicio es un ejercicio diagnóstico que puede ser utilizado para introducir cualquiera de los temas tratados en esta Caja de Herramientas.

Actividad 2: Análisis de canciones populares

Tema:	Enfoque de género, Roles de Género, Relaciones Impropias, Violencia.
Objetivos:	1. Reconocer los conceptos de roles de género y estereotipo de género. 2. Identificar roles socialmente asignados a hombres y mujeres. 3. Reflexionar sobre cómo las manifestaciones artístico-culturales refuerzan y pueden perpetuar los roles y estereotipos de género.
N° de personas:	20 personas máximo. En caso de grupos más grandes se sugiere trabajar en subgrupos.
Duración:	60 minutos.
Materiales:	Dos videos o audios de canciones que reproduzcan estereotipos de género, un video o audio de canción respetuosa de los derechos humanos de todas las personas (Ver ejemplos al finalizar la descripción de esta actividad), proyector y computadora. Hojas con las letras de las tres canciones impresas y marcadores para subrayar. Hojas impresas con párrafos de las canciones.

Parte I.

¿Qué son roles y qué son estereotipos de género?

- 10 minutos

Se hace una lluvia de ideas con el grupo sobre qué piensan que es un rol de género y qué es un estereotipo de género (Consultar módulo de Enfoques).

Parte II.

Análisis de canciones

- 50 minutos

Se presentan los videos/audios de dos canciones populares que reproduzcan estereotipos de género. A cada participante se le entregan impresas las letras de dichas canciones y se les solicita que, mientras las escuchan, subrayen con un lapicero o marcador frases que expresan lo que se espera de una mujer y de un hombre.

Posteriormente, en plenaria, se discutirá cuáles roles y estereotipos de género son representados en estas canciones, así como qué tipo de relaciones fomentan estas manifestaciones culturales a partir de los roles de género que reproducen.

Además, se analizará cómo estos roles y estereotipos de género se reproducen social y culturalmente por otros medios; por ejemplo, en la publicidad, el cine, las novelas, etc.

A modo de cierre, se escucha una canción con un mensaje reivindicador y respetuoso de los derechos humanos (Ver ejemplos al finalizar la descripción de esta actividad) que muestre que es posible utilizar las expresiones musicales como una forma de comunicar mensajes desmitificadores con respecto a los roles; de igual forma se entregará a cada participante la letra de esta canción.

Variante A: Una de las variantes de esta actividad es proyectar videos de anuncios publicitarios donde se repliquen estereotipos de género; por ejemplo, los anuncios de televisión de productos de limpieza. También se pueden variar las canciones para abordar diferentes temas, por ejemplo, la homofobia y la violencia contra la población LGBTIQ+.

Variante B: Si se prevé el trabajo con grupos donde hay personas con dificultad para leer, se puede prescindir de las hojas impresas y pedir al grupo que, cuando identifique un estereotipo o forma de violencia, chasqueen los dedos. La persona facilitadora puede contar con una hoja impresa con la letra de la canción/canciones donde vaya registrando en qué momentos el chasqueo es más o menos intenso, o no hay chasqueo, y de esta forma analizar posteriormente con el grupo las partes identificadas de reproducción de roles y estereotipos de género.

Se puede reproducir la canción o video hasta 2 veces y pausar de ser necesario. Se sugiere reproducir una sola canción y no ambas para profundizar en el análisis.

Variante C: Previo a reproducir las canciones, se imprimen párrafos de las canciones y se pegan en las paredes o una base sólida, y se le solicita al grupo que lean cada párrafo mientras se mueven por el espacio. Posteriormente, se continúa con la actividad tal y como está planteada en su variante original.

Al finalizar, se abre un espacio para la plenaria:

- ¿Alguna vez se han sentido presionadas (os) a ser o actuar de determinada forma por los roles de género que la sociedad espera que cumplan?
- ¿Consideran que se discrimina a quienes no cumplen con los roles tradicionales de género?
- ¿Cuáles son otras formas en que se reproducen los estereotipos y roles de género?

Apuntes para la reflexión:

Los estereotipos son ideas fijas de cómo se debe ser y actuar, que se reproducen y difunden por diversos medios: la crianza, las formas en cómo nos relacionamos, pero también a partir de los mensajes que escuchamos a través de los medios de comunicación, las canciones, las películas y otros espacios sociales y culturales. Constantemente se reciben mensajes sobre cómo se debe ser y actuar en función del género.

Al ser estas construcciones sociales, nos da la posibilidad de analizarlas, cuestionarlas y cambiarlas. Se deben tener claras las consecuencias de reproducir los estereotipos de género en nuestra cotidianidad y las violencias que esto conlleva.

Observaciones para la facilitación:

Contemplar que el lugar sea idóneo para la reproducción del sonido. Es importante confirmar si en el espacio hay acceso a internet o electricidad, en caso de que no haya, se deben llevar los archivos descargados o en USB, también se pueden escuchar los audios desde un teléfono celular y un parlante. En caso de no contar con ninguno de los recursos anteriores, ver variantes metodológicas en la descripción. Tomar en consideración las particularidades del grupo para aplicar las variantes que sean necesarias, de modo que todas las personas puedan ser parte del ejercicio.

Ejemplos:

Para trabajar relaciones impropias:

1. Mayores- Becky G & Bad Bunny https://www.youtube.com/watch?v=GMFewiplIbw
2. Propuesta indecente- Romeo Santos https://www.youtube.com/watch?v=QFs3PIZb3js
3. Eres mía- Romeo Santos https://www.youtube.com/watch?v=8iPcqtHoR3U
4. Te compro tu novia- https://www.youtube.com/watch?v=qqSJQZwCEGI
5. 17 años- Los ángeles azules https://www.youtube.com/watch?v=kcKOd_wy0XI
6. Demasiado niña- Eddy Herrera https://www.youtube.com/watch?v=UhZQeVv6p7s
7. Dime que no- Ricardo Arjona https://www.youtube.com/watch?v=b7_D-sQ9ung
8. El profe- Miranda https://www.youtube.com/watch?v=W7DUFLa0UUI
9. Cuatro babys- Maluma y otros https://www.youtube.com/watch?v=OXq-JP8w5H4

Para trabajar construcción de relaciones saludables:

1. La Otra- Contigo https://www.youtube.com/watch?v=h5ld_60MQgs
2. Rebeca Lane- Este cuerpo es mío https://www.youtube.com/watch?v=dT2mTKwXlG8
3. Rebeca Lane- Corazón Nómada https://www.youtube.com/watch?v=xduSQrz70KI
4. El Kanka- Vengas cuando vengas https://www.youtube.com/watch?v=I9k5TMSB7cQ
5. Pedro Pastor- Amar https://www.youtube.com/watch?v=j_CS0w8wcQs

Para trabajar relaciones no saludables en el noviazgo o violencia basada en género:

1. Si te vas- Shakira https://youtu.be/0fnRkq9WuDc
2. Animals- Maroon 5 https://youtu.be/qpgTC9MDx1o
3. Ingrata- Café Tacuba https://youtu.be/kIr8hsVTCzg
4. La Ocasión- La Ghetto, etc. https://youtu.be/XngTiXBPmEE
5. Nos matan por ser mujeres- Karla Lara & Hibridux https://youtu.be/vWJtBcrmkIY
6. La Muda- Cali & El Dandee https://www.youtube.com/watch?v=wOA46XZNk0c

- Video sobre análisis de canciones: ¿Cómo te suena? EA cuenca. https://www.youtube.com/watch?v=SAwToc1Q0B4

Actividad 3: Cuerpos e identidades diversas

Tema:	Género e interseccionalidad (conceptos de sexo, género, identidad sexual y orientación sexual).
Objetivos:	1. Introducir el concepto de diversidad. 2. Potenciar elementos para la comprensión del concepto de género y la construcción de identidades genéricas.
N° de personas:	20 personas máximo.
Duración:	50 minutos.
Materiales:	Presentación de Power Point o similar que permita la proyección de imágenes de personas diversas, proyector, computadora. En caso de no contar con el recurso tecnológico, se pueden utilizar recortes o fotografías en físico. Papelógrafo, marcadores, pizarra. Hojas y lápices o lapiceros.

Parte I.

¿Qué es diversidad?

Se realiza una lluvia de ideas sobre lo que el grupo entiende por diversidad.

Parte II.

Proyección de imágenes

Se proyectan una serie de imágenes de personas que sean diversas con respecto a edad, origen étnico, género, discapacidad, fisionomía, entre otras. La persona facilitadora pregunta ¿qué les llama la atención de esos cuerpos? Posteriormente solicita a las personas participantes que levantando la mano digan una característica de ese cuerpo.

En un papelógrafo o pizarra se anotan las palabras, concluyendo con una lista de características que se utilizan para clasificar los cuerpos de las personas (gorda, delgada, vieja, niña, muchacha, linda, etc.).

Variante A: En lugar de levantar la mano, se les brinda a las personas participantes papel y lápiz o lapicero, para que anoten allí las impresiones y características de las imágenes de los cuerpos diversos que fueron mostrados. Esos papeles se reúnen en un lugar común, una caja o bolsa de papel, y quien facilita lee las palabras allí colocadas, de manera que lo escrito por las personas participantes permanece anónimo.

Cierre

Al finalizar se abre un espacio para la plenaria:

- ¿Cómo me hizo sentir esta actividad? ¿Me identifiqué con alguna de las imágenes?
- ¿Qué relación tiene la visión que tenemos sobre los cuerpos de las personas con las manifestaciones de las violencias?
- ¿Cómo influyen estas opiniones que tenemos sobre los cuerpos o sobre las identidades, en mi autopercepción?

Apuntes para la reflexión:

Pese a que todas las personas somos diversas, la sociedad ha impuesto estándares sobre lo que se considera bello, aceptable y por tanto valioso, lo que no cabe dentro de este estándar se considera inadecuado, “feo” o “anormal”. Estas consideraciones rápidamente se conforman en lo que se reconoce como “la norma”, la cual se instaura en el pensamiento de las personas y pide deshacerse o rechazar todo aquello que no coincida con el modelo de persona que esta norma instaura. Hemos aprendido a acoger a quienes consideramos similares y adecuados a la norma y a rechazar a quienes consideramos diferentes.

Es a partir de esto que se establece quienes merecen afecto, reconocimiento y finalmente, a quienes se le otorgan derechos, de allí es que surge la exclusión y la discriminación. El racismo*, la xenofobia*, la homofobia* y transfobia* son algunas de las formas que toma la discriminación de los cuerpos y de las identidades de acuerdo con su color de piel, edad, género, clase social, orientación sexual o identidad de género, nacionalidad, entre otros.

Observaciones para la facilitación:

Si se encuentran personas no videntes en el grupo, realice una descripción detallada de las imágenes.

*Consultar módulo de enfoques para ampliar estos conceptos y cómo se reproducen en la vida cotidiana.

Recuerde constantemente al grupo que las discusiones e intercambio de ideas tienen que estar basadas en el respeto por más que difieran entre sí.

Actividad 4: El Té de Canastilla

Tema:		**Estereotipos de género.**
Objetivos:		**1. Introducir el concepto de diversidad.** **2. Potenciar elementos para la comprensión del concepto de género y la construcción de identidades genéricas.**
N° de personas:		**Mínimo 8 personas, máximo 10 personas.**
Duración:		**60 minutos.**
Materiales:		**2 cajas de cartón o bolsas de papel, hojas, tijeras, marcadores, lápices o lapiceros.**

DESCRIPCIÓN

Se le indica al grupo que están reunidas y reunidos para celebrar el té de canastilla de un embarazo de gemelos (una niña y un niño). Se disponen dos cajas o bolsas de cartón, una para el niño y otra para la niña: una verde y la otra naranja, de ser posible que sean diferentes de los colores tradicionalmente asignados a la mujer y al hombre, como rosado y azul, por ejemplo; de ser así, se le pide al grupo que elijan cuál bolsa será para la niña y cuál para el niño con base en el color. En caso de no contar con bolsas de papel de colores, se pueden utilizar bolsas de papel sin color y que el grupo las decore con los materiales a la mano (marcadores, lápices, lapiceros) según para quién sea.

Las personas participantes tendrán que colocar dentro de cada bolsa "regalos" para el niño y para la niña. Se puede echar mano de objetos que porten con ellas y ellos o que estén en el espacio o usar la creatividad para elaborarlos brevemente, y además, se invita a escribir cualidades para cada una/o (lo que se espera que sea). Ejemplo: "Yo espero que esta niña sea obediente" o "Espero que encuentre a un hombre honorable".

Se colocan los regalos en las bolsas anónimamente de manera que no se sabe quién regaló qué. Finalmente, las personas facilitadoras o una persona/s participante/s voluntariamente muestran los regalos como se suele hacer en los tés de canastilla, uno a uno y recibiendo reacciones espontáneas del grupo.

Cierre

En plenaria mantenga una conversación dialogada alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los roles que se asignan tradicionalmente a las mujeres y a los hombres?
- ¿Cómo definimos lo que nos gusta y lo que no nos gusta?
- ¿Por qué replicamos estos estereotipos, en algunas ocasiones sin darnos cuenta?
- ¿Qué repercusiones tiene la reproducción de los estereotipos de género sobre la vida de las personas?
- ¿Qué podemos hacer para cambiar esta situación y erradicar los estereotipos o roles de género de nuestra sociedad?

Apuntes para la reflexión:

Los roles de género son mandatos o encargos sociales que en muchos casos determinan nuestros gustos, preferencias, actividades que realizamos, oficios y profesiones que vamos a ejercer. Las elecciones que hacemos, por lo tanto, no están del todo libres de la influencia de estos mandatos.

Observaciones para la facilitación:

Es importante dirigir el análisis de la actividad hacia el impacto que han tenido los estereotipos y roles de género en el desarrollo y construcción de la identidad de las mujeres y los hombres. Durante la primera parte de la actividad, es posible que todos los grupos manifiesten o evidencian estereotipos de género, no interrumpa el proceso y permita que las personas se expresen con total libertad. Parte de lo que se busca, hacia el final de la actividad, es que las personas participantes comprendan cómo esos roles y estereotipos de género se han interiorizado en la propia vivencia con el paso del tiempo.

Actividad 5: Vamos de paseo

Tema:	**Roles de género.**
Objetivos:	**Identificar elementos asociados a la asignación social de los roles de género.**
N° de personas:	**Indefinido* (subgrupo de 5 personas mínimo).**
Duración:	**20-30 minutos**
Materiales:	**2 cajas de cartón o bolsas de papel, hojas, tijeras, marcadores, lápices o lapiceros.**

* Se considera importante valorar que en términos de manejo grupal cuando se desarrollan procesos de interaprendizaje, algunas personas expertas en metodologías recomiendan hacer grupos con la cantidad de personas que permita el diálogo y el encuentro para la construcción colectiva del conocimiento, por lo que recomiendan establecer un número máximo de integrantes, que podría ser de 30- 35 personas.

DESCRIPCIÓN

En subgrupos, de mínimo 5 personas, se les comparte un caso hipotético en el que las personas del subgrupo salen de paseo hacia un lugar desconocido (despertar la creatividad sobre los posibles escenarios), donde no tendrán contacto con otras personas. Para organizarse y llegar a su destino deben elegir:

1. Una persona que dirija al grupo.
2. Una persona que cuide del grupo.
3. Una persona que escuche al grupo.
4. Una persona que defienda al grupo.
5. Una persona que divierta al grupo.

La forma que el grupo utilice para definir a quién le corresponde cada rol, es libre, pueden usar su creatividad.

Una persona del subgrupo estará a cargo de registrar qué factores fueron tomados en cuenta para la elección de los roles.

Una vez identificados los roles, se comparten los factores determinantes para la elección con el resto del grupo, y desde la facilitación, se indaga en la relación que tienen estos factores con las asignaciones sociales de género. Por ejemplo: ¿La persona elegida para dirigir el grupo es hombre o mujer? ¿Y la persona que escucha al grupo? Y así con cada una de las características.

Con este ejercicio suele suceder que las personas se enfoquen en aspectos relacionados con el trabajo en equipo, de ser así, se recomienda llamar al objetivo inicial del ejercicio y poner la mirada nuevamente en los roles de género.

Apuntes para la reflexión:

Los roles de género son mandatos o encargos sociales que en muchos casos determinan nuestros gustos, preferencias, actividades que realizamos, oficios y profesiones que vamos a ejercer. Las elecciones que hacemos, por lo tanto, no están del todo libres de la influencia de estos mandatos. Es crucial comprender que las características o habilidades de alguien exceden el género; sin embargo, muchas veces al ser reforzadas a partir de los roles, se ve como natural, por ejemplo, que sean las mujeres quienes realicen con más frecuencia las tareas de cuidado. Por ello se debe analizar también de qué manera se pueden fortalecer las competencias que cada persona tiene, independientemente de su género.

Observaciones para la facilitación:

Visitar a los subgrupos mientras se desarrolla el ejercicio, de manera que puedan recopilarse algunas impresiones para profundizar en las reflexiones. Si los grupos son mayores a 15 personas, se recomienda que existan dos personas facilitadoras para dirigir este ejercicio.

Actividad 6: Las personas como agentes del futuro

Tema:		**Roles e identidades de género. Enfoque interseccional. Enfoque intercultural. Enfoque de diversidad.**
Objetivos:		**Incentivar a las personas participantes a re-pensar otras identidades distintas de los modelos tradicionales de género.**
N° de personas:		**Indefinido.**
Duración:		**1 hora.**
Materiales:		**Papelógrafos, papeles periódicos o pizarra, marcadores permanentes, marcadores de pizarra, revistas, tijeras, goma, pinturas. En caso de no contar con estos materiales, ver variante metodológica.**

DESCRIPCIÓN

El grupo se divide en 3 o 4 subgrupos (de acuerdo con el tamaño del grupo). Cada subgrupo contará con una hoja grande de papel periódico y un juego de materiales de los mencionados anteriormente. Para este ejercicio podrá también ser interesante que se dividan los grupos en: un grupo solo de personas que se identifican como mujeres, uno de personas que se identifican como hombres y otro mixto.

La persona facilitadora dará al grupo la siguiente consigna:

"El planeta tierra atraviesa una crisis que representa una oportunidad para reconstruirse. Esto implica repensar las formas de ser, habitar la tierra y de relacionarnos".

Se le pide al grupo que piensen y diseñen a las personas adolescentes del futuro, cómo desearían que fuesen, cómo se vestirían, qué les interesaría, cómo se relacionarían entre ellas y ellos, cuáles serían sus sueños, cómo se alimentarían, qué les preocuparía, en qué trabajarían, qué profesiones elegirían, qué les causaría alegría, cómo serían sus formas de relacionarse, etc.

Se solicita que en subgrupos puedan hacer su propia elaboración, que puede ser respondiendo a las preguntas anteriormente señaladas. La creación puede ser un dibujo colectivo o una descripción de cómo imaginan un mundo donde habiten estas personas.

Una vez lo tengan listo todos los grupos pegarán sus creaciones alrededor del salón y harán una exposición de máximo 5 minutos.

La persona facilitadora promueve una reflexión colectiva a partir de las siguientes preguntas generadoras:

- *¿Cuáles son los roles tradicionalmente asignados a hombres y mujeres en la actualidad?*
- *¿En qué se diferencian esas personas que ustedes crearon de los hombres y mujeres de la actualidad?*
- *¿Habría diferencias entre los géneros en el futuro?*
- *¿Cómo imaginamos que vivirían las personas con distintas identidades étnicas, sexuales, las personas con discapacidad?*
- *¿Habría fronteras en el futuro?*
- ¿Qué condiciones se tendrían que dar para que las personas puedan reconstruirse?

Observaciones para la facilitación:

Si no se cuenta con los materiales mencionados arriba, se pueden utilizar objetos que se encuentren en el espacio de trabajo, así como objetos que porten las personas participantes con ellas para crear el prototipo de persona adolescente del futuro. Por ejemplo, zapatos, ropa, telas, una silla, etc. O bien pueden hacer un dibujo colectivo.

Apuntes para la reflexión:

Es indispensable analizar la construcción social que se hace del ser hombre y del ser mujer (socialización de género) en nuestras sociedades, esto empieza incluso desde antes de nacer. Invite al grupo a realizar una síntesis dialogada respecto a las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo se educa en la sociedad actual a los niños y a las niñas? ¿Esto cambia de acuerdo con cada cultura?
- ¿Las diferencias cambian, se mantienen o se acrecientan cuando llega la adolescencia?
- ¿Cómo creen que interfiere la educación de los niños y niñas cuando son personas adultas?

Si bien la socialización (formas en que la sociedad nos dice cómo debemos de ser) toma su mayor fuerza en la crianza, constantemente estamos reforzando o aprendiendo estas ideas que nos dicen cómo debemos ser. Imaginar otras formas posibles en que podamos vivir y relacionarnos es un ejercicio que deberíamos realizar constantemente con el objetivo de reinventarnos y transitar hacia nuevas formas de vivir más armoniosas entre lo que deseamos ser y lo que aporta al bienestar común.

Variante metodológica:

Esta actividad puede adaptarse para trabajar de forma virtual y se puede utilizar para trabajar con diversas poblaciones, no solo con personas adolescentes. Para ello el grupo se divide en 3 o 4 subgrupos de acuerdo con el número de participantes (estos subgrupos serán asignados a pequeñas salas). Si las personas participantes desean dibujar pueden hacerlo y luego mostrar mediante la cámara su creación siempre que haya sido producto del consenso grupal.

Una vez que lo tengan listo todos los subgrupos volverán a la sala principal y elegirán a una persona relatora para que exponga, en un máximo de 3 minutos por grupo, la creación colectiva.

La persona facilitadora promueve una reflexión colectiva a partir de las preguntas generadoras expuestas arriba.

Actividad 7: ¡Adivina qué!

Tema:	**Roles de género y división sexual del trabajo.**
Objetivos:	**Concientizar sobre las implicaciones de la división sexual del trabajo.**
N° de personas:	**Indefinido.**
Duración:	**30-40 minutos.**
Materiales:	**N/A.**

DESCRIPCIÓN

Parte I.

Preparación del grupo

El grupo se divide en 3 subgrupos. A cada subgrupo se le debe de asignar una tarea doméstica, que será secreta para los demás subgrupos.

Parte II.

Trabajo en equipo

Cada subgrupo deberá preparar una presentación para mostrar a las demás personas participantes cuáles son los pasos necesarios para realizar alguna tarea doméstica. Por ejemplo: *para lavar la ropa es necesario buscar la ropa del cesto de la ropa sucia, separarla por color de ser necesario, ponerla en la lavadora, buscar los detergentes y añadir la medida necesaria según la cantidad de ropa que se vaya a lavar, sacar la ropa de la lavadora,*

escurrirla de ser necesario, colgar la ropa, planchar, doblar y guardar. Otros ejemplos podrían ser: preparar una comida para la familia, limpiar el baño, etc.

Cada subgrupo tendrá 5 minutos para preparar su presentación, considerando las siguientes consignas a la hora de presentar:

- No se pueden utilizar palabras habladas o escritas.
- Deben ser lo más detallado posible, procurando incorporar la mayor cantidad de pasos.
- Todas las personas del subgrupo deben participar de alguna manera en la presentación.

Cada grupo hace su presentación y los restantes deben prestar especial atención para identificar cuál tarea doméstica estaban realizando y si faltó algún paso.

Parte III.

Cierre de la actividad

Después de que todos los subgrupos hacen su presentación, se debate sobre las siguientes preguntas:

- *¿Fue fácil o difícil preparar la presentación?*
- *¿Ya han realizado algunas de estas tareas? ¿En sus casas quién las realiza habitualmente?*
- *¿Cuánto tiempo estimado toma cada una de estas tareas? (Ej. 3 horas total ordenando y lavando la ropa o 4 horas en total preparando una comida familiar).*
- *¿Las tareas domésticas son más fáciles o difíciles de lo que parecen?*

Apuntes para la reflexión:

Las tareas domésticas se componen de muchas acciones, usualmente invisibles para quienes no participan de ellas. Históricamente, en la mayoría de las sociedades latinoamericanas y occidentales, estas tareas han sido asignadas a las mujeres y catalogadas como "propias de la naturaleza femenina". A pesar de que se sabe que son fundamentales para el funcionamiento de la economía de la mayoría de los países, han llegado a ser gravemente desvalorizadas*. (*Consultar **Módulo de Enfoques** para profundizar aún más sobre porqué esto sucede y los datos estadísticos que refuerzan esta situación de desigualdad).

La mayoría de las mujeres realizan cinco veces más las tareas domésticas que los hombres, frecuentemente de forma no remunerada; muchas de ellas también trabajan fuera de la casa, esto es parte de lo que se conoce como "doble jornada", sumado a las tareas de cuido, también realizadas en mayor medida por las mujeres. Lo más delicado es que aún no se reconoce la carga que a ellas está asociada.

Actividad 8: ¿Qué es y qué no es la masculinidad? [3]

Tema:	**Masculinidades.**
Objetivos:	**1. Reconocer estereotipos de género vinculados a la masculinidad y los mandatos machistas asignados a los hombres.** **2. Problematizar la masculinidad tradicional y sus efectos en la configuración de relaciones desiguales de poder.**
N° de personas:	**de 15 a 20 máximo.**
Duración:	**1 hora y 30 minutos.**
Materiales:	**Papelógrafos, imágenes de arquetipos (basadas en el listado que aparecen al final de la descripción de esta actividad), lapiceros, marcadores, computadora, proyector, sonido, video.**

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

- 30 minutos

Se divide al grupo en 6 subgrupos y a cada uno se le entrega una imagen de un arquetipo con su descripción. Se explica que un arquetipo es un modelo original que sirve como ejemplo para imitarlo, reproducirlo o copiarlo, o como diseño ideal que sirve como ejemplo de perfección de algo.

En subgrupos y, a partir de lo observado en las imágenes, en un papelógrafo se confecciona un cartel y se da respuesta a las siguientes indicaciones:

1. Se lee cada uno de los arquetipos entregados y se piensan en 2 características positivas y 2 características negativas que se le pueden **agregar** a cada arquetipo.

3 Actividad tomada y adaptada de: Instituto de Masculinidades y Cambio Social MASCS (2019) Varones y masculinidad(es). Herramientas pedagógicas para facilitar talleres con adolescentes y jóvenes.

2. Se describe un **ejemplo** de un personaje de una película, novela, cuento o la vida real que sea como el arquetipo asignado.

3. Se escribe cómo creen que afectan los arquetipos en la vida cotidiana de los hombres.

4. Se genera una reflexión a partir de las siguientes preguntas: ¿Las personas cumplen a la perfección determinado arquetipo? ¿Se puede *"calzar"* en varios arquetipos a la vez? ¿Los arquetipos masculinos los cumplen solo los hombres o también podrían ser reproducidos por mujeres?

Posteriormente se expone el material ante los otros grupos.

Parte II.

- 30 minutos

En un papelógrafo los subgrupos van a hacer dos columnas con los siguientes encabezados, del lado izquierdo: "¿Qué no es la masculinidad?"; del derecho: "¿Qué es la masculinidad?". En cada columna los subgrupos anotan a partir de las reflexiones de la Parte I palabras o frases que den respuesta a las preguntas.

Cada grupo comparte sus carteles y con ayuda de la persona facilitadora se elabora un solo cartel con las palabras que más se repiten. A partir de ello, se abre un espacio de diálogo con base en las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Qué tipos de personas representan lo que **no** es la masculinidad y lo que **sí es** la masculinidad? (Por tipos de personas podemos ejemplificar: mujeres, hombres, personas heterosexuales, trans, niñas y niños, personas adultas, personas indígenas, personas con discapacidad).

- Si se tuviera que ordenar a esas personas en una escala, de la más aceptada a las menos aceptada socialmente, ¿cómo las ordenaríamos y por qué?

- ¿Cumplir con lo que se espera de la masculinidad, influye en el grado de **aceptación social?** ¿Son las personas más valoradas si se acercan a lo que se entiende por masculinidad? ¿Qué pasa si esas personas se parecen a lo que no es masculinidad?

Parte III.

- 30 minutos

Se proyecta el siguiente video: **"¿Qué es y que no es la masculinidad?"**

https://www.youtube.com/watch?v=qz6cztnaD2Q&list=PLInX-2Be6686ny85AeYAuX06OFoBcIFHOo&index=1

Se pregunta al grupo qué les pareció el video y qué relación tiene con lo conversado y se abre plenaria a partir de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué relación hay entre ser reconocido como hombre y ser reconocido como masculino?
2. ¿Quiénes determinan quién es o no hombre?
3. ¿Alguna vez se han sentido juzgados por su masculinidad? ¿Cómo los hizo sentir?
4. ¿Juzgamos a otros/as por ello?

Variante:

También se pueden usar videos de masculinidades clásicas con el fin de reflexionar sobre como los medios de comunicación influyen en la construcción de los roles de género. Ver en la sección OTROS RECURSOS videos sobre este tema.

Apuntes para la reflexión:

El sistema patriarcal asigna a las personas bajo el esquema de dos sexos: hombres y mujeres; y desde esa asignación se les dice a unos y otras como actuar según roles y estereotipos de género a partir de lo femenino y lo masculino. Se nos educa para cumplir con esas asignaciones, sin embargo, nadie calza a la perfección en estos roles, todas las personas son diferentes y actúan según su historia familiar, su cultura, sus gustos y preferencias.

La masculinidad tradicional no es natural, sino una construcción social, que cambia según el contexto y a lo largo del tiempo. La masculinidad es más valorada a nivel social y cultural, y es asociada a varones cisgénero y heterosexuales, que poseen ventajas y privilegios respecto de otras personas. En ocasiones los mismos hombres ejercen mecanismos de control de la masculinidad, burlando, humillando, avergonzando o menospreciando a quienes no expresan esa masculinidad.

Por tanto, es importante que las personas puedan tener espacios para reflexionar sobre las repercusiones de estos roles y estereotipos sobre sus vidas, para así poder construirse de una manera más libre y autónoma.

Es necesario encontrar nuevas formas de ser y relacionarse más solidarias y equitativas, que permitan deconstruir las estructuras de la violencia que han caracterizado a las masculinidades tradicionales.

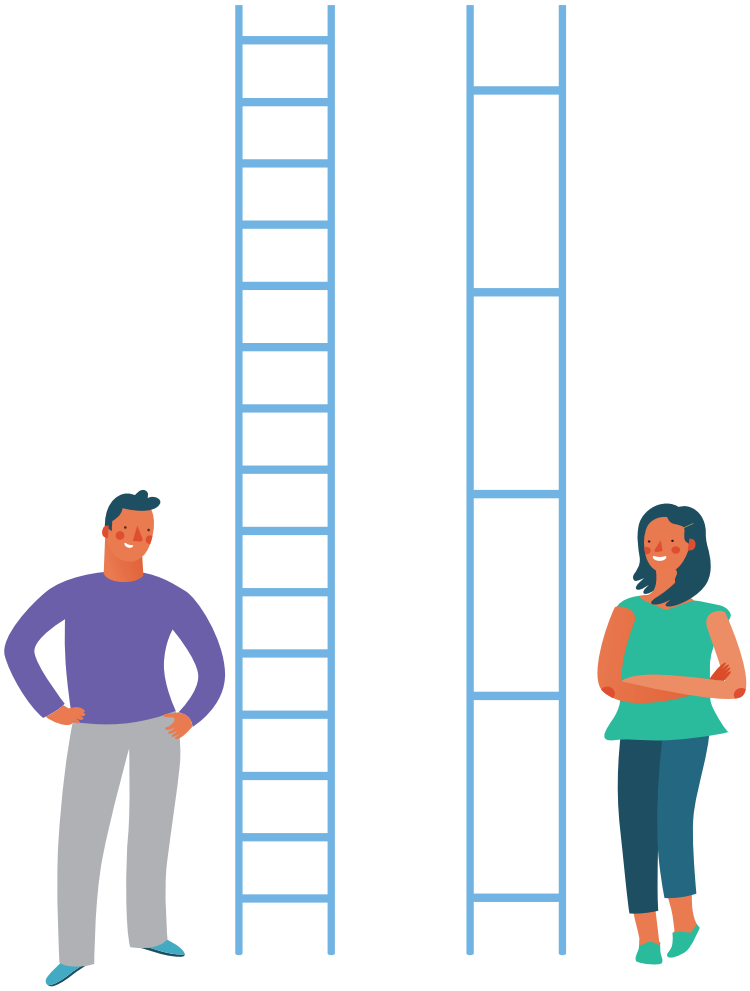
Recomendaciones para la facilitación:

Esta es una actividad dirigida a hombres, aunque podría ser trabajada con todas las personas, incluyendo variables sobre arquetipos, roles y estereotipos de la feminidad.

Es importante que cuando se explique qué es un arquetipo, la persona facilitadora puede usar ejemplos y un lenguaje adecuado para el grupo con el que esté trabajando, para que el concepto quede claro. Con anterioridad, la persona facilitadora debe consultar los arquetipos y buscar imágenes que puedan ser usadas por las personas participantes durante la Parte I de esta actividad.

Arquetipos:

- **El galán:** Es un hombre que usa su atractivo físico para atraer a las mujeres, tiene varias relaciones al mismo tiempo y eso genera respeto entre otros hombres.
- **El padre:** Es el jefe y proveedor de su familia, sus hijos, hijas y esposa tienen un patrón de sumisión y él es el que tiene la última palabra, es la fuente de sustento y por eso las decisiones de la familia es él quien las toma.
- **El sabio:** Es un hombre adulto que tiene mucho conocimiento y por eso ocupa cargos de poder, sus palabras son escuchadas y todas las personas le hacen caso.
- **El charlatán:** Es un hombre poco serio, es el alma de la fiesta, tomador y alegre. Suele hacer bromas pesadas y está haciendo chistes todo el tiempo.
- **El guerrero:** Es el hombre fuerte, nunca está cansado, no tiene necesidades y puede solo contra el mundo, no llora, ni pide ayuda, tiene un alto sentido del honor y del trabajo.
- **El príncipe:** Es considerado "el hombre perfecto": caballeroso, amable, romántico, trabajador, buen hijo y padre, nunca se equivoca, es inteligente y guapo.



Actividad 9: Mandatos de la masculinidad: privilegios y costos[4]

Tema:	**Género y masculinidades.**
Objetivos:	**1. Visibilizar los mandatos tradicionales de la masculinidad en la sociedad.** **2. Sensibilizar sobre los privilegios que se ejercen como hombres y los costos que implica, tanto para sus vidas, como para las vidas de las mujeres y la población LGBTIQ+.**
N° de personas:	**de 15 a 20 máximo.**
Duración:	**1 hora y 30 minutos.**
Materiales:	**Video, proyector y sonido, computadora, copias con preguntas para cada grupo, hojas blancas y lapiceros. Opcional: un instrumento musical o un pito.**

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

- 20 minutos

Las personas participantes caminan a lo largo y ancho del espacio disponible, buscando encontrarse con la mirada de quienes se vayan cruzando. Cuando la persona facilitadora aplauda (o haga un sonido con algún instrumento) todas las personas deben detenerse y ponerse en parejas con quien tengan enfrente en ese momento.

4 Actividad tomada y adaptada de: Instituto de Masculinidades y Cambio Social MASCS (2019) Varones y masculinidad(es). Herramientas pedagógicas para facilitar talleres con adolescentes y jóvenes.

Cuando todas las personas se detienen, la persona facilitadora dirá en voz alta una consigna a partir de la cual deberán conversar con su pareja. Dialogarán por un minuto siguiendo la consigna, hasta que la persona facilitadora aplaudirá (o tocará el instrumento) nuevamente para indicar que finalizó el minuto y deberán volver a caminar por el espacio hasta el próximo sonido, que hará que se encuentren con alguien diferente y dialoguen a partir de una nueva consigna.

- **Consigna 1:** contarle a mi pareja cuál era mi juguete preferido en la infancia.
- **Consigna 2:** contarle a mi pareja con qué género me identifico y por qué.
- **Consigna 3:** contarle a mi pareja lo que más me gusta del género con el que me identifico.
- **Consigna 4:** contarle a mi pareja lo que menos me gusta de mi género.
- **Consigna 5:** contarle a mi pareja si alguna vez dejé de hacer algo que me gustaba o quería porque "no correspondía" con mi identidad de género.
- **Consigna 6:** contarle a mi pareja si creo que mi género me otorga alguna ventaja o privilegio.

Al finalizar la última consigna, siguen caminando unos segundos más por el espacio y se les pide que formen un círculo. Quien facilita hace las siguientes preguntas al grupo: ¿Qué les pareció más fácil y difícil responder y por qué? ¿Costó encontrar cosas que no les gusten de ser hombre? ¿Resultó más sencillo encontrar lo que sí les gusta de ser hombre? ¿Aparece rápidamente el reconocimiento de algún privilegio o cuesta identificarlo?

Parte II.

- 15 minutos

Se proyecta el video sobre "Los mandatos tradicionales de la masculinidad y sus privilegios".

https://www.youtube.com/watch?v=h2xmLQyXV9c&list=PLInX-2Be6686ny85AeYAuX06OFoBcIFHOo&index=2

Una vez finalizado el video se conversa con el grupo qué les pareció.

Parte III.

- 40 minutos

Se indica a las personas participantes que se enumeren del uno al tres, para dividirse en tres grupos. A cada grupo se le entrega una copia con las siguientes preguntas, así como hojas blancas y lapiceros para que registren sus respuestas.

Grupo 1

a) Pensar y hacer una lista de situaciones donde los hombres ejercen privilegios ligados a la libertad sexual.

b) ¿Pueden identificar algún costo para los hombres vinculado a esa libertad sexual?

c) ¿Pueden identificar algún costo para las mujeres vinculado al ejercicio de este privilegio por parte de los hombres?

Grupo 2

a) Pensar y hacer una lista de situaciones donde los hombres ejercen privilegios ligados a la libertad de movimiento.

b) ¿Pueden identificar algún costo para los hombres vinculado a esa libertad de movimiento?

c) ¿Pueden identificar algún costo para las mujeres vinculado al ejercicio de este privilegio por parte de los hombres?

Históricamente los hombres han tenido privilegios a los que las mujeres no pueden acceder.

Grupo 3

a) Pensar y hacer una lista de situaciones donde los hombres ejercen privilegios ligados a la libertad de decisión.

b) ¿Pueden identificar algún costo para los hombres vinculado a esa libertad de decisión?

c) ¿Pueden identificar algún costo para las mujeres vinculado al ejercicio de este privilegio por parte de los hombres?

Parte IV.

- 15 minutos

Cada grupo presenta una síntesis de sus respuestas, y entre todo el grupo, pueden agregar situaciones a la lista. Se les pregunta si les resultó fácil o difícil reconocer esas situaciones y se abre plenaria a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Por qué son privilegios?
- ¿Respecto a quienes se tiene privilegios?
- ¿Está a nuestro alcance hacer algo para cambiar esas situaciones?
- ¿Qué podríamos hacer?

Apuntes para la reflexión:

Los privilegios consisten en una serie de beneficios especiales, ventajas sociales de un grupo respecto a otros. En este caso, hablamos de privilegios de los hombres a los que las otras identidades de género no acceden, o no lo hacen en la misma medida ni con la misma facilidad.

La mayor dificultad de este ejercicio es que los privilegios son generalmente irreconocibles para los privilegiados, y que hay muchas resistencias a reconocerlos como tales, ya que asumirlos implica identificar que muchas de las ventajas con las que se cuenta a diario como hombres, constituyen injusticias y desigualdades.

Observaciones para la facilitación:

Esta es una actividad de profundización en el tema de masculinidades, es importante haber trabajado roles y estereotipos de género previo a la misma.

Está dirigida a hombres, aunque puede ser trabajada con grupos mixtos, tomando en cuenta que el objetivo es reflexionar sobre los privilegios de la masculinidad, profundizando en la asignación de roles de género y no solo diferenciando entre roles.

Se debe asegurar contar con un espacio físico lo suficientemente amplio para que las personas del grupo puedan desplazarse libremente sin chocar con objetos o entre sí fácilmente. Además, la persona facilitadora debe liberar el espacio físico de manera que no haya objetos en el medio mientras las personas se desplazan y se mueven.

Actividad 10: Rally de derechos humanos

Tema:	Derechos Humanos/juventudes.
Objetivos:	1. Conocer la Declaración Universal de los Derechos Humanos y su aplicación en la vida cotidiana. 2. Conocer la Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes.
N° de personas:	Hasta 30 personas.
Duración:	60 - 90 minutos.
Materiales:	Declaración Universal de los Derechos Humanos impresa, tarjetas de color, impresos de preguntas (Ver anexos), sobres de papel rotulados con cinco colores y una pelota pequeña o mediana.

*En las variantes adicionales se incluyen algunos derechos sexuales y derechos reproductivos, así como algunos artículos de la Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes.

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

Preparación previa

Con antelación a la actividad se debe preparar cinco sobres de papel, identificar cada sobre con un color diferente.

La persona facilitadora debe recortar con antelación el anexo 1 que trae un artículo de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, una pregunta que permite comprender mejor cada derecho y un reto (Ver anexo 1). Cada artículo, reto y pregunta van juntos y traen una marca para recortar. Puede imprimirlo y usarlo o hacer tarjetas, de un lado vendrá el derecho, en la parte de atrás el reto y la pregunta. Se deberá marcar cada papel con el color correspondiente a cada grupo, tratando siempre de incluir el mismo número de tarjetas o papeles para cada grupo.

Sin que el grupo lo note, se distribuyen los papeles recortados en el espacio donde se facilita la actividad. Se deben colocar las preguntas en lugares relativamente visibles y de fácil acceso.

Parte II.

Formación de Equipos y realización del Rally

- 30 minutos

1. Se debe dividir al grupo en cinco subgrupos y asignar a cada grupo un color, de inmediato se debe entregar el sobre vacío con la marca de color.
2. Indique a cada grupo que deberán buscar pistas (papeles) con la marca del color de su sobre, allí habrá preguntas y retos.
3. Deberán leer el derecho, realizar el reto y contestar la pregunta antes de pasar a la siguiente pregunta.
4. Señale que no podrán esconder o responder las preguntas de otro equipo si las encuentran.
5. Se realiza el rally. El grupo que encuentre más rápido sus pistas, responda a las preguntas y realice los retos, tendrá que avisar a la persona facilitadora.

Parte III.

Cierre de la actividad

- 30 minutos

Al término de la búsqueda, los subgrupos se juntarán en un solo grupo y compartirán la información que encontraron; de esa forma, todos los grupos conocerán la Declaración Universal de los Derechos Humanos y las reflexiones a las que llegaron en su recorrido.

Apuntes para la reflexión:

Toda persona tiene derechos simplemente por el hecho de ser humano. Es importante conocer los derechos, para ejercerlos en la vida cotidiana. Muchas veces hablamos sobre los derechos humanos, o en general sobre los derechos, pero no los conocemos realmente, los vemos como algo abstracto o lejano, siendo así, debemos conocer también los mecanismos de protección de los derechos humanos y los mecanismos de denuncia para cuando estos son violentados.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos es el documento del cual se desprenden otros instrumentos tales como las Declaraciones, las Convenciones, los Pactos o los Tratados, que establecen más específicamente cuales son las garantías que los Estados deben de asegurar a todas las personas, de acuerdo con sus especificidades, por ejemplo, los derechos sexuales y reproductivos, los derechos de las personas jóvenes, los derechos de las niñas y los niños, entre otras.

Observación para la facilitación:

Las variantes que se plantea, consiste en adecuar la actividad para trabajar la Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes. (Ver Anexo 2).

Anexo 1:	Declaración Universal de los Derechos Humanos
Artículo 1: Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos.	
Pregunta: Describan con sus propias palabras qué es para ustedes igualdad y dignidad.	
RETO: Todo el grupo hace una estatua grupal usando sus cuerpos para representar este derecho.	
Artículo 2: Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna.	
Pregunta: Mencione dos distinciones que podrían hacerse a alguna persona, donde se estaría violentando este derecho.	
RETO: Todo el grupo hace una coreografía improvisada mientras canta una canción de moda. Luego pueden pasar a la siguiente pista.	
Artículo 3: Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.	
Pregunta: ¿Cuáles son algunas libertades que tenemos los seres humanos?	
RETO: Escojan a un representante que diga en voz alta tres veces “corre pollo renco”. Hasta que lo digan correctamente pueden pasar a la siguiente pista.	

Artículo 4: Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre.
Pregunta: Expliquen qué entienden por esclavitud.
RETO: El grupo deberá plantearle una adivinanza a alguien de otro grupo, solamente cuando dé la respuesta correcta, podrán avanzar hacia la siguiente pista.
Artículo 5: Nadie será sometido a torturas, ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.
Pregunta: Comenten ¿cuál sería un ejemplo de un trato inhumano, cruel o degradante en la actualidad?
RETO: Lograr que en cinco segundos una pelota pase por las dos manos de todas las personas del grupo. Deben ponerse de acuerdo para resolver.
Artículo 9: Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.
Pregunta: ¿Conocen algún caso reciente en el que se haya detenido a personas injustamente?
RETO: Todo el grupo debe frotarse el estómago y darse palmaditas en la cabeza al menos tres veces. Si una persona se equivoca ¡Vuelvan a intentarlo!
Artículo 11: Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad.
Pregunta: ¿Qué es para ustedes la justicia?
RETO: Busque en el grupo al menos cuatro llaves diferentes.
Artículo 12: Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada.
Pregunta: ¿Qué tipo de acciones podrían lesionar este derecho?
RETO: Todo el grupo se dará un saludo con una parte del cuerpo no habitual. Por ejemplo: saludo de oreja, saludo de rodilla, saludo de codo, saludo de cabeza, etc.
Artículo 13: Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.
Pregunta: A este tipo de libertad se le conoce como Libertad de...
RETO: Escriban tres nombres que empiecen con la letra E.

Artículo 14: En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo y a disfrutar de él en cualquier país.
Pregunta: ¿Conocen alguna persona que se encuentre fuera de su propio país? ¿Saben cuál es la diferencia entre una persona refugiada o solicitante de asilo y una persona migrante?
RETO: Todo el grupo intercambiará una prenda entre sí (no tiene que ser la ropa y los zapatos, pueden ser objetos, etc.).
Artículo 15: Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
Pregunta: Mencione las cinco nacionalidades de las personas nacidas en Centroamérica.
RETO: Todo el grupo mencionará al menos una comida típica de un país diferente del que nació.
Artículo 18: Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión.
Pregunta: "No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente", Virginia Woolf. ¿Pueden explicar qué significa para ustedes esta frase?
RETO: Formen un verso o una frase que mencione la palabra "Libertad".
Artículo 19: Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión.
Pregunta: ¿Consideran que la libertad de expresión es ilimitada?
RETO: Cada persona dirá en su grupo una cosa que le gusta y una cosa que no le gusta.
Artículo 20: Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
Pregunta: Mencionen al menos tres lugares donde las personas se reúnen.
RETO: Canten el coro de una canción infantil que aprendieron en su infancia.
Artículo 24: Toda persona tiene derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre.
Pregunta: En grupo comenten cuál es su pasatiempo favorito.
RETO: Tendrán que buscar dentro del salón tres objetos de color azul.
Artículo 25: Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios.
Pregunta: ¿Cuál puede ser una razón por la que las personas no pueden disfrutar de estas condiciones?
RETO: Busque tres objetos de color rojo dentro del salón.

Artículo 26: Toda persona tiene derecho a la educación.
Pregunta: ¿Hasta qué edad las personas pueden acceder a la educación?
RETO: Todas las personas del grupo compartirán cuál fue la última cosa nueva que aprendieron.
Artículo 27: Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad.
Pregunta: Hay alguna actividad relacionada con arte y cultura de la que les guste participar. Cuenten al grupo cuál es su favorita.
RETO: Mencione el nombre de algún artista o artesano de su país y cuente lo que hace.
Artículo 29: Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad.
Pregunta: Mencionen tres deberes que tenemos las ciudadanas y los ciudadanos.
RETO: Busque a alguien que ande una prenda de color negro en los otros grupos y pídale que silbe.

Anexo 2: Rally de derechos Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes

Artículo 6: Derecho a la igualdad de género.
Pregunta: Describan con sus propias palabras qué es para ustedes igualdad y género.
RETO: Todo el grupo hace una estatua grupal usando sus cuerpos para representar este derecho.
Artículo 13: Derecho a la justicia.
Pregunta: Mencione dos situaciones donde se estaría violentando este derecho.
RETO: Todo el grupo hace una coreografía improvisada mientras canta una canción de moda. Luego pueden pasar a la siguiente pista.
Artículo 10: Derecho a la integridad personal
Pregunta: ¿Qué significa para ustedes integridad personal?
RETO: Escojan a un representante que diga en voz alta tres veces “corre pollo renco”. Hasta que lo digan correctamente pueden pasar a la siguiente pista.

Artículo 11: Derecho a la protección contra los abusos sexuales.
Pregunta: ¿Qué medidas se pueden tomar para denunciar los abusos sexuales?
RETO: El grupo deberá plantearle una adivinanza a alguien de otro grupo, solamente cuando dé la respuesta correcta, podrán avanzar hacia la siguiente pista.
Artículo 16: Derecho a la libertad y seguridad personal.
Pregunta: Comenten ¿cuál sería un ejemplo de libertad?
RETO: Lograr que en cinco segundos una pelota pase por las dos manos de todas las personas del grupo.
Artículo 17: Libertad de pensamiento, conciencia y religión.
Pregunta: ¿Conocen algún caso reciente en el que se haya violentado este derecho?
RETO: Todo el grupo debe frotarse el estómago y darse palmaditas en la cabeza al menos tres veces. Si una persona se equivoca ¡Vuelvan a intentarlo!
Artículo 18: Libertad de expresión, reunión y asociación.
Pregunta: ¿Consideran que la libertad de expresión es ilimitada? Mencionen al menos tres lugares donde las personas se reúnen.
RETO: Escriban tres nombres que empiecen con la letra E.
Artículo 19: Derecho a formar parte de una familia.
Pregunta: Mencionen dos situaciones donde no se respeta este derecho.
RETO: Todo el grupo intercambiará una prenda entre sí (no tiene que ser la ropa y los zapatos, pueden ser objetos, etc.).

Artículo 21: Participación de los jóvenes.
Pregunta: Mencione al menos tres espacios de decisión donde deben y pueden participar jóvenes
RETO: Todo el grupo mencionará al menos una comida típica de un país diferente del que nació.
Artículo 22: Derecho a la educación
Pregunta: ¿Hasta qué edad las personas pueden acceder a la educación?
RETO: Formen un verso o una frase que mencione la palabra “Aprendizaje”.
Artículo 23: Derecho a la educación sexual.
Pregunta: ¿Qué contempla la educación sexual y qué instituciones deben brindarla?
RETO: Cada persona dirá en su grupo una cosa que le gusta y una cosa que no le gusta.
Artículo 24: Derecho a la cultura y al arte.
Pregunta: Hay alguna actividad relacionada con arte y cultura de la que les guste participar. Cuenten al grupo cuál es su favorita.
RETO: Tendrán que buscar dentro del salón tres objetos de color azul.
Artículo 25: Derecho a la salud
Pregunta: ¿Los centros de salud tienen medidas de atención diferentes para las y los jóvenes?
RETO: Busque tres objetos de color rojo dentro del salón.
Artículo 26: Derecho al trabajo
Pregunta: ¿Saben a qué edad es posible comenzar a trabajar y en qué condiciones?
RETO: Busque a alguien que ande una prenda de color negro en los otros grupos y pídale que silbe.

Actividad 11: Manifestaciones adultistas

Tema:		**Enfoque de juventudes.**
Objetivos:		**Identificar las distintas formas en las que se manifiesta el adultocentrismo, tanto en las actitudes, como en expresiones verbales.**
N° de personas:		**Indefinido.**
Duración:		**60 minutos.**
Materiales:		**Fichas con frases y manifestaciones adultistas.**

DESCRIPCIÓN

Parte I.

Preparación del espacio

Previo al ingreso de las y los participantes al salón, se colocan las sillas en dos filas (una silla detrás de la otra), de tal manera que los participantes solo puedan mirar al frente y no puedan mirarse la cara.

Parte II.

Desarrollo de la actividad

Con tono autoritario, la persona facilitadora indica a las personas participantes que deben sentarse en silencio absoluto. Para poner más intensidad al tono autoritario, puede incluso pedirles a participantes específicos que se cambien de lugar. Es importante que quien facilite la actividad sostenga consistentemente el papel de "figura autoritaria", para que la técnica tenga éxito. Una vez que las personas participantes se encuentren

sentadas, se les indica que deben poner mucha atención y seguir las indicaciones que se van dando. De este modo, se les pide en primera instancia que cierren sus ojos y que sigan las siguientes instrucciones:

Sin abrir sus ojos, pónganse de pie aquellas personas que, durante su niñez, adolescencia y juventud, han escuchado de personas adultas decirle algunas de las siguientes frases:

- *Ahora no. No tengo tiempo.*
- *Usted es demasiado chiquita(o) para entender.*
- *De eso hablamos más tarde.*
- *Váyase para su cuarto.*
- *No hasta que termine su tarea.*
- *Siga comiendo hasta que deje el plato limpio.*
- *Con lo que me mato trabajando por usted.*
- *Espérese a tener hijos para que vea.*
- *Espere a que llegue su papá y va a ver...*
- *Cuando yo tenía su edad las cosas si eran difíciles.*
- *Haga lo que yo digo.*
- *No. En esta casa no.*
- *Porque lo digo yo y punto.*
- *Enderécese. Siéntese bien.*
- *No me conteste de esa manera.*
- *¿Eso es lo mejor que usted puede hacer?*
- *Usted es solo un(a) mocoso(a).*
- *Póngame atención cuando le estoy hablando.*
- *¡Qué estúpido(a)!*
- *Cállese ya.*
- *Más respeto conmigo.*
- *Esto me duele a mí más que a usted.*
- *A su mamá ni una palabra de esto.*
- *Vaya a su cuarto y se pone ropa decente.*
- *Apague esa condenada televisión.*
- *Salga inmediatamente de aquí.*
- *Ahora sí. Tenga lo que ha estado buscando.*
- *Qué va a saber usted de eso... usted no tiene experiencia.*
- *Son demasiado inmaduros.*
- *Claro como a los jóvenes no les importa nada.*
- *Estamos hablando de cosas serias...tenga más respeto.*

Después de que se han leído de forma vehemente las frases anteriores y las(os) participantes se han ido poniendo en pie, se les pide que abran sus ojos y que, sin decir una sola palabra, miren a su alrededor. Se dan unos 15 segundos para que las personas participantes miren a su alrededor.

Pídales que vuelvan a cerrar sus ojos para seguir las siguientes instrucciones:

Sin abrir sus ojos, sírvanse sentarse aquellas personas que recuerdan...

- *...haber sido llamadas con un apodo por una persona de más edad.*
- *...que su ropa o apariencia fue alguna vez criticada por una persona adulta o de mayor edad.*
- *...que alguna vez fue llamada(o) estúpida(o) o hecho sentir menos inteligente que otras personas, por una persona adulta o de mayor edad.*
- *...haber sido ignorada(o), atendida(o) de última(o) o vigilada(o) con desconfianza en una tienda.*
- *...haber sido advertida(o) de ser muy joven para entender de lo que se hablaba.*
- *...haber visto invadida su privacidad personal de alguna forma por una persona adulta o de mayor edad.*
- *...haber recibido mentiras de parte de una persona adulta o de mayor edad.*
- *...haber sido engañada(o) o entrampada(o) en asuntos de plata por una persona adulta o de mayor edad.*
- *...haber recibido menos paga que una persona adulta o de mayor edad por hacer el mismo trabajo.*
- *...haber sido regañado por consumir alcohol o fumar por una persona adulta o mayor que también lo ha hecho.*
- *...que una persona adulta o de mayor edad se negó o evitó abrazarla(o), acogerla(o) o mostrarle afecto cuando usted lo necesitó.*
- *...haber sido sujetada(o) o acorralada(o) físicamente por una persona adulta o de mayor edad.*
- *...haber recibido gritos por parte de una persona adulta o de mayor edad.*
- *...haber sido amenazada(o) físicamente por una persona adulta o de mayor edad.*
- *...haber sido golpeada(o) o agredida(o) por una persona adulta o de mayor edad.*
- *...haber sido ignorada(o) o ridiculizada(o) por una persona adulta o de mayor edad al dar su opinión o sus ideas respecto de algún asunto.*

Parte III.

Primera Reflexión

Después de que se han leído las frases anteriores y las personas participantes se han ido sentando, se les pide que, nuevamente, abran sus ojos y se acerquen a la persona que tienen a su lado para compartir lo que la técnica les ha hecho sentir. Debe enfatizarse que compartan los sentimientos, afectos, emociones, recuerdos que la técnica movilizó en ellas y ellos.

Para esto se les brinda unos 10 minutos de tiempo.

Parte IV.

Reflexión Grupal

Posteriormente se le pide al grupo que se sienten en un círculo totalmente cerrado (que nadie quede fuera, que todas las personas puedan verse la cara y que los asientos estén uno al lado del otro sin que exista demasiada distancia entre ellos); y se facilita un espacio en el que, en primera instancia, las y los participantes puedan compartir las conclusiones obtenidas en el trabajo en pareja.

Es importante procurar que el grupo se mantenga primero en el compartir de re-vivencias y recuerdos, así como de afectos, emociones y sentimientos vinculados. Luego es importante reconstruir con el grupo lo acontecido en la técnica para poder visibilizar y reflexionar sobre las "dinámicas del poder" presentes en ella, y su relación con las actitudes que las personas adultas asumen frente a niñas, niños y personas adolescentes.

Desde esta perspectiva, es importante plantear en la discusión grupal el tema del **adultocentrismo** y sus **manifestaciones adultistas** en la vida cotidiana y en las relaciones que se establecen entre las personas adultas y las personas jóvenes.

Parte V.

Adultocentrismo internalizado

También es importante llevar al grupo a reflexionar sobre el "adultocentrismo internalizado", esto es las prácticas adultistas que las y los jóvenes desarrollan con otras(os) jóvenes menores.

Esta última reflexión puede generarse en el grupo de discusión, pero si no apareciera podría desarrollarse una tercera parte del ejercicio pidiéndoles que vuelvan a cerrar sus ojos y repetir la siguiente instrucción:

Sin abrir sus ojos, sírvanse ponerse de pie aquellas personas que recuerdan alguna vez...

- *...haber llamado con un apodo a una persona de menor edad.*
- *...haber criticado la ropa, apariencia o gustos musicales de una persona de menor de edad.*
- *...haber llamado estúpida(o) o hecho sentir menos inteligente que otras personas a una persona de menor edad.*
- *...haber ignorado, atendido de última(o) o vigilado con desconfianza a una persona de menor edad en una tienda u otro lugar.*
- *...haber advertido a una persona de menor edad de ser muy joven para entender de lo que se hablaba.*
- *...haber invadido de alguna forma la privacidad personal de una persona de menor edad.*
- *...haber mentido a una persona de menor edad.*
- *...haber engañado o entrampado en asuntos de plata a una persona de menor edad.*
- *...haber pagado menos dinero a una persona de menor edad por hacer el mismo trabajo que una persona adulta o mayor.*
- *...haber regañado a una persona de menor edad por hacer algo que usted también ha hecho.*
- *...haberse negado o haber evitado abrazar, acoger o mostrar afecto a una persona de menor edad sabiendo que lo necesitaba.*
- *...haber sujetado o acorralado físicamente a una persona de menor edad.*
- *...haber gritado a una persona de menor edad.*
- *...haber amenazado físicamente a una persona de menor edad.*
- *...haber golpeado o agredido a una persona de menor edad.*
- *...haber ignorado o ridiculizado a una persona de menor edad que dio su opinión o sus ideas respecto de algún asunto.*

Apuntes para la reflexión:

El **adultocentrismo** es una manifestación de las relaciones de poder asimétricas, que se instaura a partir de las jerarquías sociales. Tener más edad equivale a tener mayor jerarquía, por tanto, las niñas, niños, adolescentes y jóvenes están en una posición de subordinación e inferioridad. Lo que sostiene esta situación es la idea de que la adultez es la cúspide del desarrollo, la persona adulta se presenta, como el ideal superior, mientras que la adolescencia es minimizada como una etapa de crisis y de transformación.

Algunos de sus mecanismos son la descalificación, la humillación y la anulación de las capacidades de las personas menores de edad o jóvenes, así como la subvaloración de sus aportes.

El adultismo**,** es el conjunto de conductas que sostienen esta desigualdad. Este se puede ver reflejado en diversos espacios: en las familias, a través de las relaciones padre/madre –hijas/hijos, en los espacios académicos en la relación docente-estudiante, en las instituciones mediante la relación funcionaria/o-usuaria(o), y en otro tipo de relaciones, donde a partir de una diferencia de edad, la persona adulta ejerce un poder opresivo sobre la persona de menor edad. Cuando las personas adolescentes internalizan estos mensajes negativos o estereotipos que construyen y usan las y los adultos, es muy posible que comiencen a utilizarlos con otras personas menores de edad como niñas y niños.

El enfoque de juventudes reconoce a las personas adolescentes y jóvenes como seres humanos que recorren una etapa del ciclo vital de suma importancia. Visibiliza de manera positiva e integral a las personas jóvenes, reconociendo sus diferencias, derriba mitos y estereotipos y promueve su protagonismo.

Actividad 12:
El bosque de sonidos rituales[5]

Tema:	**Interculturalidad.**
Objetivos:	**1. Potenciar el reconocimiento de las diversidades culturales en los espacios cotidianos.** **2. Promover el respeto de la diversidad cultural.**
N° de personas:	**Indefinido***
Duración:	**20-30 minutos.**
Materiales:	**N/A.**

* Se recomienda valorar la definición de un número reducido de integrantes para esta actividad, ya que se requiere un nivel importante de espontaneidad por parte de las personas participantes, quienes se pueden sentir inhibidas en un grupo muy grande

5 Tomada y adaptada de: Juegos para actores y no actores, Augusto Boal.

DESCRIPCIÓN

El grupo se divide en dos partes iguales y se colocan de frente entre sí (no necesariamente en línea, puede ser como asemejando un cardumen, eso depende de la cantidad de personas y el espacio físico en el que se trabaja). Se invita a pensar que están en un bosque, o podría proponerse algún otro ambiente que resulte más cercano o familiar para las personas participantes, y que se caracterice por su diversidad de elementos. Ej. *El muelle, la playa, la montaña.*

Una persona de alguno de los dos grupos emite con su voz un sonido determinado asociado a ese ambiente. Ej. *El sonido de un animal del bosque o el sonido del viento*. El resto de participantes en su grupo imitan ese sonido al mismo tiempo, repetidas veces; e inmediatamente, una persona del otro grupo responderá espontáneamente con una imagen en movimiento relacionada con dicho sonido. El resto de personas de su grupo repetirán ese movimiento, mientras el otro grupo continúa haciendo su sonido. Se busca que se repita el sonido simultáneamente del movimiento dos o tres veces.

Continuando con el ejemplo del viento, un movimiento podría ser levantar sus manos sobre su cuerpo y ondearlas de izquierda a derecha, una y otra vez. Pero también podría ser subir y bajar sus brazos extendidos simulando el movimiento de un ave. Aquí pueden echar su imaginación a volar, no hay sonidos ni movimientos "buenos" o "malos", se trata de un ejercicio de espontaneidad y de asociar libremente sonidos con movimientos, eso sí, inspirados en un determinado ambiente o lugar.

A la señal de una palmada de la persona facilitadora, alguien del grupo que estaba haciendo un movimiento va a proponer un sonido, mientras que alguien del grupo que estaba haciendo un sonido va a proponer un movimiento, luego se repite. Después de ver varias propuestas (de tres a cinco propuestas), se repite el ejercicio, pero esta vez los sonidos estarán inspirados en un ritual en particular de la vida cotidiana (despertarse por la mañana, ir al trabajo o al colegio, volver del trabajo o del colegio, etc., también pueden echar la imaginación a volar).

Apuntes para la reflexión:

Después de que varias personas hayan participado, y ver de unas tres a cinco propuestas más, en círculo o a manera de plenaria, se propone generar una reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- A las personas que propusieron algún sonido o movimiento: ¿En qué se basaron para generar los sonidos e imágenes que fueron propuestas? Ej. L*o vi o escuché en una película, lo vi o escuché estando en un lugar como ese, lo imaginé, etc.* (Las imágenes que generamos a partir de un estímulo están asociadas a nuestras experiencias, a lo que escuchamos o nos enseñaron en la casa, en el barrio, o la escuela. Por lo tanto, están asociadas a la cultura en la que crecemos).
- ¿Pueden pensar en diferentes movimientos de los propuestos para cada sonido? (La intención de esta pregunta es visibilizar que las imágenes están asociadas a imaginarios sociales y culturales, pero no se limitan a estos, no existen imágenes fijas para un sonido ni para una persona, grupo de personas o cultura. Los estereotipos en cambio son una negación de esta diversidad y, por lo tanto, propone imágenes fijas para representar a una persona o grupo de personas o cultura).
- ¿Qué entendemos por interculturalidad y qué tiene que ver con este ejercicio? (No se trata únicamente de encuentros entre culturas, sino de poder respetar mutuamente las diferencias que existen entre los puntos de vista, y desde una visión de derechos humanos, entender los límites en el respeto de la dignidad de las otras personas).

Frente a un sonido puede haber infinidad de posibilidades de imágenes, y viceversa, así como en muchos aspectos de la vida; sin embargo, muchas veces, en las sociedades generamos imágenes prefijadas acerca de una persona o un grupo de personas o una cultura y negamos otras posibilidades. ¡Demos espacio a la expresión de la diversidad! Recordemos que esta nos enriquece.

Observaciones para la facilitación:

Usar un lenguaje apropiado para cada grupo, dar las indicaciones despacio y poner ejemplos. Idealmente, se sugiere realizar el ejercicio en un espacio cerrado o tranquilo donde no haya muchos sonidos.

Nota: Se sugiere realizar una actividad de calentamiento previa a este ejercicio, de manera que la improvisación de sonidos e imágenes sea más fluida entre las personas participantes.

Actividad 13: Línea de interseccionalidades

Tema:	**Enfoques de género, derechos humanos, juventudes, diversidades, interseccionalidad.**
Objetivos:	**Analizar a partir de situaciones cotidianas, las múltiples exclusiones y discriminaciones a las que se enfrentan las personas.**
N° de personas:	**De 10 en adelante.**
Duración:	**45 minutos.**
Materiales:	**Cinta adhesiva, carteles con los roles para cada persona, listado de situaciones cotidianas.**

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

Preparación del espacio y el grupo

Con cinta adhesiva se debe marcar dos líneas horizontales continuas en el piso, una será la línea de salida y otra la línea de llegada.

Entregue a cada persona un papel que representa una identidad/rol dentro de la sociedad (Ver anexo: Roles), dé un tiempo prudente para que las personas puedan leer su personaje e interiorizar cómo es esa persona, pídales que traten de conocer su personaje, de imaginar cómo viven, qué hacen, cómo es su familia, entre otros.

Posteriormente, se debe solicitar que se coloquen de manera horizontal a lo largo de la línea de salida.

Se irán leyendo situaciones cotidianas y solo aquellas personas quienes crean que su personaje pueda realizar dicha situación o actividad, darán un paso.

VARIACIÓN:

Utilice pañuelos o tiras de tela para tapar los ojos de las personas participantes, pídales que se tomen de la mano, tomando en cuenta que no debe dejar de dar pasos si su personaje se lo permite, si fuera necesario, debe soltar la mano de las personas que tengan a la par y que no les permita avanzar.

Las situaciones serán las siguientes:

- ¿Puede usted donar sangre?
- ¿Es considerada una persona que representa una amenaza para los demás?
- ¿Puede caminar de la mano con su pareja en vía pública?
- ¿Puede acceder a un trabajo fácilmente?
- ¿Puede acceder fácilmente a una carrera profesional?
- ¿Puede acceder a educación?
- ¿La mayoría de sus parientes le quieren y aceptan por lo que usted es?
- ¿Puede usted casarse, formar una familia y ser aceptado socialmente por eso?
- ¿Puede acceder fácilmente a los servicios de salud en Costa Rica?
- ¿Puede adoptar un hijo o una hija?
- ¿Se siente usted en condiciones de igualdad con respecto a sus compañeros de trabajo o estudio?
- ¿Vive usted en un vecindario seguro?
- ¿Se siente segura/o de caminar por calles oscuras?
- ¿Confía en ser tratada/o con justicia por la policía?
- ¿Confía en que le respeten a usted y a su cuerpo sin temor al acoso?
- ¿Puede usted llegar a ser una persona líder en su comunidad y que se le respete y reconozca como tal?
- ¿Puede hablar abiertamente acerca de su trabajo?
- ¿Si su pareja muere podría usted ser reconocido como su pariente más cercano sin reservas?
- ¿Espera usted recibir una buena atención en los servicios públicos?
- ¿La mayoría de las personas reconocen sus capacidades?
- ¿Tiene posibilidades de sacar una carrera universitaria?
- ¿Recibe el mismo salario que otra persona con sus mismas calificaciones profesionales?
- ¿Puede solventar sus gastos y pagar sus cuentas?
- ¿Puede ser sujeta(o) de un crédito bancario?
- ¿Sus opiniones son escuchadas y respetadas?

Cuando ya se han hecho la mayoría de preguntas, se le pide al grupo que desde el lugar en que está observe a su alrededor.

Uno a uno vaya preguntando al grupo qué personaje era.

Cuando todas las personas han dicho su personaje, invíteles a sentarse y abra la plenaria a partir de las siguientes reflexiones:

Preguntas generadoras:

- ¿Qué personajes llegaron primero a la meta?
- ¿Quiénes se quedaron a mitad de camino?
- ¿Quiénes avanzaron menos?
- ¿Cuáles son las razones por las que unas personas pueden avanzar más rápido que las otras?
- ¿Qué podemos hacer para que todas las personas pudieran avanzar de la misma manera?
- ¿Qué sintieron al ver que avanzaban sin sus compañeros y compañeras?

Si se aplica la variante agregar estas dos preguntas:

- ¿Qué sintieron al tener que caminar sin la compañía de otra persona?
- ¿Cómo interpretar el hecho de tener que soltar la mano de la persona que tenían a la par?

Apuntes para la reflexión:

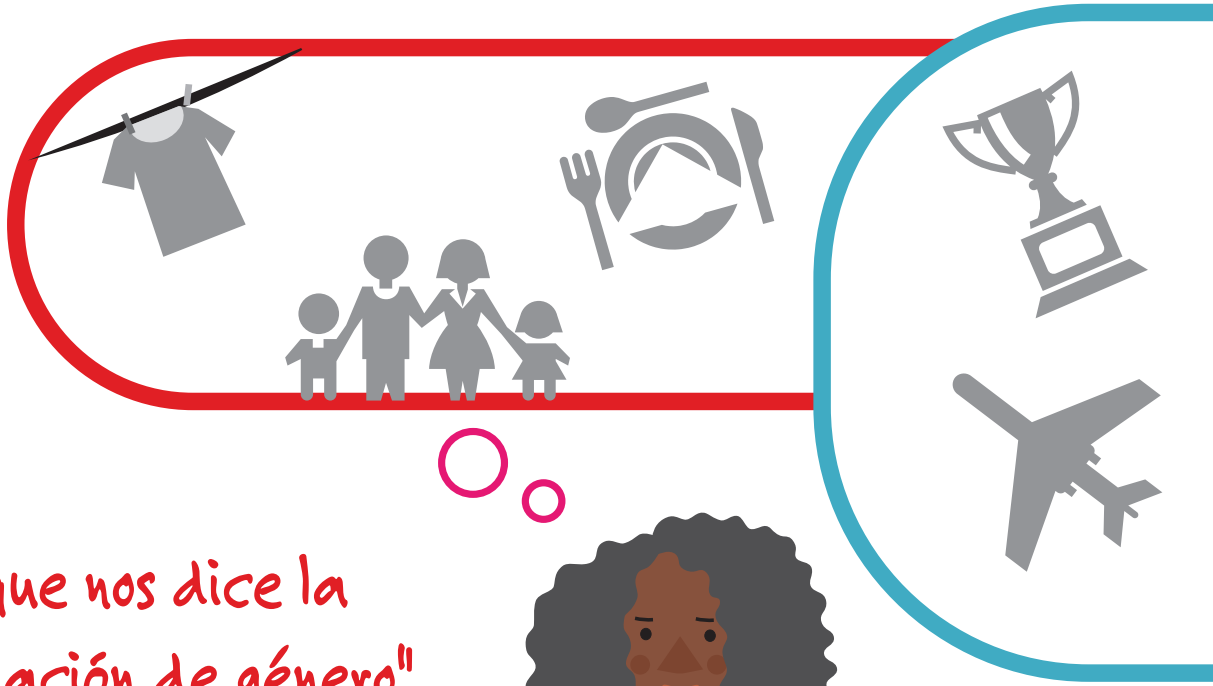
Los enfoques nos ayudan a mirar en profundidad un tema en particular, al tiempo que nos dan perspectiva para analizar cómo se conjugan diferentes factores en un mismo caso. Si miramos desde los diferentes enfoques como género, diversidad, inclusión, interculturalidad, e incluso sobre el enfoque de derechos humanos, podemos comprender que las relaciones de poder están presentes, muchas de ellas han sido legitimadas al punto de concebir las desigualdades y los mecanismos de opresión como normales o naturales. Estas desigualdades y opresiones pueden agravarse por razones de género, etnia, lugar de procedencia o clase social.

Observaciones para la facilitación:

Es recomendable que durante la dinámica la persona facilitadora profundice sobre algunas de las discriminaciones que viven las personas por razones de género, orientación sexual, discapacidad, nacionalidad, origen étnico, situación socioeconómica, entre otras; y cómo estas se cruzan creando condiciones de mayor vulnerabilidad y violencia para algunas personas.

Anexo: ROLES

Mujer sorda	Persona usuaria de silla de ruedas	Madre soltera de tres hijos	Hombre desempleado
Mujer trabajadora sexual	Mujer afrodescendiente	Persona adulta mayor	Jugadora de futbol
Mujer lesbiana	Hombre abogado	Persona con VIH	Persona refugiada
Político con alta calidad de vida	Persona con discapacidad visual	Juez de la República	Jugador de fútbol
Hombre refugiado	Hombre heterosexual	Adolescente madre de 14 años	Persona ex privada de libertad
Hombre de 40 años gerente de tecnologías de información	Mujer trabajadora doméstica	Músico famoso	Hombre bailarín de ballet
Adolescente gay	Padre soltero	Mujer migrante	Persona indigente de 40 años
Hombre adolescente de 14 años que vive en zona urbano marginal	Mujer sobreviviente de violencia que depende económicamente de su pareja	Mujer indígena que trabaja en una bananera	Hombre pescador de 40 años

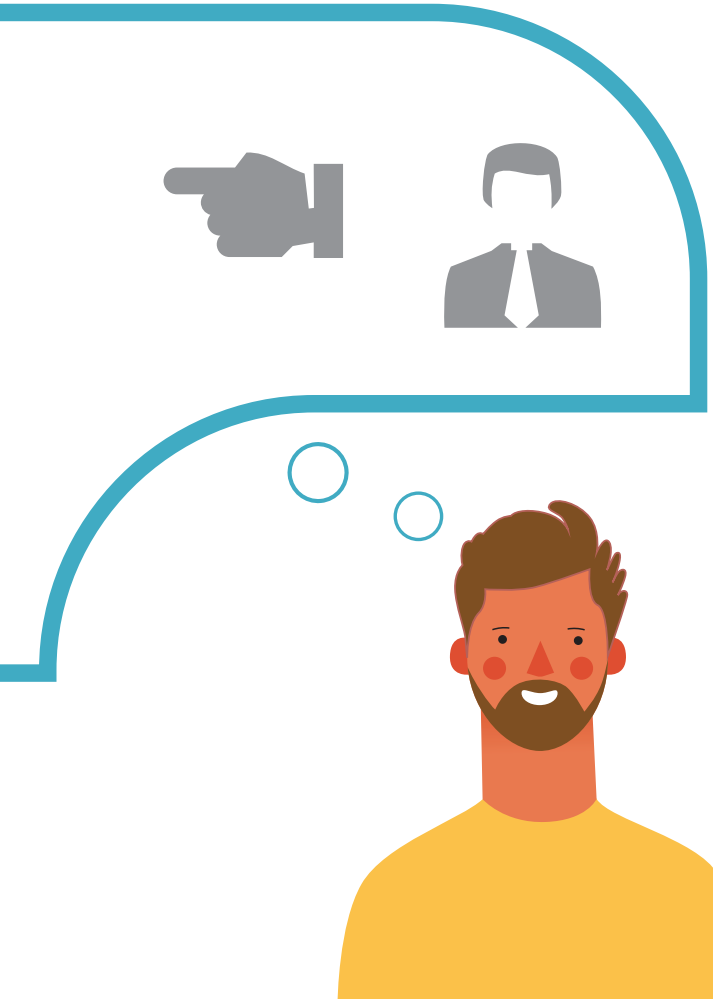


"Lo que nos dice la socialización de género"

Actividad 14: ¿Los otros y nosotros?

Tema:	Enfoque de diversidades e interseccionalidad.
Objetivos:	Analizar las múltiples exclusiones y discriminaciones a las que se enfrentan distintos grupos de personas según género, origen étnico o condición socioeconómica.
N° de personas:	Indefinido.
Duración:	35 minutos.
Materiales:	Imágenes impresas o en formato digital, proyector.

"Lo que nos dice la socialización de género"



DESCRIPCIÓN

A partir de una serie de imágenes de personas, se exploran colectivamente los imaginarios sociales que existen alrededor de estas y su relación con las distintas opresiones y formas de violencias a las que se enfrentan.

Si hay personas no videntes, la persona facilitadora debe describir la imagen mostrada, procurando no emitir juicios ni opiniones, solo describir detalladamente.

Parte I.

Se presentan las series de imágenes sugeridas que estarán divididas en dos series (Ver Anexo). Al final de la presentación para cada serie, se invita a las personas participantes a comentar lo primero que piensan sobre las personas de las imágenes, en este punto la persona facilitadora no interfiere con las impresiones del grupo, no emite juicios ni comentarios, solamente escucha lo que libremente digan lo que piensan sobre esas personas.

En un segundo momento, después de escuchar algunas impresiones (para cada serie de imágenes), se invita al grupo a seguir profundizando en los imaginarios que evocan las imágenes, guiándose con las preguntas propuestas a continuación:

El orden propuesto sería:

SERIE A

- Presentación de serie de imágenes A
- Impresiones del grupo
- Preguntas

SERIE B

- Presentación de serie de imágenes B
- Impresiones del grupo
- Preguntas

Preguntas para ambos grupos:

- ¿A qué se dedican estas personas posiblemente?
- ¿Dónde viven estas personas? (país, ciudad, o región).
- ¿Si se topan a esta persona en la calle, podría ser considerada que representa una amenaza para las demás?
- ¿Puede acceder a un trabajo fácilmente?
- ¿Puede acceder fácilmente a educación o una carrera profesional?
- ¿Podría ser tratada/o con justicia por la policía?
- ¿Puede solventar sus gastos y pagar sus cuentas?
- ¿Puede ser sujeta(o) de un crédito bancario?

- ¿Sus opiniones son escuchadas y respetadas?
- ¿Cuáles podrían ser algunas de sus preocupaciones?
- ¿Cuáles podrían ser algunos de sus miedos?

Parte II.

Cuando ya se ha hecho el ejercicio para cada serie de imágenes, sin necesidad de decirlo para el resto del grupo (aunque si alguien quiere compartirlo puede hacerlo y será muy enriquecedor para la reflexión), se invita a las personas participantes que piensen con cuáles de esos grupos se identifican.

Enseguida se invita al grupo a reflexionar a partir de las siguientes preguntas:

- **¿Cuáles podrían ser los factores determinantes que generan desigualdad entre las personas de las primeras imágenes y las otras?** (Por ejemplo, su color de piel, su condición socioeconómica, su género, su edad, etcétera.)
- **¿Qué relación tiene esto con los tipos de violencia a los que se enfrentan estas personas? ¿Son las mismas formas de violencia para todas y todos? ¿Por qué sí o por qué no?**

Al final de la reflexión se revela que las imágenes seleccionadas para la serie A, son el resultado de una búsqueda simple en un buscador de internet, escribiendo las palabras "mujeres exitosas" y "hombres exitosos"; mientras que las imágenes seleccionadas para la serie B, son el resultado de la búsqueda con las palabras "mujeres del tercer mundo" y "hombres del tercer mundo".

Apuntes para la reflexión:

Los enfoques de diversidad e interseccionalidad nos ayudan a mirar en profundidad un tema en particular, al tiempo que nos dan perspectiva para analizar cómo se conjugan diferentes factores en un mismo caso; a su vez, permiten comprender que las relaciones de poder están presentes en la vida cotidiana de todas las personas, pero se expresan de formas muy diferentes, generando experiencias de opresión y violencia diferentes.

Es importante resaltar cómo a partir de instituciones como la familia, escuela, los medios de comunicación y el Estado, se construyen y se reproducen una serie de imaginarios sociales sobre las personas (imágenes fijas de cómo deben ser y comportarse) de acuerdo con su género, corporalidad, nacionalidad, condición socioeconómica, orientación sexual, etcétera. Estos imaginarios pueden llegar a determinar las experiencias de vida y las posibilidades de acceso a derechos de las personas; constituyendo a las personas pobres y racializadas, generalmente, como "los otros", aquello que no queremos llegar a ser o convertirnos en; o en dado caso, lo que debemos dejar de ser para poder ser como el ideal de éxito y belleza dominante.

Observaciones para la facilitación:

Es recomendable que durante la dinámica la persona facilitadora aborde sobre algunas de las discriminaciones que viven las personas por razones de género, orientación sexual, discapacidad, nacionalidad, origen étnico, situación socioeconómica, entre otras; y cómo estas se cruzan creando condiciones de mayor vulnerabilidad y violencia para algunas personas.

Anexos - SERIE A

Anexos - SERIE A

Anexos - SERIE B

Anexos - SERIE B

3. PARA PROFUNDIZAR

Seguidamente se encuentran una serie de recomendaciones y enlaces a otros recursos pedagógicos que pueden servir para la sensibilización, divulgación y organización de acciones. Puede revisarlos para ampliar sus conocimientos y utilizarlos en su trabajo diario.

TEMA: Género y violencia de género

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Historieta interactiva.	Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU, 2017). Plataforma Machista en Rehabilitación.	**Nombre:** La Pareja Ideal. **Duración:** 5-10 min. de lectura. **Resumen:** "Luego de unos meses de salir, Ana se da cuenta que su tierno y atento novio tiene actitudes y comportamientos que la hacen sentir mal." Se trata de la historia de una pareja en la que, a través de interacciones cotidianas, Ana empieza a identificar que no se siente cómoda con ciertas conductas de su novio hacia ella y que coartan su libertad de decisión, la violentan. **Guía de preguntas:** • ¿Esta relación es saludable para Ana o no? ¿Por qué? • ¿Cuáles pueden ser algunas señales que nos ayuden a identificar si algo no es beneficioso o saludable?
http://machistaenrehabilitacion.com/la-pareja-ideal		
Video.	Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU, 2017).	**Nombre:** El machismo nuestro de cada día: El héroe de los platos sucios. **Duración:** 32 segs. **Resumen:** Aborda el sexismo a través de los roles de género y el trabajo del hogar. **Guía de preguntas:** • ¿Las tareas del hogar son "cosas de mujeres"? • ¿De qué formas promovemos o reforzamos estos estereotipos, en algunas ocasiones sin darnos cuenta? • ¿Qué consecuencias tiene esta división del trabajo del hogar en las personas?
https://www.youtube.com/watch?v=CEu-aIDsubNk&-feature=emb_title		

TEMA: Género y violencia de género

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Guía/ cuestionario interactivo.	Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU, 2017). Plataforma Machista en Rehabilitación.	**Nombre:** Guía para la detección del machismo. **Duración:** 15-20 min. **Resumen:** Se trata de una guía con preguntas para reconocer actitudes y comportamientos machistas y entender las formas en las que el machismo se manifiesta en nuestra sociedad. (Se realiza de forma individual.) **Guía de preguntas:** • ¿Cómo se sintieron llenando el cuestionario? • ¿Se dieron cuenta de algo que antes no se habían preguntado o visto sobre ustedes mismas/os? • (No es necesario responder en voz alta o compartir con el resto del grupo, son preguntas para sintetizar la información procesada a nivel individual y reflexivo, principalmente).
http://machistaenrehabilitacion.com/la-ultima-y-definitiva-guia-para-la-detec-cion-del-machismo		
Video.	El Diario España (2015).	**Nombre:** Micromachismos: están ahí, aunque a veces no queramos verlos. **Duración:** 2 min. 12 segs. **Resumen:** Muestra breves situaciones cotidianas urbanas en las que se manifiestan conductas machistas. **Guía de preguntas:** • ¿Les son familiares estas escenas? ¿Cuáles? Nombrar algunos ejemplos. • ¿Son naturales estas conductas, es decir, las personas nacen con ciertas características predeterminadas para relacionarnos entre hombres y mujeres? Por ejemplo, ¿por qué sí y por qué no? • ¿Hay manifestaciones de violencia en estas conductas?
https://www.youtube.com/watch?v=Co_z_GbjbHY&feature=emb_title		
Video.	Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU, 2019). Campaña: #CAMINO CONVOS	**Nombre:** INSTAGRAM **Duración:** 30 segs. **Resumen:** Muestra una situación de control en una relación de noviazgo entre personas adolescentes. **Guía de preguntas:** • ¿Es común esta situación en las relaciones de pareja entre adolescentes o jóvenes? • ¿Se considera violencia? ¿Por qué sí o por qué no? • ¿Qué podemos hacer cuando nos encontramos frente a una situación de este tipo?
https://www.youtube.com/watch?v=XY-5QOSAIBns&feature=emb_title		

TEMA: Masculinidades

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Videos.	Instituto de Masculinidades y Cambio Social e Iniciativa SPOTLIGHT Argentina (2020).	**Nombre:** **1.** Video 1 ¿Qué es y qué no es la masculinidad? **2.** Video 2: Los mandatos tradicionales de la masculinidad y sus privilegios. **3.** Video 3: Violencia y complicidad. **4.** Video 4: Masculinidades no sexistas, libres y diversas. **Duración:** De 3 a 5 min. cada video. **Resumen:** "Varones y Masculinidad(es)" es una serie de materiales audiovisuales desarrollados por la Iniciativa Spotlight Argentina y el Instituto de Masculinidades y Cambio Social. "Se trata de un kit con diferentes estrategias para trabajar junto a varones en talleres y otros espacios pedagógicos aspectos como el cuestionamiento a los mandatos de la masculinidad patriarcal y sus costos para los varones y las personas con las que se relacionan; la naturalización de los privilegios masculinos, las relaciones de complicidad machista entre varones; y por último, la necesidad de promover masculinidades libres y diversas, que tomen distancia consciente y activa del machismo como cultura de violencia y opresión." **Guía de preguntas:** • ¿Qué relación hay entre ser reconocido como hombre y ser reconocido como masculino? • ¿Quiénes juzgan o juzgamos quién es o no hombre? • ¿Alguna vez se han sentido juzgados por su masculinidad? • ¿Cómo los hizo sentir? • ¿Juzgamos a otros/as por ello?

Video 1:

https://www.youtube.com/watch?v=qz6cztnaD2Q&list=PLInX2Be6686ny85AeYAuX06OFoBcIFHOo&index=1

Video 2:

https://www.youtube.com/watch?v=h2xmLQyXV9c&list=PLInX2Be6686ny85AeYAuX06OFoBcIFHOo&index=2

Video 3:

https://www.youtube.com/watch?v=s8lQbmUbwWM&list=PLInX2Be6686ny85AeYAuX06OFoBcIFHOo&index=3

Video 4:

https://www.youtube.com/watch?v=BTYY6_hI1VU&list=PLInX2Be6686ny85AeYAuX06OFoBcIFHOo&index=4

TEMA: Interculturalidad

<table>
<tr><th>TIPO DE RECURSO</th><th>ENLACE Y CRÉDITOS</th><th>GUÍA PARA SU USO</th></tr>
<tr><td>Video.</td><td>Victoria Santa Cruz.</td><td rowspan="2">Nombre: Me gritaron negra

Duración: 3:18 min

Resumen: Poema Interpretado por la compositora y coreógrafa afroperuana Victoria Santa Cruz donde a partir de una anécdota que le sucedió de niña repasa las consecuencias del racismo en su historia personal.

Después de los años se apropia del concepto de “negra” para reivindicar su identidad y la riqueza de la cultura afro.

Guía de preguntas:
• ¿Qué les pareció el video, qué emociones les produjo?
• ¿Cuáles son algunas conductas que constituyen discriminación racial?
• ¿Qué consecuencias tuvo en la vida de la protagonista el racismo?
• ¿Qué acciones podemos realizar para combatir el racismo?</td></tr>
<tr><td colspan="2">https://www.youtube.com/watch?v=cHr-8DTNRZdg</td></tr>
<tr><td>Manual</td><td>Secretaría de Políticas Sociales de FETE-UGT y Departamento de Migraciones Confederal de UGT.</td><td rowspan="2">Nombre: 20 Ideas para construir la interculturalidad y prevenir el racismo en educación.

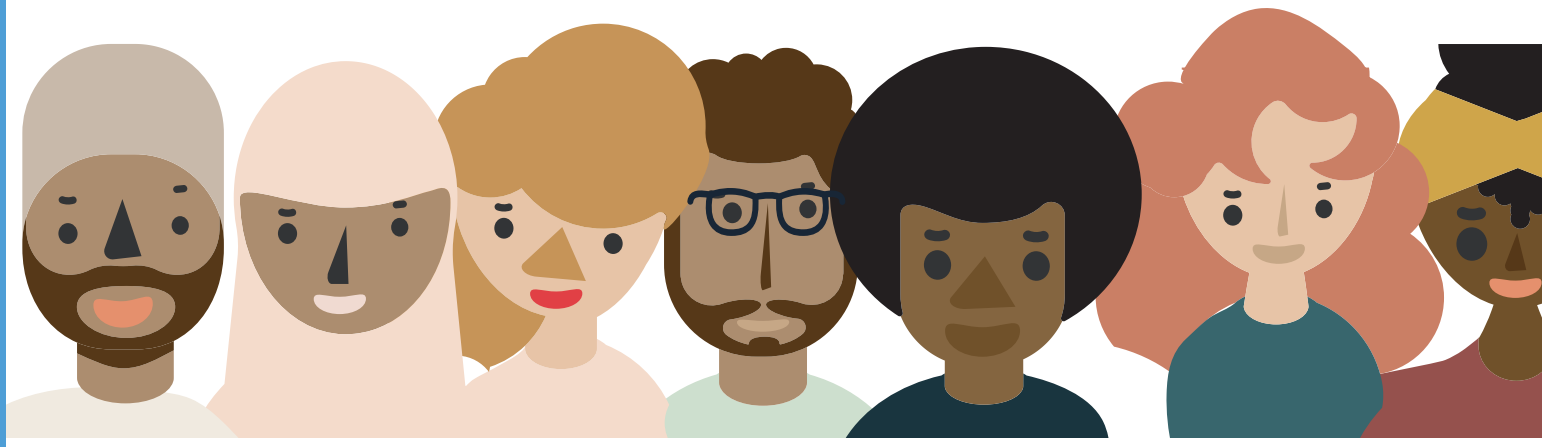
Resumen: Guía de acciones sencillas que pueden inspirar para generar espacios interculturales tanto en las aulas de escuela y colegio, como en los lugares de trabajo o en las comunidades.</td></tr>
<tr><td colspan="2">http://adopcionpuntodeencuentro.com/web/wp-content/uploads/guia20ideas_contra_discriminacion.pdf</td></tr>
</table>

TEMA: Interculturalidad

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video	Organización Internacional para las Migraciones (2016).	**Nombre:** Un día sin migrantes. **Duración**: 2:00 min. **Resumen:** En alguna parte del mundo ha sucedido algo, de repente muchas labores se encuentran sin personas que las realicen. Las personas migrantes han desaparecido. ¿Qué impacto tiene eso para los países? **Guía de preguntas:** • ¿Qué les pareció el video? • En Costa Rica ¿qué labores se quedarían rezagadas porque no hay personas migrantes que las realicen? • ¿Qué aportes consideran que brindan las personas migrantes a los países? • Más allá de las labores ¿qué otros aportes reconocen que realizan las personas migrantes al mundo?
https://www.youtube.com/watch?v=xd6B-BR2yFO8		

TEMA: Juventudes

Cuadernillo educativo.	UNFPA-CPJ (Consejo de la Persona Joven, Costa Rica)	**Nombre:** *El Enfoque de Juventudes. Hacia una visibilización positiva de las personas jóvenes.* **Duración:** 18 páginas. **Resumen:** Conceptualiza el enfoque de juventudes y se aproxima a los principales instrumentos de protección de la persona joven en Costa Rica por parte del Estado.
https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cpj-1a_enfoque_juventudes.pdf		



TEMA: Diversidad e inclusión		
TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
VIDEO	Departamento de Artes Plásticas del IES Berenguer Dalmau de Catarroja (2020).	**Nombre:** Masculino genérico: un experimento de lenguaje inclusivo con dibujos. **Duración:** 7:36 min. **Guía de preguntas:** • ¿El lenguaje y cómo nombramos a las personas específicamente, hace una diferencia en la forma en la que se perciben las personas (por ejemplo, más o menos importante, o igual de importante)? • ¿De qué formas influye el uso de un lenguaje inclusivo o no inclusivo en nuestra vida cotidiana?
https://www.youtube.com/watch?-v=29La-ob67Ac&fbclid=IwAR1oFZYQfl-bo5k7847Ve9KG4bbzkT71G54HAGVWoo-63quk-xP8s8-LHqMZY		

<table>
<tr><th colspan="3">TEMA: Diversidad e inclusión</th></tr>
<tr><th>TIPO DE RECURSO</th><th>ENLACE Y CRÉDITOS</th><th>GUÍA PARA SU USO</th></tr>
<tr><td>VIDEO</td><td>Colectivo Ovejas Negras, el Ministerio de Salud Pública, RAP, ASSE, la Universidad de la República Oriental del Uruguay y UNFPA Uruguay (2012).

Iniciativa “Centros Libres de Homofobia” de Uruguay.</td><td rowspan="2">Nombre: ¿Cuál es la diferencia?

Duración: 19:41 min.

Resumen: Muestra casos de personas sexualmente y género diversas que asisten a una consulta médica en un centro de salud y la diferencia que hace una atención en salud con enfoque de diversidad y una que no.

Nota: Puede reproducir el video completo o seleccionar los casos de interés de acuerdo con el objetivo a trabajar y la audiencia meta.

Guía de preguntas:
• ¿Qué diferencias perciben para cada caso entre la primera y la segunda atención que recibieron las personas?
• ¿Qué cambió en la persona consultante y qué cambió en la persona profesional en salud que atendía?
• ¿Qué relación tiene la visión que tenemos sobre los cuerpos de las personas con las manifestaciones de las violencias?
• ¿Entonces, por qué es importante considerar la diversidad sexual o de identidades de género en la salud y en la vida de las personas en general?</td></tr>
<tr><td colspan="2">https://www.youtube.com/watch?v=WUn-GHQNpxQY</td></tr>
<tr><td>VIDEO</td><td>Confederación ASPACE (2017).</td><td rowspan="2">Nombre: Atrévete a conocerme.

Duración: 4:27 min.

Resumen: Personas con discapacidad conversan con personas desconocidas que se sientan a sostener una conversación con ellas, se escuchan y se conocen. En el diálogo se revelan sus experiencias que desmitifican prejuicios y aprenden mutuamente.

Guía de preguntas:
• ¿Qué fue lo que más les llamó la atención del video?
• ¿Hay algo nuevo de lo que se enteraron a partir de este video acerca de las personas con discapacidad?
• ¿Cómo podemos generar espacios que sean realmente inclusivos para todas las personas?</td></tr>
<tr><td colspan="2">https://www.youtube.com/watch?v=AbyT-mFohBoc</td></tr>
</table>

TEMA: Derechos Humanos

<table>
<tr><th>TIPO DE RECURSO</th><th>ENLACE Y CRÉDITOS</th><th>GUÍA PARA SU USO</th></tr>
<tr><td>Video documental corto.</td><td>CEDHQ (Comisión Estatal de los Derechos Humanos de Querétaro).</td><td rowspan="2">Nombre: ¿Qué son los derechos humanos?

Duración: 7:44 min.

Resumen: Hace un recorrido general por la historia de los derechos humanos.

Guía de preguntas:
• ¿Por qué existen los derechos humanos?
• ¿Para quiénes son los derechos humanos?
• ¿Quiénes hacen que los derechos humanos sean una realidad?
• ¿En qué ocasiones creen que siguen siendo violentados o impedidos los derechos humanos de algunas personas y de quiénes? (pueden mencionar ejemplos mostrados en el video o bien de su contexto más cercano).</td></tr>
<tr><td colspan="2">https://www.youtube.com/watch?-v=wwHRwc8Twko&feature=youtu.be</td></tr>
<tr><td>Video documental.</td><td>Youth for human rights organization.</td><td rowspan="2">Nombre: Historia de los Derechos Humanos.

Duración: 9:44 min.

Resumen: Documenta de modo general la historia de los derechos humanos.

Guía de preguntas:
• ¿Cuál es la relación de las historias de opresión o violencia en los pueblos y la creación de los derechos humanos?
• ¿Nacen todas las personas con derechos humanos?
• ¿Qué persiguen los derechos humanos?
• ¿En qué situaciones de la vida cotidiana se ven privados los derechos humanos de algunas personas? ¿Por qué son necesarios?
• ¿Quién hace que sean una realidad los derechos humanos para todas las personas?</td></tr>
<tr><td colspan="2">https://www.youtube.com/watch?v=fiQmq-8NO4zg&feature=youtu.be</td></tr>
</table>

HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA Y LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Módulo
adolescencia

Cada MÓDULO está compuesto de

TRES secciones:

1

Lo que hay que saber

Expone conceptos y definiciones. Amplía reflexiones sobre cómo estos temas se aplican en la cotidianidad.

2

Herramientas para hacer:

Presenta los objetivos pedagógicos para trabajar las diferentes temáticas y enlaza a actividades sugeridas para cumplir con ellos.

3

Para profundizar:

Propone recursos pedagógicos que pueden servir para la sensibilización, divulgación y organización de acciones grupales y comunitarias; así como bibliografía para profundizar en los temas expuestos.

1. LO QUE HAY QUE SABER

¡Bienvenida (o) a este segundo módulo dedicado a la adolescencia!

Este apoyo conceptual constituye una guía para facilitar reflexiones sobre las temáticas planteadas en el apartado sobre *Herramientas para hacer*, y para evacuar dudas técnicas que surjan en su desarrollo.

Se recomienda previo a plantear cualquier sesión de capacitación o sensibilización basada en esta Caja de Herramientas, revisar los conceptos y sus respectivas definiciones; así como complementar con todo lo que considere necesario para fortalecer sus conocimientos sobre los temas en cuestión.

Este módulo servirá de apoyo para:

- Reconocer los procesos bio-psico-sociales que atañen a la etapa de la adolescencia.
- Promover en las personas adolescentes el autoconocimiento y la valoración de las habilidades propias para la construcción de relaciones saludables y de un proyecto de vida.

A. Adolescencia y proyectos de vida

Desde la perspectiva del desarrollo humano, la adolescencia es una etapa que se caracteriza por cuatro aspectos principales: la consolidación del **desarrollo cognoscitivo**, la integración de un nuevo **esquema corporal a partir de la pubertad**, la redefinición de la **identidad** y la construcción de proyectos de vida futuros. De acuerdo con la OMS esta etapa transcurre entre los 10 y los 19 años aplicado en diferentes contextos demográficos, normativos y sociales. En Costa Rica, el Código de la Niñez y la Adolescencia establece esta etapa entre los 12 y los 17 años.

Uno de los cambios que se dan en esta etapa, es la maduración del cerebro, lo cual tiene implicaciones en relación con los cambios bio-psicosociales; esto quiere decir que ocurren integralmente en todas las áreas de la persona. Diferentes investigaciones en neurobiología han establecido que en la adolescencia se dan transformaciones en el crecimiento y desarrollo cerebral que se prolongan hasta los 21 años, lo que se expresa como capacidades y potencialidades específicas en las y los adolescentes (McDonald y Rovira, 2014).

A los cambios físicos que marcan el inicio de la adolescencia se le conoce como **pubertad** y tiene su origen en el cerebro. Allí se encuentra la glándula hipófisis, que envía órdenes a las glándulas sexuales para que produzcan hormonas. El estrógeno es la hormona que dirige los cambios físicos y fisiológicos en la mujer, mientras que la testosterona activa las manifestaciones en el cuerpo y genitales del hombre (MINEDUC, UNFPA y UNESCO, 2016).

Los cambios físicos ocurren de forma gradual y están atravesados por factores como la predisposición genética, la nutrición, el contexto sociocultural, entre otros; por lo que esto va a variar de persona a persona. No obstante, durante esta etapa son normales las transformaciones en el cuerpo, aumento de la estatura, el crecimiento de extremidades, genitales y del vello, posible acné, en el caso de los hombres cambio en la voz, presencia de la eyaculación y en las mujeres, la llegada de la menstruación. En ambos inicia su capacidad reproductiva.

Se debe resaltar que estos cambios varían en tiempo y en forma de persona a persona, por lo que es fundamental abordarlo así con las y los adolescentes, ya que la comparación de los procesos individuales puede llevar a que se experimenten sentimientos de inadecuación por no experimentar estos cambios tal como lo hacen otras personas, lo que puede desencadenar bullying u otras manifestaciones de violencia.

A nivel psicosocial es común la búsqueda de independencia, el cuestionamiento acerca de las creencias y formas de relacionarse con el mundo, la construcción y posicionamiento de las propias opiniones, así como la exploración de la sexualidad.

Surge el deseo sexual, que se manifiesta por sensaciones, sentimientos, pensamientos y fantasías sexuales. Inicialmente estas se pueden dirigir hacia referentes sociales populares como actores/actrices, cantantes, entre otros y luego se dirigen hacia personas del entorno más cercano como compañeras/compañeros de barrio, de escuela y/o colegio y de la comunidad. Es frecuente encontrar también dudas y cuestionamientos en relación con la orientación sexual.

Cada uno de estos procesos son vivenciados por todas las personas adolescentes sin distinción de ningún tipo, esto incluye a las personas con discapacidad. Concepciones erróneas con respecto al desarrollo

de estas personas o a la vivencia de su sexualidad y afectividad, como catalogarles de “niños/as eternos/as”, “angelitos/as” o “personas sin morbo”, puede repercutir en que se les prive de recibir la orientación necesaria para transitar esta etapa de la forma más adecuada.

Durante la adolescencia, la búsqueda y redefinición de la **identidad** se caracteriza por el reconocimiento de los cambios en su cuerpo, el desarrollo de relaciones fuera del núcleo familiar y la influencia de la información y conocimientos que derivan del grupo de pares, docentes, líderes de opinión o “*influencers*” en redes sociales, redes y tecnologías de la información y la comunicación, entre otros. El grupo de pares cobra un rol decisivo en esta etapa del desarrollo pues es con quienes se intercambia y experimenta perspectivas y vivencias diversas, quienes además confieren a la persona adolescente un sentido de pertenencia.

Con el desarrollo del pensamiento reflexivo, la persona desarrolla una nueva forma de procesar la información, puede formular hipótesis, razonar acerca de ellas y extraer sus propias conclusiones. Asimismo, muchas personas adolescentes se empiezan a interesar en asuntos sociales, políticos y a analizar los asuntos familiares, fortaleciendo su conciencia social.

Es un momento vital caracterizado por la **toma de decisiones**[6], principalmente de índole relacional, socioeconómico y vocacional, como el establecimiento de relaciones de pareja y con ello el inicio de las relaciones sexuales, la decisión de si continuar estudiando o trabajar, el uso del tiempo, entre otras. El aprendizaje de la toma de decisiones tiene un fuerte vínculo con la identificación de los deseos y el manejo asertivo de las emociones o estados de ánimo, así como con las condiciones que se vivan dentro de las familias.

Un primer paso para la toma de decisiones de forma asertiva consiste en determinar los pros y contras de las acciones y fomentar el sentido de responsabilidad por las consecuencias que de ello derive. En este sentido, comprender que cada acto constituye una apuesta que puede poner en juego el presente y el futuro, es un aprendizaje fundamental para desarrollar en esta etapa.

6 Para profundizar sobre el proceso de toma de decisiones puede consultar el módulo 4 sobre relaciones interpersonales y vínculos afectivos.

En el proceso de toma de decisiones, las personas adolescentes tienen derecho a contar con información suficiente que les permita identificar las diversas alternativas frente a una elección y sus consecuencias, pero es importante que esto no solo se limite a señalar los riesgos o las amenazas a las que se exponen, pues el miedo y la prohibición no necesariamente hacen eco en la población adolescente.

La educación integral en sexualidad cobra un rol significativo en esta etapa, pues permite trascender la escasa información y los temores en relación con este tema. De manera que lo aborda gradualmente, acorde con el desarrollo de la persona, partiendo de aspectos éticos, biológicos, emocionales, sociales, culturales y de género, basado en la evidencia científica.

La toma de conciencia sobre las consecuencias de los propios actos puede iniciar antes de la adolescencia; sin embargo, es en esta etapa donde puede afianzarse con el correcto acompañamiento, la orientación respetuosa y la comunicación abierta por parte de madres, padres o personas encargadas, docentes, personal de instituciones y comunidad en general, los cuales pueden convertirse en **factores protectores** para las y los adolescentes.

No obstante, no todas las personas adolescentes cuentan con familias nutricias, esto es que es una familia donde hay amor, respeto, comunicación, aceptación, solidaridad, apoyo, entre otros. O con un entorno que brinde el soporte necesario para lograr desarrollar este proceso de forma adecuada y satisfactoria. Las personas adolescentes en muchos casos atraviesan violencia intrafamiliar, y pueden ser sujetas de violencia sistemática, de constante descalificación y de abusos, como la discriminación, xenofobia, racismo o afectadas por la violencia estructural reflejada en las condiciones de pobreza y pobreza extrema y en la falta de oportunidades o bloqueos para el acceso a estas.

Lo anterior puede influir en el pleno desarrollo de sus capacidades y en los proyectos de vida que construyan; así como exponerles a **factores de riesgo** como el consumo de drogas, involucrarse en actividades ilícitas, como ser atraídos por grupos delictivos como pandillas, vincularse con el narcotráfico o entablar relaciones no saludables que desembocan en violencia.

Por su parte, existen otras razones que pueden afectar su desarrollo, por ejemplo, prejuicios o estereotipos sociales respecto a esta etapa como considerar a la adolescencia un "período puente", un tránsito entre la niñez y la vida adulta, otorgando mayor relevancia a estas etapas y subestimando la importancia que la adolescencia confiere al curso vital. Este tipo de percepciones conduce a actitudes adultocéntricas y discriminatorias hacia las y los adolescentes; a quienes a menudo se les cataloga como "de carácter fluctuante", "con poca claridad", "sin mucho que aportar" o "rebeldes"; omitiendo los cambios

físicos, sociales y psicológicos propios de esta etapa del desarrollo humano y lo complejo que puede resultar incorporarlos.

Contrario a lo que sostienen estas creencias erróneas, las y los adolescentes son personas con un gran potencial para ser agentes de cambio social, lo que da la oportunidad para orientar los intereses, preocupaciones y descubrir las habilidades y vocaciones que les permitan construir un **proyecto de vida**; el cual es un proceso permanente, dinámico y ajustable a lo largo de los años (Valverde, 2002).

La construcción de un proyecto de vida tiene que ver con lo que se es y lo que quiere ser y hacer, pero sobre todo con aquello que deseamos para nuestro futuro y que incluye los esfuerzos y la disposición para planearlo, así como los compromisos y la constancia para su logro.

Las familias, la sociedad en general y el Estado, tienen el deber de proteger y de respetar los derechos de las personas menores de edad, esto apegado a dos principios básicos establecidos en la Convención sobre Derechos del Niño: el **interés superior de la persona menor de edad**, que está relacionado con la satisfacción de los derechos fundamentales y el derecho de la persona menor de edad a expresar su opinión sobre los aspectos que les conciernen; y el principio de **autonomía progresiva**, que se refiere a que en la medida en que niños, niñas y adolescentes adquieren capacidades cada vez mayores, disminuye su necesidad de dirección y orientación y aumenta su posibilidad de asumir responsabilidades, tomando decisiones que afectan su vida (OIT, 2008).

B. AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA Y BIENESTAR PSICOSOCIAL

La adaptación a todos los cambios mencionados aunado a presiones externas como cumplir con los estereotipos de belleza y el estándar de "cuerpo perfecto", comienzan a influir en la auto- percepción y en la auto- aceptación de las personas adolescentes. Esto puede llegar a afectar la **autoimagen** y la estima propia. En este sentido, el desarrollo y fortalecimiento de la personalidad, la identidad y la autoestima tiene un papel central.

Para el desarrollo de una buena **autoestima** es esencial el **autoconocimiento**, esto quiere decir la exploración de las cualidades, habilidades y talentos propios; así como de las propias limitaciones. El reconocimiento y valor que se dé a las características que nos diferencian y por tanto nos hacen singulares, es clave en el desarrollo integral de los seres humanos. El reconocimiento de las áreas fuertes y áreas de mejora permite la identificación de amenazas a la valía propia y con ello el desarrollo de estrategias de afrontamiento. En este sentido, es crucial aprender a reconocer los propios deseos, sentimientos, pensamientos y emociones; y trabajar en su fortalecimiento, de modo tal que no dependan exclusivamente de la aprobación o aceptación externa.

El reconocimiento y manejo de las **emociones** está permeado por los roles de género. A los hombres no se les fomenta el autoconocimiento, como parte de un mandato de la masculinidad. Se les ha educado para considerar como una debilidad la expresión de algunas emociones como la ternura, por lo que pueden tener mayor dificultad o resistencia para reconocerlas y expresarlas; y por otro lado se fomentan emociones como el enojo o la ira. Las mujeres pueden expresar emociones con mayor facilidad, en tanto que socialmente se asocia con algo que les viene dado "naturalmente". No obstante, la expresión de ira o enojo suele ir acompañada de crítica y juicios severos.

De ahí la importancia de realizar un trabajo diferenciado respecto al manejo de las emociones, que parta por visibilizar cómo la asignación de roles de género afecta incluso la vivencia de éstas, y que lleve a reconocerlas como características humanas que nos son comunes.

Para ello cobra especial relevancia el fortalecimiento de la **asertividad**, que es una competencia que permite manifestar ante las otras personas de forma oportuna lo que pensamos, sentimos, deseamos o necesitamos. La asertividad es un ejercicio de autoconocimiento y expresión, que a la vez permite el establecimiento de límites sanos, cruciales para afianzar la seguridad en sí misma (o) y el desarrollo de relaciones saludables.

El **bienestar psicosocial**, se refiere a sentirse bien consigo mismo (a) y a su vez tiene relación con la manera en cómo nos relacionamos con una cultura y entorno social determinado. Se nutre de las vivencias y está relacionado con aspectos físicos, psicológicos y sociales de las personas. El bienestar puede variar según la forma de comprender el mundo en cada persona y las diferentes reacciones emocionales que se tengan ante determinados acontecimientos. La adolescencia es una etapa propicia para establecer los cimientos de este bienestar.

2. HERRAMIENTAS PARA HACER

EJE	OBJETIVOS GENERALES	TEMAS/ CONTENIDOS	ACTIVIDADES
2. Adolescencia	Reconocer los procesos bio-psico-sociales que atañen a la etapa de la adolescencia. Promover en las personas adolescentes el autoconocimiento y la valoración de las habilidades propias para la construcción de relaciones saludables y de un proyecto de vida.	Adolescencia y proyecto de vida Autoconocimiento, autoestima y bienestar psicosocial	**1.** Llegó carta. **2.** Somos y estamos en todo. **3.** Carrusel de historias. **4.** Adolescencia: Mitos y realidades. **5.** Reconociendo las emociones. **6.** Sentir y expresar lo que siento. **7.** El Tótem.
		Embarazo en la adolescencia Maternidades y paternidades adolescentes	**8.** Si yo fuera/Ahora que soy. **9.** La jungla. **10.** ¿Qué hacer en lugar de...?

		Actividad 1: ¡Llegó carta!
Tema:		**Adolescencia.**
Objetivos:		**1. Proveer un espacio para que las personas adolescentes puedan hablar sobre sus sentires, inquietudes y problemas, con el fin de intercambiar soluciones o respuestas a estos desde las mismas personas adolescentes.** **2. Promover el autoconocimiento y la confianza en las y los adolescentes.**
N° de personas:		**De 20 a 25 personas.**
Duración:		**90 minutos.**
Materiales:		**Hojas blancas, lapiceros, lápices.**

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

- 20 minutos

Se debe indicar al grupo que un periódico, una revista o un programa que se transmite por una red social, tiene una sección dirigida a personas adolescentes. Allí, responden en vivo a cartas de seguidores que preguntan sobre diversos temas en relación con sus vivencias, dudas e inquietudes. Quienes envían las cartas son personas adolescentes-jóvenes y quienes responden también lo son.

Se les pide que conformen subgrupos de cuatro personas (el número de grupos puede variar dependiendo del número de personas participantes). La consigna es que tendrán que escribir una carta dirigida al programa con preguntas e inquietudes que les genera la situación que están viviendo.

Para escribir las cartas, cada grupo va a recibir un guión incompleto que describe una situación expuesta por una persona adolescente (Ver anexo). Deben leer atentamente las características de las personas, ponerse en el lugar de esas personas y valorar el tipo de situación por la que consultan. A partir de ello, cada grupo deberá formular una carta dirigida al periódico, una revista o una red social como si fuera la persona adolescente del caso, deberá incorporar preguntas que le ayuden a esclarecer su situación.

Se invita al grupo a que elaboren cartas, hagan preguntas sobre la adolescencia, su proyecto de vida, sus sentires y sus dudas. Se les debe indicar que este es un tema que a veces preocupa a algunas personas jóvenes y adultas, por tanto, en la carta deberán escribir todas las dudas y resistencias que podrían tener ellas o ellos mismos en esa situación.

Cuando todos los grupos hayan terminado, se procede a recoger las cartas.

Parte II.

- 20 minutos

Quien facilita explica que ahora cada grupo se transformará en un equipo de adolescentes expertas/os que trabaja en la revista, programa o red social respondiendo a esas cartas. Se distribuye una carta a cada grupo, asegurándose que sea distinta de la que escribieron.

Se debe indicar que lean atentamente la carta que han recibido y que respondan en forma apropiada, dando la mayor cantidad de información que puedan y aconsejando a las personas autoras de las cartas, pero siempre desde su lugar de personas adolescentes. Prepararán sus respuestas como si fueran un panel de expertas(os), por lo que deberán planear lo que dirán. La persona facilitadora puede ser siempre la entrevistadora o asignarle al grupo desde el inicio que ellas/ellos mismos sean entrevistadores/as y expertos. De modo que dramaticen toda la situación completa.

Parte III.

- 20 minutos

Cuando los grupos han terminado se procede a que cada equipo represente el Facebook Live o la transmisión en vivo, donde se leerá la carta y donde el grupo de expertas y expertos dará su respuesta a las mismas (5 minutos por grupo).

Luego de que cada grupo ha hecho su representación, se abre un espacio para que si alguna persona tiene preguntas sobre ese caso o los temas que se abordan en él, pueda hacerlas en ese momento; además, se les puede preguntar si quieren añadir algo a la respuesta dada por el grupo respectivo a la carta. Pueden simular una llamada telefónica al programa o un chat en vivo donde escriben sus dudas.

Cuando todos los grupos han terminado, a modo de cierre se invita al grupo a compartir sus reflexiones a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Se han sentido alguna vez como alguna de las personas en las cartas?
- ¿Cómo les gustaría que fueran las respuestas de quienes leyeran sus cartas?
- ¿A quién podría acudir una persona que se siente confundida, temerosa o con dudas acerca de lo que está atravesando?

Apuntes para la reflexión:

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano caracterizada por cambios en todas las áreas: física, emocional y psicosexual. En algunos casos esta etapa puede vivirse con mucha incertidumbre por la cantidad de situaciones nuevas a las que las personas se enfrentan, y sobre todo, por las dudas que muchas veces no se sienten en confianza para evacuar.

La confianza, la comunicación, el respeto, la comprensión y la información veraz y oportuna son elementos clave que las personas adolescentes requieren para este tránsito de su desarrollo. La construcción de la confianza, tanto en sí mismas/os, así como en otras personas, es fundamental para que las personas adolescentes manifiesten sus ideas, emociones y temores. Invalidar, deslegitimar o invisibilizar sus experiencias por su edad u otra razón, es una forma de violencia común hacia esta población.

Observaciones para la facilitación:

Se recomienda a la persona facilitadora repasar los módulos sobre género, adolescencia, salud sexual y salud reproductiva, así como rutas de atención, ya que las situaciones planteadas contemplan dichos temas. Cabe mencionar que la persona facilitadora debe observar las reacciones o comentarios que violenten o discriminen, para retomarlos dentro de la reflexión.

Variantes metodológicas:

Como una variante se puede solicitar a las personas participantes que, sean ellas quienes elaboren desde cero las situaciones que viven las personas adolescentes. También, como una variante, se puede invitar a las personas participantes a que graben audios con sus cartas, al igual que las respuestas. Así se puede hacer una "transmisión" literal del programa.

Otra posible variante es que, si se trabaja con personas adultas, se les pida con antelación a la sesión que sostengan una conversación con una persona adolescente y que juntas elaboren la carta. Una vez en la sesión, entregarán la carta, y la persona facilitadora las distribuirá asegurándose que a las personas que escribieron las cartas les toque una carta diferente.

Modalidad virtual: las instrucciones serán las mismas, con la excepción de que los grupos estarán divididos en salas de trabajo.

La representación del programa o el Facebook Live lo harán en la sala principal. Se debe asegurar que quienes estén presentando tengan su cámara encendida, mientras se solicita a las demás personas que la apaguen.

Para la parte de las preguntas o comentarios del público, se puede invitar al resto del grupo a participar en el chat. Quien facilita o quien asume el rol de presentador/a del programa, deberá leer en voz alta las preguntas o comentarios del público.

Anexo

Situaciones para cartas:

1. Kenneth tiene 15 años. Su novia Julia le dijo que quería tener relaciones sexuales. Kenneth no se siente seguro si él quiere. Ella ya se lo ha mencionado en diferentes ocasiones, por lo que siente una presión fuerte. Lo comentó con sus amigos y se burlaron de él etiquetándolo de "maricón". (Kenneth escribiría la carta).
2. Susana tiene 15 años y desea información sobre métodos anticonceptivos; porque a María, su amiga, le pusieron "un implante". Susana quiere ir a la clínica a preguntar, sin embargo, no está segura si la van a devolver por no ir acompañada de alguien mayor de edad. (Susana escribiría la carta).
3. Marco, tiene 13 años, le cuestan los estudios. Lucía, su tía, le dice a la mamá de este que sería mejor ponerlo a trabajar o a ayudarle a su padre. Le comentan esta idea a Marco. (Marco escribe la carta).
4. Julián tiene 14 años. Está muy preocupado porque desde hace varios días siente que le pasan cosas a su cuerpo involuntariamente, como cuando al ver una escena en una película donde una pareja se besa, siente una erección. Un día probó tocarse su pene y desde entonces no ha dejado de pensar en relaciones sexuales, pero tiene miedo de convertirse en "un maniático sexual" y además cree que masturbarse es pecado. (Julián escribe la carta).
5. María tiene 16 años, es una adolescente indígena y actualmente está embarazada producto de una relación impropia (el padre de su bebé es un adulto de 30 años). Le han invitado a asistir a los talleres de CEN CINAI dirigidos a las adolescentes madres, sin embargo, ella pertenece a un Clan que considera que las instituciones les dan información que está en contra de su cultura. (María escribe la carta).
6. Pedro tiene 14 años. Desde hace días está sintiendo que le gusta Juan, un compañero del colegio. Él cree que lo que siente está mal porque deberían de gustarle las mujeres. Su mamá siempre dice que la homosexualidad es pecado, una enfermedad. (Pedro escribe la carta).

Anexo

7. Verónica está enamorada de Miguel, un compañero del aula. Ella le expresó sus sentimientos y él se burló de ella por "declarársele" a un hombre. Esta reacción le ha causado mucha inseguridad a Verónica, ella cree que fue una tonta por expresar lo que siente y que se merece ese rechazo porque las mujeres nunca deberían tomar la iniciativa, además, siente que no es suficientemente linda para que Miguel se enamore de ella. (Verónica escribe la carta).

8. Franco está en un grupo de baile del barrio, le encanta bailar, pero a su madre no le gusta que pierda el tiempo en eso. (Franco escribe la carta).

9. Fiorella tiene 13 años, está preocupada porque encontró una mancha en su calzón, por lo que cree que ya le vino la regla o la menstruación, como le dice su mamá. Está triste porque piensa que ya no puede hacer nada de lo que hacía antes, como correr, andar en bici o nadar cuando esté sangrando cada mes.

Actividad 2:
¡Somos y estamos en todo!

Tema:	**Autoconocimiento**
Objetivos:	**Reconocer características propias de la personalidad que componen la identidad.**
N° de personas:	**De 10 personas en adelante.**
Duración:	**15 minutos.**
Materiales:	**Imágenes impresas variadas.**

DESCRIPCIÓN

Se disponen en las paredes y en el suelo a lo largo del salón diferentes fotografías impresas. Se debe procurar que las imágenes seleccionadas reflejen la diversidad, por ejemplo: deportes, colores, animales, elementos étnicos, frutas, instrumentos musicales, variedad de árboles, herramientas, objetos que representen gustos y aficiones, símbolos, etc.

Seguidamente se invita al grupo a caminar por la sala y a reconocer las imágenes que se encuentran expuestas allí, después de hacer un recorrido, se les indica que tomen una imagen con la cual se identifican, ya sea por su personalidad, aficiones, gustos o alguna característica que posea. Pídales que en su mente completen esta frase: ***me parezco a _____por-que_____.***

Una vez que todas las personas han seleccionado su imagen, se invita a formar un círculo, cada persona dirá su nombre y mostrará la imagen que eligió. La persona facilitadora, a partir de las siguientes preguntas, invitará a algunas personas a profundizar más en el porqué de su elección.

Preguntas generadoras:

¿Por qué se identifican con esta imagen? ¿Qué características de su personalidad, habilidades, gustos, aficiones relaciona con esta imagen? ¿Se identificaron con más de una imagen? ¿Les costó decidirse?

¿Se identificaron con la descripción que hizo alguna compañera o compañero?

Observaciones para la facilitación:

Asegúrese que todas las personas se encuentren integradas al grupo durante todo el ejercicio y de elegir imágenes que representen la diversidad. En caso de que en el grupo haya personas no videntes o con alguna condición que le impida realizar el ejercicio, indíquele que piensen en algún elemento con el cual se identifique y en el motivo de su elección. Dé ejemplos con algunas imágenes para asegurarse que la persona comprendió la instrucción, por ejemplo: *Me identifico con un pájaro, porque me gusta la libertad, ir a diferentes lugares, y además, amo cantar.*

Apuntes para la reflexión:

Todas las personas son diversas y sin embargo tienen más cosas en común de lo que se imaginan. La identidad está compuesta de múltiples y muy variadas características que nos distinguen, y a la vez, nos acercan a otros. A veces el proceso de auto-conocimiento sucede por medio de la identificación, esto quiere decir, el reconocimiento de características en otras personas o en elementos con los cuales nos sentimos afines.

El proceso de autoconocimiento tiene muchas posibilidades: las personas se pueden conocer gracias a la afinidad que sienten con la naturaleza, la música, otras personas ¡y hasta con los objetos!

Hay que tener en cuenta que la identidad es cambiante y en ese cambio está la riqueza: lo que hoy se puede considerar que nos define a la perfección, dentro de unos años, meses o días, puede ser que no se parezca en nada a nosotras(os), o ya no nos llame la atención; eso no quiere decir que nuestra personalidad es débil o indefinida, al contrario, esa flexibilidad es propia del proceso de crecimiento y de transformación que nos caracteriza como seres humanos.

Actividad 3: Carrusel de historias

Tema:	**Plan de vida.**
Objetivos:	**Reflexionar sobre las propias vivencias para la construcción de un plan de vida.**
N° de personas:	**1-12 personas o menos.**
Duración:	**30 minutos.**
Materiales:	**Hojas blancas, marcadores de colores, lápices de colores.**

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

- 10 minutos

Se entrega un papel en blanco y marcadores de colores a cada participante, sobre el cual dibujarán el contorno de sus pies (pueden hacerlo eligiendo los colores que deseen).

Dentro de este contorno, se les invita a dibujar figuras abstractas o concretas, palabras y frases que representen elementos de sus propias vivencias, asociados al tema tratado. Por ejemplo, en este caso se va a trabajar sobre el Plan de Vida, por lo que se puede sugerir que representen metas cumplidas o sueños por alcanzar, para facilitar identificar esto se les puede decir que escriban o dibujen en su papel:

- Algo que he realizado, alcanzado o logrado que me hace sentir bien conmigo misma o mismo.
- Una cualidad personal que me permitió o facilitó alcanzar esa meta.
- Metas a corto, mediano o largo plazo.
- ¿Dónde me imagino en 20 años?

Parte II.

- 10 minutos

Una vez terminados los dibujos, se colocan un dibujo al lado del otro en forma de círculo sobre el piso.

Seguidamente, las personas participantes caminan ubicándose sobre las huellas de otra persona, mirando y sintiendo los pies y caminos de sus compañeras y compañeros. Se invita a las personas participantes que pueden dibujar o escribir lo que estos elementos les evoca, en la parte exterior de la silueta de los pies. Cada persona regresa a su dibujo y observa las anotaciones de sus compañeras y compañeros. Se hace un último recorrido por todos los dibujos reconociendo las similitudes y diferencias en los caminos del grupo.

Parte III.

- 10 minutos

Se abre un espacio de plenaria para reflexionar a partir de las siguientes preguntas:

- *¿Cómo me sentí dibujando mis pies, anotando mis vivencias en ellos para luego compartirlas con las demás personas?*
- *¿Cómo me sentí caminando por las huellas de otras personas?*
- *¿Identifico similitudes en mi vivencia o en mis planes en relación con lo comentado por las otras personas participantes?*

Apuntes para la reflexión:

Como personas autónomas se puede decidir el camino que se quiere tomar. Valorar las vivencias y reconocer el camino recorrido, pone en perspectiva las lecciones aprendidas que pueden ser útiles para la toma de decisiones. A su vez, reconocer el camino de otras personas puede revelar elementos que se pueden explorar como parte del plan de vida personal.

Observaciones para la facilitación:

Pueden cambiarse los papelógrafos por hojas blancas e incorporarse otros elementos para hacer los dibujos más creativos como: papeles de colores, objetos con textura, recortes, etc. Si no se cuenta con mucho tiempo, se recomienda llevar huellas de pies ya dibujadas y dar ejemplos de los dibujos que se pueden hacer dentro de las huellas, con el fin de disponer de más tiempo para colocarse sobre las huellas de las compañeras y los compañeros.

Se recomienda que el ejercicio se haga sin zapatos, sin embargo, si las personas participantes no se sienten cómodas descalzas, también se puede hacer con zapatos; en este caso es mejor no pisar las huellas y solo colocarse frente a ellas.

Actividad 4: Adolescencia: Mitos y realidades

Tema:	**Adolescencia.**
Objetivos:	**1. Identificar las principales creencias o mitos sobre la adolescencia.** **2. Analizar distintos aspectos de la adolescencia y cuestionar los mitos y creencias populares a partir de la información sobre esta etapa.**
N° de personas:	**Mínimo 10 personas.**
Duración:	**40 minutos.**
Materiales:	**Cinta adhesiva, tarjetas con las frases de mitos sobre la adolescencia, tarjetas de falso y verdadero (el doble de tarjetas FALSO y VERDADERO, según la cantidad de frases que utilizará, por ejemplo: si utiliza 10 frases de mitos, necesitará 20 tarjetas de FALSO y 20 tarjetas de VERDADERO), dos bolsas o cajas, una pizarra o dos papelógrafos, marcadores permanentes, marcador para pizarra.**

DESCRIPCIÓN

Se deben preparar dos papelógrafos o en la pizarra, enumerando la cantidad de frases o mitos que estará utilizando, uno será para el equipo 1 y otro para el equipo 2.

Se debe dividir al grupo en dos equipos. En cada caja o bolsa, se colocan la mitad de las tarjetas de MITO-REALIDAD y se debe colocar cinta adhesiva cerca de la caja o bolsa, para que cada equipo pueda pegar su tarjeta.

Se explica al grupo que harán un concurso y que el equipo ganador será aquel que acumule mayor cantidad de puntos. Deberán leer las frases, y en equipo, deberán decidir si la respuesta es un MITO o si es una REALIDAD, deben justificar su respuesta.

Una persona del equipo deberá ir a la caja o bolsa y sacar la respuesta, correr hasta el papelógrafo o la pizarra y pegar ahí la tarjeta. En cada turno deberá ir una persona diferente, que no haya participado, hasta que pasen todas las personas del equipo.

El puntaje se medirá de la siguiente manera:

- 2 puntos al equipo que coloque de primero la respuesta, y que esté correcta.
- 1 punto al equipo que coloque de segundo la respuesta, y que esté correcta.
- 0 puntos si la respuesta está incorrecta, independientemente de si fue el equipo que llegó de primero.

Si el primer equipo en llegar no acierta la respuesta, se le da la oportunidad al segundo equipo para exponer su respuesta.

***Variante:** también se pueden colocar tarjetas en blanco y que la persona escriba FALSO o VERDADERO con un marcador y luego corra a pegarlo en el papelógrafo.

Para finalizar con la actividad, se realiza una plenaria con el grupo sobre las frases acerca de la adolescencia que se leyeron en la actividad, puede utilizar alguna de las siguientes preguntas guías:

1. ¿Cuál frase fue la que más les llamó la atención?
2. ¿Alguna vez han escuchado o les han dicho alguna de esas frases?
3. ¿Cuáles otras frases o mitos sobre las personas adolescentes han escuchado? ¿Cómo se sienten cuando escuchan o les dicen alguna de esas frases?
4. ¿Por qué consideran que algunas personas replican falsas creencias sobre la adolescencia?
5. ¿Cuál es la mejor manera de derribar los mitos sobre la adolescencia?

Apuntes para la reflexión:

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano. Se conoce como pubertad, al inicio de la adolescencia que empieza con los cambios físicos.

Es común que algunas personas se refieran a la adolescencia como "una etapa de transición" entre la niñez y la vida adulta, pero esto no es correcto, pues a partir de esta noción, se ha retratado a las personas adolescentes como incompletas, en conflicto o que motivan la aparición de problemas, "rebeldes"; lo cual ha contribuido a la estigmatización y a aprobar aproximaciones adultistas hacia ellas y ellos.

Otra creencia común, incluso por parte de las mismas personas adolescentes, es que los cambios físicos y psicosociales se deben manifestar en todas las personas por igual; es importante desmitificar este aspecto, pues es común que a partir de ello algunas personas adolescentes hagan bullying a sus pares, o que quienes no atraviesen de la misma forma esta etapa del desarrollo, experimenten sentimientos de inadecuación.

La adolescencia, contrario a estas creencias, se caracteriza por ser una etapa donde las personas poseen una mayor apertura para incorporar nuevas formas de analizar el mundo, donde se potencia la capacidad crítica y el cuestionamiento de ideas preconcebidas. De manera que, es una excelente oportunidad para fomentar el intercambio con otras personas adolescentes y adultas que permita derribar mitos y estigmas.

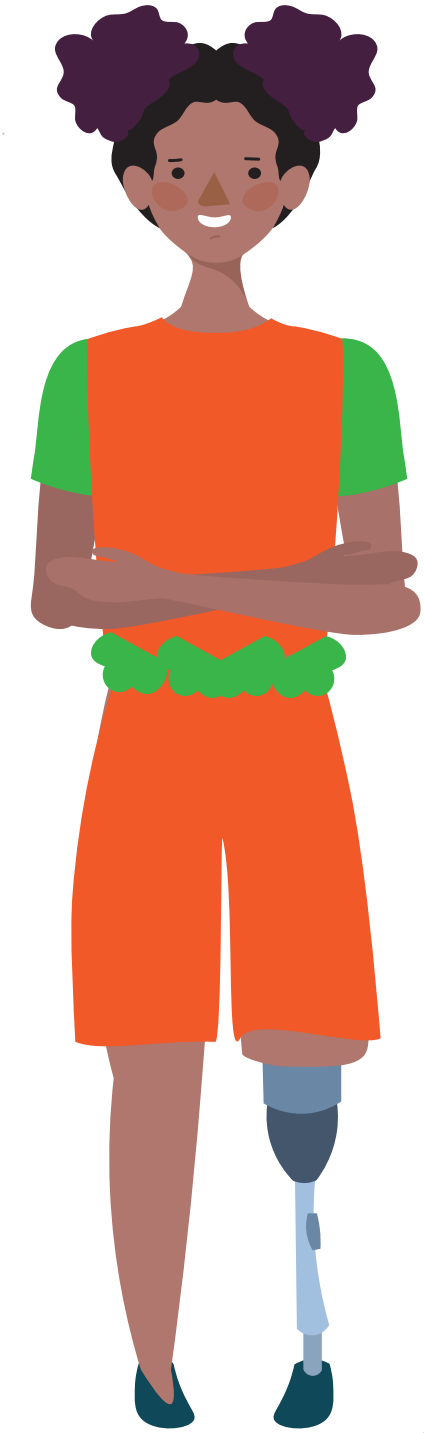
Observaciones para la facilitación:

Esta actividad tiene como propósito conocer la percepción de las personas participantes sobre la adolescencia. Debido a que se les solicitará que justifiquen sus respuestas, es importante que se promueva un diálogo respetuoso, y un espacio para que cada persona pueda dar su opinión. También es una buena oportunidad para conversar sobre las características de esta etapa del desarrollo, información que será útil para hacer contrapeso de los mitos.

Variante metodológica:

Esta actividad puede ser aplicada en formato virtual, para ello se podrá hacer una presentación de Power Point, una diapositiva por mito y se invita a las personas participantes a poner sus opiniones en el chat, dependiendo si consideran que es mito/realidad o verdadero/falso. La persona facilitadora invitará a una persona por vez a decir cuáles son sus argumentos para considerar una opción o la otra.

Otra opción es no darle las frases previamente, sino invitarles a que las construyan en el mismo momento. Se pedirá que escriban en el chat ideas o mitos que conocen acerca de las personas adolescentes y/o sobre la adolescencia.



Anexo. Frases sobre la adolescencia

"LA ADOLESCENCIA ES UN PERIODO DE DESARROLLO TURBULENTO".
"EN LA ADOLESCENCIA EL PENSAMIENTO CRÍTICO Y REFLEXIVO SE VE POTENCIADO".
"LAS PERSONAS ADOLESCENTES NO SABEN MANEJAR SUS EMOCIONES".
"DURANTE LA ADOLESCENCIA ES COMÚN LA CONSTRUCCIÓN Y POSICIONAMIENTO DE LAS PROPIAS OPINIONES".
"EL PENSAMIENTO DE LAS PERSONAS ADOLESCENTES ES IRRACIONAL E INFANTIL".
"DURANTE LA ADOLESCENCIA SE LES ALBOROTAN LAS HORMONAS".
"LOS CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS DURANTE LA ADOLESCENCIA VARÍAN EN TIEMPO Y EN FORMA DE PERSONA A PERSONA".
"DURANTE LA ADOLESCENCIA, ES CUANDO MÁS PROBLEMAS SE TIENEN CON LOS PADRES".
"LA ADOLESCENCIA Y LA PUBERTAD SON LA MISMA COSA".
"DURANTE LA ADOLESCENCIA HAY UNA BÚSQUEDA Y REDEFINICIÓN DE LA IDENTIDAD".
"DURANTE LA ADOLESCENCIA SURGE EL DESEO SEXUAL, QUE SE MANIFIESTA POR SENSACIONES, SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y FANTASÍAS SEXUALES".
"A LAS PERSONAS ADOLESCENTES LES CARACTERIZA LA REBELDÍA".
"LAS PERSONAS ADOLESCENTES SON IRRESPONSABLES Y NO PUEDEN ASUMIR COMPROMISOS".
"LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD NO EXPERIMENTAN LA ADOLESCENCIA NI LA PUBERTAD PORQUE SON COMO NIÑAS/OS SIEMPRE".
"LA ADOLESCENCIA ES UN MOMENTO VITAL DEL DESARROLLO CARACTERIZADO POR LA TOMA DE DECISIONES".

Actividad 5: Reconociendo las emociones

Tema:	**Autoconocimiento.**
Objetivos:	**Reconocer las emociones y su expresión en la cotidianidad.**
N° de personas:	**Máximo 20.**
Duración:	**20 - 30 minutos.**
Materiales:	**Tarjetas de colores, lapiceros y tarjetas con emociones extra.**

DESCRIPCIÓN

1. Al inicio de la actividad, se disponen tarjetas de colores en una mesa y lapiceros. Se le da la consigna al grupo que escriban en las tarjetas las diferentes emociones que conocen.
2. Las personas facilitadoras recogen las tarjetas y proceden a agruparlas, por si hay emociones que se repiten. Posteriormente, se le pide al grupo que caminen por el espacio y que se agrupen en parejas, una será la persona A y la otra será la B.
3. Cada pareja tendrá un rol, una persona es quien realiza la acción y la otra es el espejo (persona B), quien debe de observar primero, y luego imitar los gestos o acciones que hace la persona A.
4. Se hace una práctica, por ejemplo, se le pide que una persona mueva un brazo o que haga una mueca, la otra persona la observa, y luego repite el movimiento que hizo. Es muy importante recordar que es un espejo, por lo que deben realizar los mismos movimientos.

5. Una vez que el grupo domina la consigna, la persona facilitadora les indica que mencionará una emoción, y la persona A, debe de representar cómo se ve ella misma cuando experimenta esa emoción por medio de gestos, para que la persona B los replique. Por ejemplo: interpreten el enojo, la tristeza, la alegría, la frustración, la confusión, el nerviosismo, la duda, la ansiedad, el aburrimiento, el éxtasis, el cansancio, impotencia, desesperanza, apatía, etc.

6. La persona facilitadora puede jugar variando con intensidades, indicando que el 10 será máxima intensidad y 1 la mínima intensidad. La persona facilitadora será la encargada de conducir las emociones y probar distintos niveles de intensidad. Por ejemplo: alegría nivel 1, nivel 3, nivel 5, nivel 10; cansancio nivel 1, nivel, 7, etc. Cuando ya se han representado algunas emociones, cambiaremos de rol, B representará la emoción y A será el espejo; así se irán representando todas las emociones.

Posteriormente se abrirá plenaria con las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Cómo se sintieron representando las emociones y viendo cómo la otra persona les imitaba?
- ¿Les sirvió verse en el espejo de sus emociones? ¿Se sintieron cómodas/os?

Apuntes para la reflexión:

Como personas es fundamental reconocer y aceptar el abanico de emociones que se pueden sentir. No solo reconocerlas, sino también identificar cómo se expresan las emociones y cómo esta expresión de la misma emoción varía de persona a persona. Más que clasificar las emociones como buenas o malas, se debe comprender que estas pueden generar sensaciones agradables o desagradables. Identificar cómo cada persona expresa las emociones puede ser una herramienta para mejorar la forma en que se expresan.

Observaciones para la facilitación:

Se recomienda que sean dos personas facilitando para llevar un mejor registro de lo vivido, ya que al ser una actividad rompe hielo o introductoria, sus resultados serán retomados posteriormente en otra u otras actividades. Se debe estar muy pendiente de las acciones u omisiones de las personas participantes. Hay que recordar que, si el grupo se ha limitado mucho con las emociones, la persona facilitadora puede jugar proponiendo otras emociones (dejamos en anexo un listado de emociones que pueden ser de utilidad para reconocer).

Anexo. Listado de emociones:		
Miedo	Angustia	Optimismo
Serenidad	Nostalgia	Orgullo
Frustración	Desasosiego	Preocupación
Rechazo	Rabia	Alegría
Satisfacción	Conmoción	Enojo
Tranquilidad	Sorpresa	Tristeza

Actividad 6: Sentir y expresar lo que siento

Tema:	**Autoconocimiento.**
Objetivos:	**1. Reconocer las emociones básicas, las dificultades para expresarlas y las consecuencias que esto tiene en las relaciones con las otras personas.** **2. Abordar los conceptos de resiliencia y asertividad como formas efectivas de procesar y demostrar las emociones.**
N° de personas:	**Indefinido.**
Duración:	**60 minutos.**
Materiales:	**Papelógrafos, marcadores, hojas con tabla de emociones básicas y lapiceros para cada participante.**

DESCRIPCIÓN

Quien facilita comienza invitando al grupo a que nombre algunas de las emociones que conocen y las va anotando en un papelógrafo. Previamente tendrá otro papelógrafo con dos palabras: RESILIENCIA y ASERTIVIDAD. Se pregunta al grupo si conocen estas dos palabras; posteriormente se les invita a hacer una lluvia de ideas sobre qué piensan que significan ambas palabras.

La persona facilitadora puede partir de las ideas que ha expresado el grupo para complementar las definiciones de ambos conceptos. La **asertividad** es una forma de comunicación en la cual logramos manifestar a los otros de forma simple, clara y oportuna, nuestros pensamientos, sentimientos, propuestas o solicitudes. La **resiliencia** es la capacidad de adaptarse y sobreponerse a la adversidad.

Una vez se han abordado estos dos conceptos, quien facilita explicará al grupo que realizarán un ejercicio para identificar cómo reconocer las diferentes emociones básicas que experimentamos en nuestra vida cotidiana.

Se reparte una copia con la escala de emociones básicas (Ver anexo) a cada participante y solicita que de forma individual completen la escala, para ello se dará máximo 10 minutos. Una vez lo han completado, se les indicará que se reúnan en grupos de tres o cuatro personas, compartan su escala y conversen sobre qué les pasa con cada emoción, si les resulta fácil o difícil reconocerla y/o expresarlas, y reflexionar en torno a las semejanzas y a las diferencias encontradas en el grupo. Tendrán 20 minutos para conversar sobre esto.

Finalmente se abre la plenaria a partir de las siguientes preguntas:

- ¿En qué áreas o lugares del cuerpo sentimos usualmente nuestras distintas emociones? Por ejemplo, ¿dónde sentimos la vergüenza? ¿dónde la rabia o el enojo? ¿dónde el miedo? ¿dónde la alegría?
- ¿Cómo nos gusta expresar aquello que sentimos?
- ¿Por qué reprimimos o exageramos la manifestación de ciertas emociones? ¿Cómo aprendemos a hacer esto? ¿Qué dificultades nos puede acarrear esto?
- ¿Cómo influyen mis emociones en mis relaciones con las demás personas (compañeros/as, familia, amigos/as, parejas, etc.)?
- ¿Con quién conversamos de nuestras emociones, de lo que vamos sintiendo día a día?
- ¿Cómo podemos aprender a expresar libremente nuestras emociones?

Apuntes para la reflexión:

Las emociones son características humanas, por ende, no son ni femeninas ni masculinas; sin embargo, muchas veces se enseña que algunas emociones son propias de un género. La sociedad y algunas culturas favorecen en los hombres sentimientos como la rabia, y sancionan emociones como el miedo o la tristeza; en las mujeres por su parte, se estimula el que demuestren cariño y simpatía, sancionando otro tipo de emociones como el enojo.

En general algunas emociones se pueden manifestar con mayor facilidad, mientras otras pueden causar incomodidad y, por eso mismo, muchas veces se evitan. Tanto para hombres como para mujeres, aprender a conocer sus estados emocionales y a canalizarlos, resulta importante en su desarrollo como personas.

Es saludable aprender a reconocer lo que se siente y ser asertivas(os) al expresar las emociones. Comunicarse de forma asertiva es una

habilidad que implica la escucha activa, empatía, flexibilidad, negociación y disposición al cambio. La asertividad es útil para mantener conversaciones con diferentes personas en diferentes contextos, hacer valer los derechos, manejar conflictos y entablar negociaciones; asimismo favorecerá el proceso de toma de decisiones. Las personas con más conocimiento de sus emociones tienen más habilidades sociales y son más resilientes ante las adversidades.

Anexo: Mi escala de emociones

Valoración

1	*La expreso con más facilidad.*
2	*La expreso con un tanto de facilidad, pero no tanto como la primera.*
3	*Me es indiferente, o sea, no siento ni facilidad ni dificultad para expresar esta emoción.*
4	*Emoción que tengo algo de dificultad para expresar.*
5	*Emoción que tengo mucha dificultad para expresar.*

Emoción	Valoración *(Asigne del 1 al 5 de acuerdo con la escala descrita arriba)*	¿Cómo la expreso? *(Describa aquí cuáles son las conductas, gestos, etc., cuando siente esta emoción)*	¿En qué momentos la expreso? *(Escriba situaciones, contextos en donde identifica que tiene estas emociones)*
Miedo			
Alegría			
Enojo			
Tristeza			
Vergüenza			
Satisfacción			

Actividad 7: El Tótem

Tema:	**Autoestima/autoconocimiento.**
Objetivos:	**1. Reconocer la autoestima como un factor crucial en el proceso de autoconocimiento y en el establecimiento de las relaciones interpersonales.** **2. Fomentar el reconocimiento de las cualidades personales.**
N° de personas:	**De 5 a 20 personas.**
Duración:	**60 minutos.**
Materiales:	**Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, papel de construcción, escarchas, goma, hojas y plantas secas, elementos de la naturaleza, lanas, pedazos de tela, periódicos, cajas de cartón de varios tamaños (reutilizadas), materiales para pintar (temperas, vinilos, acrílicos, pinceles, botes para el agua, paños para limpiar, pegamento, tijeras, etc.).** ***Prefiriendo siempre el uso de materiales reciclados y de bajo costo.**

DESCRIPCIÓN

Se solicita a las personas que integran el grupo que han sido convocadas para la construcción de un nuevo planeta, con nuevas formas de vivir. Cada participante se podrá convertir en un personaje que elegirá tres súper poderes, con los cuales contribuirán a construir este nuevo lugar. Con los ojos cerrados van a pensar: ¿En qué cree este personaje? ¿Qué cosas tienen valor para este personaje? ¿Qué habilidades, talentos o *"súper poderes"* tiene? ¿Cuáles serían sus debilidades o "áreas en construcción"?

Posteriormente, se les pide que abran los ojos y se les indica que deben hacer un dibujo de su versión de personaje. Al lado del dibujo, deberán anotar una descripción de las características y particularidades del personaje (sus habilidades o poderes, pero también sus puntos débiles o áreas en construcción).

Una vez que cada participante construyó su personaje, se les dará la consigna que se formen en dos subgrupos, para que luego comenten cuáles son sus habilidades y áreas de mejora.

Se entregará a cada subgrupo un juego de materiales con la consigna que deben construir un tótem a partir de todos los personajes y sus habilidades. Pueden elegir representarlo como quieran, eso sí, debe incorporar las características de todos los personajes representados elaborados por los integrantes del grupo.

Se explica que un *Tótem* es un objeto natural o un animal que en algunas culturas o sociedades se toma como símbolo de la tribu o de la persona. El tótem puede incluir una diversidad de atributos, valores y significados para el grupo. Se les explica que el tótem además puede otorgar su conocimiento y ayuda en situaciones de la vida diaria del grupo o la comunidad. (Se recomienda mostrar imágenes de tótems o decirles que lo busquen en su teléfono, en caso de no saber qué es y para que puedan inspirarse).

Una vez que han terminado, se invita a cada grupo a que presenten su creación, cuando ambos grupos han presentado, se les invita a integrar todos los elementos en uno sólo que representará el Tótem de del grupo y se les pide que le pongan un nombre.

Preguntas generadoras:

- ¿Cómo se sintieron construyendo sus personajes, describiéndolos, pensando en súper poderes?
- ¿Cómo fue compartir su creación con el grupo? ¿Cómo fue construir un solo tótem con las características de todas y todos?
- ¿Cómo influye en la autoestima el reconocimiento de nuestros talentos?
- ¿Cómo podemos contribuir desde nuestros poderes personales a hacer del mundo un mejor lugar?
- ¿Consideran que la suma de sus talentos, habilidades o "poderes", puede aportar algo al mundo y a construir un mejor lugar para habitar?
- ¿Para qué sirve reconocer las debilidades o áreas de mejora?
- ¿Alguna de las áreas de mejora eran las fortalezas de otra(o)?

Apuntes para la reflexión:

Reconocer las cualidades es crucial en el proceso de autoconocimiento. La autoestima tiene que ver con el reconocimiento del valor propio, es la capacidad de la persona para valorar su ¨yo¨, aceptarse y tratarse con dignidad y amor, también la capacidad de reconocer las áreas de mejora y el compromiso por estar constantemente transformándose.

Cada persona es el súper héroe o heroína de su vida, pero siempre es conveniente preguntarse qué de lo que se tiene puede aportar para enriquecer la vida de los demás o hacer del mundo un sitio más habitable.

Actividad 8:
Si yo fuera / Ahora que soy...

Tema:		**Maternidades y paternidades**
Objetivos:		**1. Reflexionar sobre la paternidad y maternidad responsable.** **2. Identificar estereotipos sobre la paternidad y maternidad asignados por el género.** **3. Analizar mitos en torno a la paternidad y maternidad en la adolescencia.**
N° de personas:		**Mínimo 5 personas.**
Duración:		**60 minutos.**
Materiales:		**Hojas blancas, lapiceros o lápices, marcadores permanentes, papelógrafos o pizarra, marcadores para pizarra, copias de anexo, cuadro si yo fuera...**

DESCRIPCIÓN

Parte I.

Se indica a las personas participantes que en esta primera parte se trabajará de forma individual, por lo que se debe buscar un espacio dentro del salón donde se sienta cómoda(o).

Se entrega a cada persona una hoja de papel, un lapicero o lápiz y una copia del anexo. Se les solicita que completen el **Esquema 1**. Se les explica que en el primer cuadrante escribirán aquellas características de la forma de ser que comparten con su mamá y su papá, también pueden incluir aquellas en las cuales no se parecen en nada.

En el segundo cuadrante escribirán aquellas características que consideran que les hubiese gustado recibir por parte de su mamá y su papá.

Posteriormente, indique que completen el **Esquema 2**, tomando en cuenta la información colocada en el cuadro anterior.

Parte II.

Se pide al grupo que forme un círculo. Indique que si alguna persona quiere compartir algunas de sus anotaciones puede hacerlo. Coloque un papelógrafo o pizarra el título: **"Paternidad y Maternidad Responsable"**.

Se les invita a hacer una lluvia de ideas en conjunto, de acuerdo con lo que escribieron en sus fichas, que permita construir el concepto de "Paternidad y Maternidad Responsable". El equipo de facilitación irá tomando apuntes de los aportes que cada persona haga, al final, como equipo construirán el concepto.

Para finalizar con la actividad, puede realizar las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se sintieron al realizar este análisis desde sus familias?
2. ¿Por qué consideran que para algunas personas es difícil aplicar una paternidad o maternidad responsable?
3. ¿Qué factores consideran que influyen en la violencia intrafamiliar y la violencia contra los niños, niñas y adolescentes?
4. ¿Qué limitaciones puede encontrar una persona adolescente, si se convierte en padre o madre, para ejercer esa maternidad/paternidad de forma responsable?

Apuntes para la reflexión:

Los conceptos de paternidad y maternidad responsable tienen que ver con las responsabilidades económicas, afectivas, de dedicación de tiempo y de cuidado físico, que se adquieren al momento de ser padre o madre, y que buscan el bienestar y el desarrollo adecuado de las hijas o hijos.

La crianza debe de ser un proceso compartido, entre la madre y el padre, asumiendo por partes iguales las responsabilidades que esto conlleva, desde la concepción, durante el embarazo y a lo largo del crecimiento de la hija o el hijo. En muchas sociedades el proceso de crianza se asigna a las mujeres, mientras que a los hombres se les inculca el rol de proveedores económicos. Desde un enfoque género sensitivo se cuestionan estos roles, al tiempo que se reconoce y promueve que los hombres asuman en igualdad de condiciones las tareas de cuido de los niños y las niñas, así como las labores domésticas.

Los patrones de crianza pueden ser transmitidos intergeneracionalmente, por lo que, si se recibió una crianza desprovista de afecto, límites y expresión de emociones, puede suceder que esta se reproduzca con las propias hijas o hijos. Por tanto, es fundamental hacer una revisión de la propia historia, el cuestionamiento de roles de género, así como el manejo de las emociones por parte de las madres y padres para ejercer crianzas responsables y no violentas.

Observaciones para la facilitación:

En esta actividad las personas participantes realizarán un ejercicio introspectivo, por lo que es probable que genere algún tipo de emociones y sensibilidades. Por lo que es importante que la persona facilitadora esté atenta a emociones o manifestaciones que puedan surgir en el grupo.

Si esta actividad se aplica con personas adolescentes que son madres o padres, se debe variar el ejercicio a cómo les gustaría ejercer dicha paternidad o maternidad de forma responsable (Esquema 3).

Es importante tener a mano líneas de ayuda y contacto de recursos institucionales, a los cuales las personas adolescentes puedan acudir en caso de requerir apoyo (por ejemplo: PANI, INAMU, Oficina de Orientación del Centro Educativo).

Anexos

Esquema 1

	MAMÁ	PAPÁ
¿EN QUÉ NOS PARECEMOS?		
¿QUÉ ME HIZO FALTA?		

Esquema 2

Yo	
SI YO FUERA PAPÁ O MAMÁ, ¿CÓMO APLICARÍA UNA PATERNIDAD/ MATERNIDAD RESPONSABLE?	

Esquema 3

Yo	
AHORA QUE SOY PAPÁ O MAMÁ, ¿CÓMO ME GUSTARÍA EJERCER UNA PATERNIDAD/MATERNIDAD RESPONSABLE?	

Actividad 9: La jungla

Tema:	**Maternidades y paternidades.**
Objetivos:	**1. Identificar formas en que tradicionalmente se realiza la crianza, basadas en el adultocentrismo y la violencia.** **2. Reconocer los beneficios de la crianza afectiva y libre de violencia.**
N° de personas:	**Máximo 20.**
Duración:	**30 – 45 minutos**
Materiales:	**Seis sillas.**

DESCRIPCIÓN

Parte I.

Se solicitan 12 personas voluntarias del grupo, seis representarán las personas adultas y seis representarán las y los adolescentes. El resto de participantes únicamente observará la acción, para luego participar en la plenaria.

Se llama a cada grupo por aparte y se le da las siguientes instrucciones:

A las seis personas adultas:

Se le solicita a cada persona que escoja una de las siguientes frases y que la repita, en fuerte tono, mientras se encuentra subida en una silla:

"No tengo tiempo", "madure", "cámbiese esa ropa que anda puesta", "lo hace porque yo lo digo", "usted no sabe nada a su edad, es solo un/una güila", "no moleste".

A las seis personas adolescentes:

Se les indica que van a caminar alrededor de las sillas viendo a las personas subidas, mientras van repitiendo una de las siguientes frases:

"Solo quiero pertenecer", "yo soy importante", "sí tengo conocimiento", "merezco amor y atención".

Puede proponerse que identifiquen otra frase que les gustaría decir.

Una vez definido lo anterior, se iniciará con la actividad propiamente, las personas adultas se subirán a las seis sillas y dirán sus frases dirigidas a las personas adolescentes, mientras que las y los adolescentes caminan a su alrededor, dirigiéndoles también sus frases en respuesta.

Parte II.

Se solicita a las personas que tienen roles de personas adultas que cambien a las siguientes frases:

"Te escucho", "¿Qué necesitás?", "¿En qué te puedo ayudar?", "Sos importante" "¿Cómo te sentís?", "Te quiero".

Las seis personas adolescentes caminarán igual, alrededor de las sillas, repitiendo las mismas frases que la primera vez.

Las personas que no se encuentran participando activamente deben estar alrededor, escuchando y observando la dinámica.

Posteriormente se abre la plenaria a partir de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Cómo se sintieron desarrollando el rol?
- ¿Quiénes consideran que pueden representar estos roles? Por ejemplo, madres, padres, pero también otras personas como educadoras/es, orientadoras/es, directores/as, etc.
- ¿Cómo se sintieron con el cambio de frases?
- ¿Esta escena se da en nuestro día a día? ¿Cómo se puede cambiar?

Apuntes para la reflexión:

Hay diversas formas de ejercer las maternidades y las paternidades. Como nuevas generaciones se tiene la oportunidad de romper con la normalización de la violencia y el adultocentrismo, así como de aplicar nuevos estilos de crianza en caso de que se esté ejerciendo la maternidad o la paternidad, o se decida ejercer en algún momento. La educación a partir de la crianza afectiva deriva en personas más seguras de sí mismas, con más herramientas para manejar y expresar las emociones, capaces de entablar relaciones con otras personas basadas en el respeto, el afecto y la comunicación.

Observaciones para la facilitación:

Debe realizarse en espacios y grupos pequeños, ya que las personas que no están participando deben tener la oportunidad de escuchar las frases que estarán repitiendo las personas voluntarias.

Una variación de la actividad es solicitarles a las personas voluntarias que se encuentran subidas en las sillas, que se bajen para la segunda parte del ejercicio.

Actividad 10: ¿Qué hacer en lugar de...?[7]

Tema:	**Maternidades y paternidades.**
Objetivos:	**Analizar los diferentes estilos educativos que se pueden desarrollar con las hijas y los hijos.**
N° de personas:	**25.**
Duración:	**60 minutos.**
Materiales:	**Papelógrafos, marcadores, pinturas, crayolas y cinta adhesiva.**

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

Se solicita la participación de dos adolescentes. Al ser un juego de roles, una de las personas voluntarias simula una rabieta o berrinche de un niño/a y la otra simula el comportamiento de la madre o padre. (Pregunta generadora ¿Cómo podría abordar al niño/a en la realidad?).

Las demás personas participantes, observan y escuchan de forma activa.

Posteriormente, finalizada la dramatización-roles, se hace una lluvia de ideas entre todas las participantes a partir de estas dos preguntas:

Frente a una situación como estas:

- ¿Qué se puede hacer?
- ¿Cómo se puede mejorar?

7 Actividad tomada de CENCINAI.

Se recomienda ir anotando en un papelógrafo las palabras clave, por ejemplo: *cuidado amoroso, respetuoso, hablar claro, con firmeza, autocontrol.*

Parte II.

Luego de la discusión, se repite el juego de roles, pero en esta ocasión se representa la conducta ideal (entiéndase ideal como el producto del consenso de las personas participantes y recomendaciones de las personas facilitadoras).

Puede utilizarse una lectura como apoyo sobre la materia, para concretar lo conversado en plenaria, luego de ambas dramatizaciones.

Apuntes para la reflexión:

Existen otras formas de crianza diferentes a las que se observan en las familias, en la comunidad, en películas, etc., que reproducen violencia. Es importante no culpabilizarse si estaba reproduciendo formas de crianza no recomendadas, esta es la oportunidad de conocer otras alternativas basadas en el amor, la confianza, el respeto, la tolerancia, la disciplina positiva, la paciencia, que puedo aplicar desde este momento.

Observaciones para la facilitación:

Las adolescentes madres, principalmente, muestran mucho interés en adquirir herramientas que apoyen su ejercicio de la maternidad, adicional a compartir sus sentires en momentos tan específicos (y hasta comunes) como lo son las rabietas. Poder compartir las emociones que experimentan como frustración, enojo, tristeza, desesperación y saberse acompañadas, puede representar para ellas un alivio. Este es un ejercicio que también promueve la empatía, la escucha y el afecto que nutren los vínculos, en general.

3. PARA PROFUNDIZAR

Seguidamente presentamos una serie de recomendaciones y enlaces a otros recursos pedagógicos que pueden servir para la sensibilización, divulgación y organización de acciones. Puede revisarlos para ampliar sus conocimientos y utilizarlos en su trabajo diario.

TEMA: Proyecto de vida		
TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
CORTO CINEMATOGRÁFICO	ING Direct. **Adolescentes, lo que de verdad pensamos sobre ellos.**	**Nombre:** Adolescentes, lo que de verdad pensamos sobre ellos. **Duración:** 3:09 min. **Resumen:** Personas adultas dan sus opiniones sobre ¿quiénes y cómo son las personas adolescentes? Algunas personas adolescentes demuestran sus talentos y cambian el parecer de las personas adultas.
https://www.youtube.com/watch?v=kN4B2Sd7qYY		**Guía de preguntas:** • ¿Cuáles son las cosas que nos gusta hacer, podemos generar un proyecto de vida a partir de ellas? • ¿Necesitamos ser "extraordinarios para tener un proyecto de vida acorde con nuestros derechos humanos, dignidad y bienestar?

<table>
<tr><th colspan="3">TEMA: Autoestima y autoconocimiento</th></tr>
<tr><th>TIPO DE RECURSO</th><th>ENLACE Y CRÉDITOS</th><th>GUÍA PARA SU USO</th></tr>
<tr><td>Infografía</td><td>Joven Salud ¿Qué es la Autoestima? Fundación Omar Dengo y TeenSmart Internacional.</td><td rowspan="2">Nombre: Características de una buena autoestima.

Resumen: Esta infografía expone siete características de una persona con buena autoestima. Características relacionadas a metas, autopercepción y amor propio.

Guía de preguntas:

• ¿Cuáles son algunas características de una persona con buena autoestima que podríamos añadir?
• ¿Cuáles podrían ser algunas acciones que podemos realizar para mejorar nuestra autoestima?
• ¿Qué tiene que ver la buena autoestima con la comunicación con otras personas?</td></tr>
<tr><td colspan="2">https://jovensalud.net/web/servicios.jsp?s=informQUate&id=151</td></tr>
<tr><td>CORTO CINEMATOGRÁFICO</td><td>Raquel Díaz Reguera. Yo voy conmigo. Haz tuyo el cuento.</td><td rowspan="2">Nombre: Yo voy conmigo.

Duración: 3:58 min.

Resumen: A la protagonista del cuento le gusta Martín. Pero Martín no le corresponde, así que ella intenta ir cambiando las cosas que puedan estar haciendo que él ni la mire. Pero llega un momento en que ni ella se reconoce y, aunque consigue que Martín la vea ¡y sonría!, ella decide volver a ser ella misma.

(Este cuento permite trabajar también roles de género).

Guía de preguntas:

• ¿Por qué era más importante para la niña lo que pensaran sus amigos y Martín sobre ella que lo que ella pensaba de ella misma?
• ¿Qué significan las alas y los pájaros en la cabeza de la niña?
• ¿Qué elementos sociales o personas podemos identificar que hacen que nuestros pájaros se vayan y que cortemos nuestras alas? (se recomienda reflexionar desde la perspectiva intercultural e interseccional)
• ¿Qué diferencias existen entre las formas que se construye la autoestima de las mujeres a las formas en las que se construye la autoestima de los hombres?</td></tr>
<tr><td colspan="2">https://www.youtube.com/watch?v=4h-qezww9K54&fbclid=IwAR0PI4bYHL-S1J-35CAYYr0a1A5zK-HJGTC4wPgwstE3_irUqj-ty-vmRJhNs</td></tr>
</table>

TEMA: Autoestima y autoconocimiento

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
CORTO CINEMATOGRÁFICO	Matthew A. Cherry. *Hair Love.* Sony Pictures Animation. Disponible en:	**Nombre:** Hair Love. **Duración:** 6:47 min. **Resumen:** Es un día muy especial para la protagonista, pues se reencontrará con su madre después de que esta ha estado un tiempo en el Hospital. La niña desea arreglar su cabello tal cual lo hacía su mamá. El cabello de la niña es fuerte y con personalidad propia, así que la niña solicita ayuda a su padre para lograr la tarea. (Este video se encuentra en idioma inglés, pero se puede entender perfectamente aún si no se conoce el idioma).
 https://www.youtube.com/watch?v=kNw8V_Fkw28		**Guía de preguntas:** • ¿Qué importancia tiene la familia en la construcción de la autoestima? • ¿Qué importancia tiene el reconocimiento de nuestra cultura en la construcción de la autoestima? (se recomienda reflexionar desde la perspectiva intercultural e interseccional) • ¿Qué rasgos físicos o características personales nos hacen sentirnos orgullosas/os de nosotras/os mismas/os?

TEMA: Embarazo en la adolescencia

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video educativo	*Elige Red. Embarazo en adolescentes.* Red de jóvenes por los derechos sexuales y reproductivos A.C. México.	**Nombre:** Embarazo en adolescentes. **Duración:** 3:44 min. **Resumen:** Este video presenta algunas de las situaciones que pueden provocar un embarazo en la adolescencia, así como las consecuencias de este. Rescata el derecho de las adolescentes a decidir, ejercer y disfrutar sus derechos como menores de edad.
 https://www.youtube.com/watch?v=3-c_Zg5aPRU		**Guía de preguntas** • ¿Qué mitos existen en su comunidad/país que puedan aumentar el riesgo de las adolescentes a tener un embarazo? • ¿Por qué es importante la información y la educación sexual en las niñas, niños y adolescentes? • ¿Cuál es el valor de que las niñas, niños y adolescentes puedan tomar decisiones y se respete su derecho a la autonomía?

TEMA: Maternidades y paternidades adolescentes

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video educativo	*Empodérate App. Maternidad y paternidad en la adolescencia.* Poder Judicial República de Costa Rica y UNICEF. Disponible en:	**Nombre:** Maternidad y paternidad en la adolescencia. **Duración:** 2:19 min. **Resumen:** Este video presenta algunas repercusiones del embarazo en la adolescencia. Principalmente se enfoca en el derecho de las personas adolescentes a evitar un embarazo, y los derechos humanos fundamentales que no se deben perjudicar tras un embarazo.
	 https://www.youtube.com/watch?v=RRppXmQWjJI	**Guía de preguntas:** • ¿Qué mitos existen alrededor de la maternidad y la paternidad adolescente? • ¿Hay diferencias en cómo mira la sociedad a una adolescente madre que a un adolescente padre? • ¿Por qué es importante que las personas adolescentes conserven sus derechos aun cuando son madres y padres?

HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA Y LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Módulo

salud sexual y salud reproductiva

Cada MÓDULO está compuesto de

TRES secciones:

1

Lo que hay que saber

Expone conceptos y definiciones. Amplía reflexiones sobre cómo estos temas se aplican en la cotidianidad.

2

Herramientas para hacer:

Presenta los objetivos pedagógicos para trabajar las diferentes temáticas y enlaza a actividades sugeridas para cumplir con ellos.

3

Para profundizar:

Propone recursos pedagógicos que pueden servir para la sensibilización, divulgación y organización de acciones grupales y comunitarias; así como bibliografía para profundizar en los temas expuestos.

1. LO QUE HAY QUE SABER

¡Bienvenida (o) a este tercer módulo dedicado a la salud sexual y salud reproductiva!

Este apoyo conceptual constituye una guía para facilitar reflexiones sobre las temáticas planteadas en el apartado sobre *Herramientas para hacer*, y para evacuar dudas técnicas que surjan en su desarrollo.

Se recomienda, de previo a plantear cualquier sesión de capacitación o sensibilización basada en esta Caja de Herramientas, revisar los conceptos y sus respectivas definiciones, así como complementar con todo lo que considere necesario para fortalecer los conocimientos sobre los temas en cuestión.

Este módulo servirá de apoyo para:

- Promover el conocimiento y la apropiación de los conceptos relacionados con la sexualidad, la salud sexual, la salud reproductiva y los derechos que atañen a estas.
- Fomentar el conocimiento y el autocuidado del cuerpo y de las emociones
- Promover la vivencia de una salud menstrual libre de tabúes y de prejuicios.

Como se puede observar en la sección **Herramientas para hacer**, así como en la información brindada en este módulo conceptual, se trata de un proceso de aprendizaje de carácter preventivo. Por tanto, no busca profundizar en aspectos teóricos de cada tema; tampoco busca brindar recomendaciones de carácter clínico sobre métodos anticonceptivos o tratamientos más adecuados para cada persona. Para ello se recomienda que la persona facilitadora constantemente recuerde al grupo la necesidad de acudir a consulta con personal de salud especializado en el tema.

A. SEXUALIDAD

La sexualidad es un componente fundamental de la vida humana, así como todas las personas somos diferentes, la sexualidad de cada persona también varía en su diversidad.

La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. Incluye cómo nos sentimos acerca de nuestros cuerpos, cómo damos y recibimos placer, cómo expresamos los sentimientos y afectos, entre otras cosas. No es estática, va cambiando con el tiempo y la historia de cada persona, por lo que se expresa de maneras distintas durante el curso de vida, pasando por etapas diferentes según la edad de las personas.

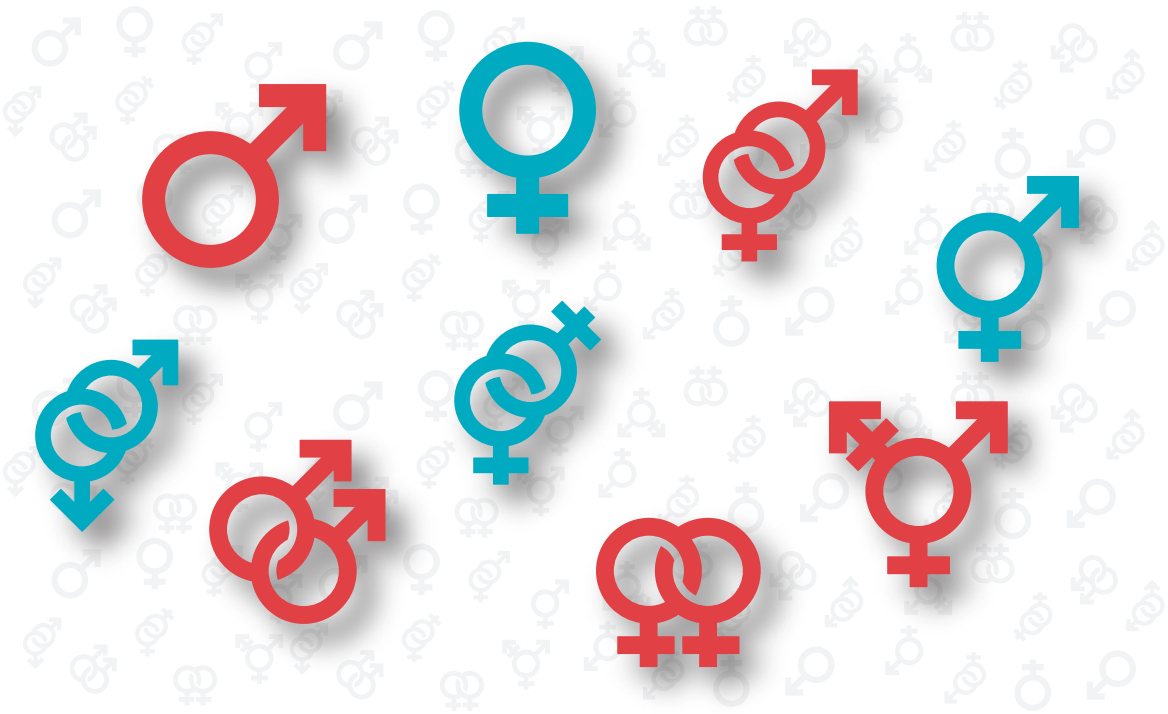
Integra tres elementos prioritarios: libertad, autonomía y responsabilidad. Libertad sobre las prácticas y opciones diversas que atañen a la sexualidad; autonomía para decidir si se desea sostener relaciones sexuales con otras personas, cuándo, cómo y con quién; y responsabilidad sobre los riesgos y consecuencias para la salud integral de las personas implicadas que derivan de la práctica de las mismas (Quirós, 2007).

En el análisis del ejercicio de la sexualidad de las personas menores de edad, es necesario recuperar el principio de autonomía progresiva, que parte de su condición de personas en proceso de desarrollo integral y preparación para una vida independiente y responsable; en permanente concordancia con la garantía de los otros principios: interés superior, sujeto social, no discriminación y discriminación positiva, participación y desarrollo. Por tanto, cuando se habla de libertad, se debe colocar junto al concepto de autonomía progresiva, reconociendo la responsabilidad de las personas adultas, de proteger a las niñas y niños de cualquier situación de violencia.

Históricamente la sexualidad ha estado rodeada de tabúes y estereotipos, se ha asociado con “algo malo, sucio, dañino o prohibido”; y como una práctica a realizar únicamente con fines reproductivos (para tener hijas o hijos).

Estas concepciones están atravesadas por estereotipos de género, por ejemplo, se piensa que la sexualidad de los hombres es impulsiva e incontrolable; mientras que la sexualidad de las mujeres es considerada pasiva y controlable. Estos mensajes a menudo tienen implicaciones negativas sobre cómo hombres y mujeres vivencian su sexualidad, y en cómo se relacionan entre sí en las relaciones íntimas y sexuales.

A las mujeres a menudo se les restringe apropiarse de su cuerpo, así como a experimentar el erotismo y los deseos. La sexualidad entonces



se asocia a la culpa, y su vivencia se limita a fines reproductivos (quedar embarazada o "dar vida") o en función de dar placer al otro.

Por el contrario, en los hombres, uno de los mandatos de la masculinidad tradicional es tener múltiples experiencias sexuales y empezarlas a corta edad. No se promueve que estos asuman la responsabilidad sobre las medidas de anticoncepción ni de un embarazo, incluso en algunos casos un hombre con muchos/as hijos/as es tomado como signo de virilidad.

Además de los estereotipos de género, también se encuentran otros estereotipos que estigmatizan a personas trans; cuya identidad de género no coincide con su sexo asignado al nacer, o aquellas personas que tienen una orientación sexual no heterosexual.

Con frecuencia la sociedad asocia a estas personas con la promiscuidad y se cataloga su vivencia de la sexualidad como "aberraciones", "desviaciones o "perversiones". En los casos de personas que sostienen relaciones sexuales con otras de su mismo sexo, y cuando no es posible la reproducción, se omite la promoción de la salud sexual en esta población. En consecuencia, las personas lesbianas, gays o bisexuales, trans o intersexuales (LGBTIQ+), pueden sentir temor de acercarse a los servicios de salud o de conocer las opciones disponibles para protegerse.

De igual forma sucede con las personas con discapacidad, quienes son víctimas de estigmatización; se les reprime su sexualidad y se les niega el derecho a tomar sus propias decisiones sobre su salud sexual y salud reproductiva. Los prejuicios que sostienen estas prácticas van desde considerar que por tener una discapacidad son "asexuados" o "hipersexuados", hasta considerar que carecen de capacidad para consentir. A estas personas también se les restringe la información sobre su salud y sus derechos sexuales y reproductivos; lo que puede aumentar el riesgo de violencia sexual, embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual en esta población (UNFPA, 2019b).

Es importante recordar que la identidad de una persona no debe resumirse a la condición de discapacidad con la que viva; y que la discapacidad puede no afectar el deseo sexual de una persona (Meresman, 2012). Las personas con discapacidad son personas sexuadas, esto quiere decir que experimentan sensaciones, deseos, emociones, erotismo y placer. La sexualidad se expresará espontáneamente una vez que la persona haya alcanzado el punto de maduración biológica necesaria y que, con la correcta educación y guía, como cualquier otra persona pueden aprender cómo y cuándo manifestarla.

Por su parte, el desconocimiento y la ausencia de un enfoque intercultural, propicia sesgos culturales respecto a las poblaciones indígenas, afrodescendientes o de otras etnias; así como de las personas migrantes o refugiadas de diferentes nacionalidades. Esto repercute en que, las costumbres, valores sociales-culturales o prácticas con respecto a la sexualidad y a la reproducción de estas poblaciones, se cataloguen como incorrectas o indebidas. En este sentido, conviene recordar que todas las culturas tienen derecho a construir la vivencia de su sexualidad siempre y cuando esto no suponga una violación de los derechos humanos.

De igual forma, con la aplicación de un correcto enfoque intercultural, es posible identificar las necesidades particulares de cada población y brindarles un servicio más adecuado de acuerdo con sus requerimientos. Por ejemplo, en el caso de personas migrantes en situación de vulnerabilidad, requieren un abordaje particular, en tanto las condiciones de tránsito e incluso en el país de destino pueden exponerles a riesgos y vulnerabilidades específicas. Por ejemplo, estar expuestas a falta de salubridad, riesgos elevados de violencia sexual o violaciones, especialmente en las mujeres; además de ser víctimas de trata de personas con fines de explotación sexual, no contar con un seguro de salud y desconocer o no poder disponer de métodos tanto de barrera como anticonceptivos.

La sexualidad está reconocida como un derecho universal, cuyo único límite personal es el respeto al derecho de las demás personas

a elegir su propia sexualidad y con quién quieren compartirla (UNAF, 2015). Como derecho humano, la sexualidad integral requiere de información amplia, objetiva, científica y accesible que permita analizar las creencias, valores y mandatos que norman la sexualidad desde cada contexto en el que las mujeres y los hombres se desenvuelven (Ministerio de Salud, 2011).

B. SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

Es importante reconocer que la sexualidad en la adolescencia no puede verse solamente desde el punto de vista biológico. La reivindicación del concepto de desarrollo psicosexual se ha dado para promover estas situaciones que van más allá del desarrollo físico y que influyen en el ejercicio de la sexualidad. La educación integral de la sexualidad (EIS) ha retomado este análisis, y por tanto, reconoce que la EIS no puede reducirse a los aspectos biológicos reproductivos; ni realizarse en un contexto desprovisto de valores, principios éticos y morales sobre la vida, el amor, la familia y la convivencia (MEP, 2017).

> La educación de la sexualidad humana inicia desde la primera infancia y se prolonga a lo largo de la vida. Es un derecho y un deber, en primera instancia, de las madres y los padres de familia. Le corresponde al Estado una acción subsidiaria y potenciar la acción de las familias en el campo de la educación y la información, como lo expresa el Código de la Niñez y la Adolescencia. (MEP, 2017, p. 113)

A partir de lo anterior, además de conocer las características de la sexualidad desde el componente biológico. Es fundamental que los procesos que se desarrollan con personas adolescentes estén dirigidos a fortalecer otros tipos de competencias que reconozcan más allá de lo biológico y que retomen esas características psicosexuales y sociales. En el Ministerio de Educación Pública, se han considerado las siguientes como las competencias por desarrollar en el marco de la EIS:

- Relación con hombres y mujeres de manera equitativa, solidaria y respetuosa de la diversidad.
- Toma decisiones referentes a su sexualidad desde un proyecto de vida basado en el conocimiento crítico de sí mismo, su realidad sociocultural y en sus valores éticos y morales.
- Enfrentamiento de situaciones de acoso, abuso y violencia, mediante la identificación de recursos internos y externos oportunos.

- Expresión de su identidad de forma auténtica, responsable e integral; favoreciendo el desarrollo personal en un contexto de interrelación y manifestación permanente de sentimientos, actitudes, pensamientos, opiniones y derechos.
- Desarrollo de procesos reflexivos y constructivos en su familia, dignificando su condición de ser humano; para identificar y proponer soluciones de acuerdo con el contexto sociocultural en el cual se desenvuelve.

Finalmente, es necesario recordar que todos los cambios que se presentan en la pubertad tienen un impacto en la vivencia de la sexualidad de las personas adolescentes; y que muchas veces vienen acompañados de dudas y temores. Además, las personas adolescentes se enfrentan a una sociedad llena de ambigüedades, desinformación, prohibiciones y silencios. Esto afecta el desarrollo y ejercicio de una sexualidad segura y responsable, y genera una serie de mitos que pueden contribuir a que se den conductas de riesgo en la vivencia y práctica de su sexualidad. Asimismo, puede generar temor, o reproducir estereotipos de género; por lo que es necesario abordarlos con el fin de reflexionar sobre su veracidad.

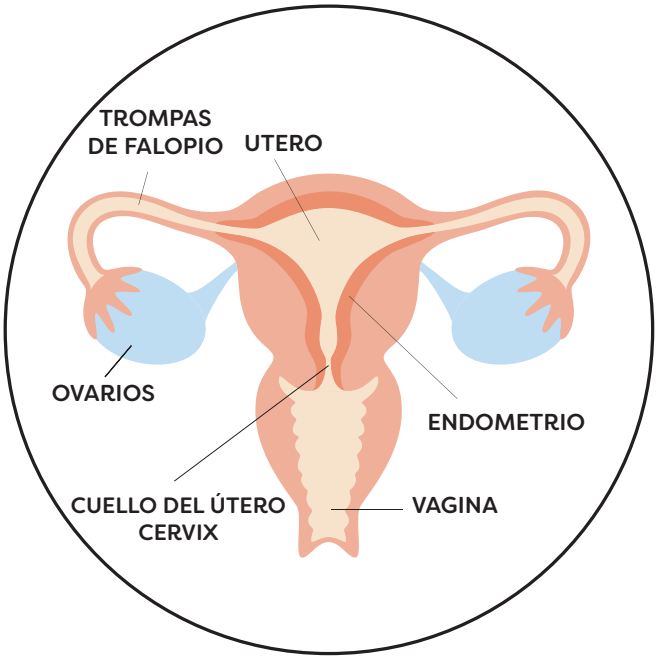
C. ANATOMÍA DE LOS ÓRGANOS SEXUALES

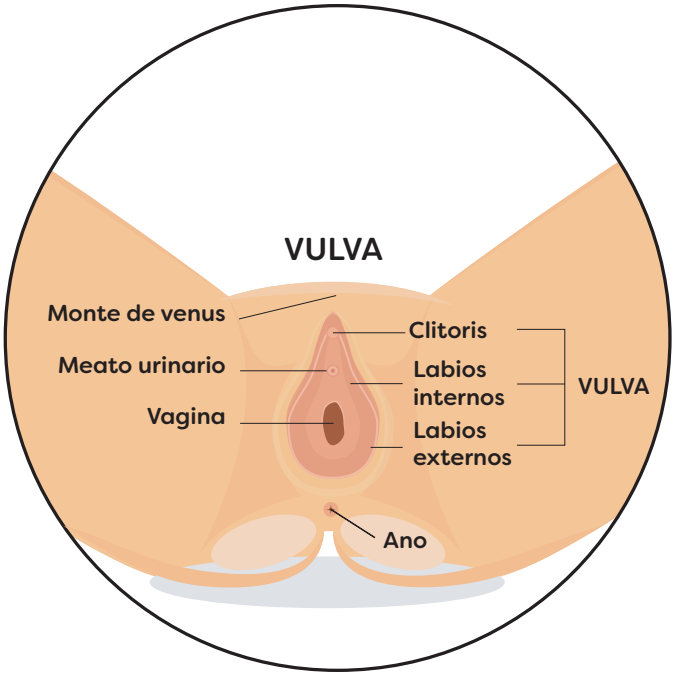
Como se ha mencionado, la sexualidad no debe restringirse solo al componente biológico; no obstante, el disfrute de los derechos sexuales y derechos reproductivos pasa muchas veces por el conocimiento del cuerpo y su funcionamiento. Por tanto, a través de este apartado, se realizará una explicación sencilla de las funciones de los órganos sexuales de las mujeres y los hombres, tanto de los órganos externos como de los órganos internos.

i. Órganos sexuales de las mujeres

Los órganos sexuales externos son:

1. **Monte de Venus:** también conocido como pubis, es un abultamiento ubicado sobre los huesos púbicos, está cubierto de vellos. Su principal función es la de protección y amortiguar posibles golpes durante el coito.
2. **Labios externos:** son dos pliegues gruesos de piel y grasa, cubiertos por vello. Su principal función es de protección del clítoris, los labios menores y la abertura vaginal.





3. **Labios internos:** son dos pliegues de piel, que, a diferencia de los labios externos, no están cubiertos de vello, protegen la abertura vaginal.

4. **Clítoris:** es un órgano que tiene terminaciones nerviosas y vasos sanguíneos; por lo que constituye la parte más sensible de la mujer y produce mucha excitación y placer. Solo es visible su glande y aumenta su tamaño con la excitación.

5. **Vulva:** Es el conjunto de todos los órganos externos, es decir, todo el conjunto de órganos genitales que están a la vista; algunas personas tienden a confundirlo con la vagina, cuando lo único visible de esta es su entrada (introito o apertura vaginal).

6. **Meato urinario:** si bien no es un órgano sexual, y su función es meramente renal, pues se encarga de la expulsión de la orina; es importante tener claro que la menstruación y la orina son expulsadas por orificios distintos, ya que muchas personas tienden a tener esta confusión.

Los órganos sexuales internos son:

1. **Introito o abertura vaginal:** es la apertura externa de la vagina, permite la salida de la menstruación y el ingreso del pene durante el coito.
2. **Corona vaginal o himen:** es una membrana fina situada en la entrada vaginal cuya función es proteger a la vagina del exterior; suele tener perforaciones que permiten la salida de la menstruación. Tradicionalmente, se ha asociado la presencia del himen con la "virginidad" de las mujeres. Sin embargo, el himen se puede romper por varios factores y no solamente con la penetración.
3. **Vagina:** es un canal muscular elástico que conecta a la vulva con el útero.
4. **Glándulas de Bartolini:** también conocidas como glándula vestibular mayor, son dos glándulas ubicadas a cada lado por debajo de la abertura vaginal, son las encargadas de segregar un líquido para lubricar la vagina y labios durante el coito. Es importante conocer su ubicación, ya que pueden presentarse quistes o la enfermedad conocida como Bartolinitis cuando los conductos de las glándulas se bloquean.
5. **Cuello uterino:** es un cuello muscular que conecta a la vagina con el útero.
6. **Útero:** es el órgano en el cual se desarrolla el feto durante el embarazo; además, es aquí donde se forma el endometrio, cuya capa es expulsada a través de la menstruación cuando no hay embarazo.
7. **Trompas de Falopio:** son dos tubos delgados que transportan los óvulos maduros desde los ovarios hasta el útero.
8. **Ovarios:** son órganos con el tamaño y forma de una almendra. Se ubica uno a cada lado del útero (externo a este), se encargan de albergar y madurar los óvulos.

ii. Órganos sexuales de los hombres

Los órganos sexuales externos son:

1. **Pene:** es un órgano de estructura alargada y cilíndrica. Su tejido es suave y cubierto por piel muy elástica y sensible que le permite cambiar de tamaño y consistencia, durante el estado de excitación se produce la erección. Permite depositar el semen dentro del conducto vaginal; además de la salida de la orina, ya que a través de él pasa el conducto urinario.
2. **Glande:** es la punta redondeada del pene, está compuesto por abundantes terminales nerviosas, lo que lo convierte en la parte más sensible del pene.

3. **Escroto:** saco suave de piel que se conecta con el pene, cuya función es albergar los testículos y regular su temperatura.

4. **Prepucio:** es la cubierta de piel que protege al glande.

Los órganos sexuales internos son:

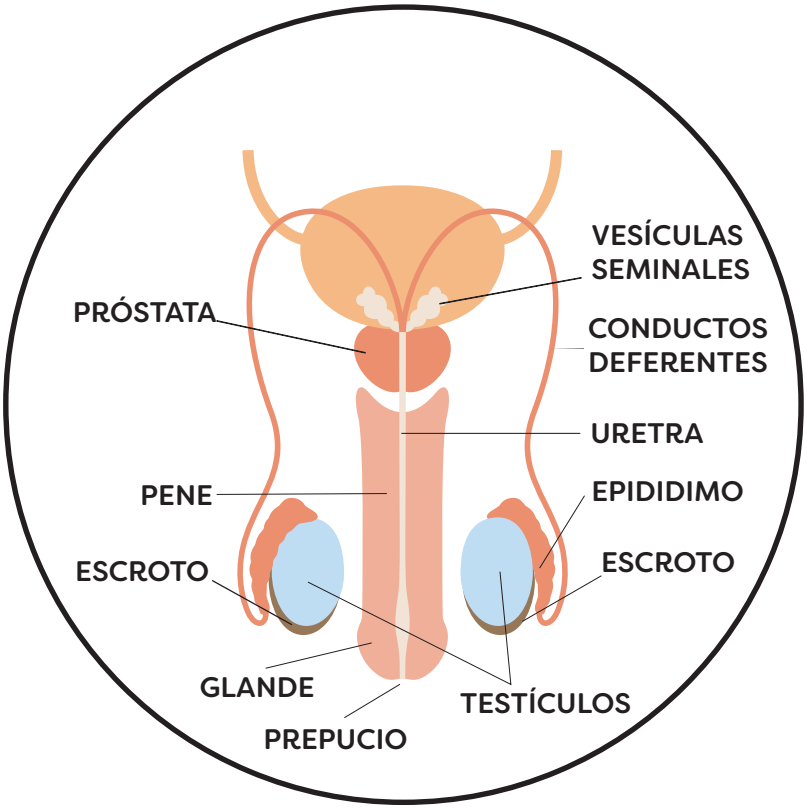
1. **Uretra:** conducto que se inicia en la vejiga y finaliza en el orificio uretral del pene, tiene como función expulsar la orina y el semen; por lo tanto, su función es tanto renal como sexual.

2. **Testículos:** son dos glándulas que se encuentran dentro del escroto, tienen funciones hormonales (ya que producen testosterona) y funciones reproductivas (ya que se encargan de producir los espermatozoides).

3. **Epidídimo:** son unos pequeños tubos que se ubican detrás de cada testículo, se encargan de madurar los espermatozoides.

4. **Conducto deferente:** son conductos que se extienden desde el epidídimo hasta la uretra. Se encargan de transportar los espermatozoides maduros.

5. **Vesícula seminal:** son dos sacos o glándulas ubicadas al lado de la vejiga. Tiene como función segregar el líquido seminal, el cual acompaña a los espermatozoides, que al unirse con el líquido prostático forman el semen; son los responsables de darle un aspecto lechoso al semen.



6. **Próstata:** es una glándula ubicada debajo de la vejiga, tiene varias funciones: sirve como llave, para regular el paso de la orina desde la vejiga o el paso de los espermatozoides y el líquido seminal hacia el conducto eyaculador. Aporta líquido prostático, que le da color y olor al semen y nutrientes a los espermatozoides. Finalmente, es a través de las contracciones de la próstata, que el semen puede ser expulsado a presión a través del pene.

Es muy importante que, aunque se habla de órganos de los hombres y de las mujeres, se debe tomar en cuenta a las personas **intersex**[8], quienes nacen con caracteres sexuales (como los genitales, las gónadas y los patrones cromosómicos) que no se corresponden con uno u otro sexo. Intersexualidad es un término que se utiliza para describir una amplia gama de variaciones naturales del cuerpo. En algunos casos, los rasgos intersex son visibles al nacer; mientras que en otros no se manifiestan hasta la pubertad. Algunas variaciones cromosómicas de las personas intersex pueden no ser físicamente visibles. Debido a que sus cuerpos son percibidos como diferentes, las personas intersex son a menudo estigmatizadas y sometidas a múltiples violaciones de sus derechos humanos, incluyendo violaciones de sus derechos a la salud, la integridad física y a la no discriminación.

8 Para profundizar en el tema de intersexualidad puede dirigirse a los siguientes enlaces:
https://unfe.org/system/unfe-72-Intersex_Factsheet_SPANISH.pdf
https://stoprumoreslgtbi.home.blog/2019/05/14/diferentes-tipos-de-intersexualidad/

D. PRÁCTICAS SEXUALES

La sexualidad se puede vivir de múltiples formas que van desde la abstinencia hasta las relaciones sexuales, que pueden incluir: la autoestimulación o masturbación, las caricias sexuales, las relaciones sexuales con penetración (coito o sexo vaginal, sexo anal) y el sexo oral. En la práctica estas manifestaciones de la sexualidad varían de acuerdo con cada persona; y no siempre están presentes.

La autoestimulación o **masturbación** es una forma en que las personas descubren en su propio cuerpo lo que les genera placer. La realizan tanto hombres como mujeres, corresponde a un ejercicio de autoconocimiento y no causa daños físicos ni psicológicos en las personas.

Las **caricias sexuales** son otra de las expresiones placenteras que se pueden compartir con una pareja sin llegar a la relación sexual con penetración. Las caricias comprenden los besos, abrazos, roces y tocamientos; estas son clave para

disfrutar el erotismo, pues permiten conocer y reconocer el propio cuerpo y el cuerpo de las otras personas, diversificando las posibilidades del placer.

El **sexo oral** consiste en sostener relaciones sexuales involucrando la boca y los genitales.

Las **relaciones sexuales con penetración** consisten en intercambiar caricias hasta llegar a la penetración, lo cual puede incluir relaciones sexuales vaginales o anales.

Las relaciones sexuales genitales no son un acto que ocurre intempestivamente, es una conducta sexual que requiere de tiempo, pues se vuelve deseable por medio de las caricias. Requiere de conciencia, que implica que este debe ser voluntario y aceptado por las partes para que sea placentero y agradable; y responsabilidad, en tanto se requiere tomar las medidas necesarias para que estas sean seguras (CCSS, 2013).

La **abstinencia** es una expresión en la cual las personas optan por no realizar ninguna actividad sexual con otra persona, incluido el sexo vaginal, oral o anal.

Al respecto, en el trabajo con adolescentes es preciso reafirmar que esta es una opción válida como las demás. Esta puede tratarse de una elección consciente de retrasar el inicio de relaciones sexuales genitales; puede ser aplicada de forma intermitente para evitar un embarazo en los días fértiles de la mujer; también, de forma intermitente en quienes ya han sostenido relaciones sexuales genitales con anterioridad, pero tienen períodos de abstinencia por diferentes razones. Además, hay quienes la practican de forma permanente a lo largo de su vida.

Ante esto cobra especial relevancia el concepto de **autonomía,** definida como la obligación de respetar los valores y opciones personales de cada persona en aquellas decisiones básicas que le atañen (Ministerio Salud Chile, 2015). El respeto de la autonomía en el ejercicio de la sexualidad también implica la ausencia de coerción y/o violencia sobre otra persona. De igual forma, se debe recordar que la autonomía (sexual) en las personas menores de edad es relativa. Claro ejemplo es el delito de relaciones sexuales con persona menor de edad y con las diferencias de edades (5 o 7 años), más conocidas como relaciones impropias. En las relaciones impropias no se puede hablar de consentimiento y autonomía de parte de la persona menor de edad.

Otros conceptos cruciales para la práctica de relaciones sexuales en pareja son el **consenso** y el **consentimiento.**

El **consentimiento** es la exteriorización o expresión de voluntad por parte de una persona para realizar una acción determinada. En el ámbito sexual, el consentimiento es inválido si la forma en que este se obtuvo fue por medio de manipulación, chantaje, uso de la fuerza o la intimidación y/o circunstancias donde la persona no tenía la capacidad de darlo (por ejemplo, una persona

bajo los efectos de drogas). Otros factores que pueden afectar en la negociación de un consentimiento pueden ser la edad, situación económica, presión, entre otras.

Por otra parte, el **consenso** se refiere a una colaboración activa para el beneficio, bienestar y placer de las personas involucradas. Si existe coacción, abuso, chantaje, manipulación o mentira, lo que está sucediendo no es consensuado.

Estos conceptos aplican para cualquier tipo de relación independientemente de la orientación sexual[9] de las personas implicadas. No obstante, en las relaciones heterosexuales, a menudo se espera que sean las mujeres las responsables de establecer límites a los avances masculinos; los cuales han sido naturalizados y socialmente concebidos como inevitables.

De lo anterior parten y se refuerzan mitos como "las mujeres no saben lo que quieren", "cuando una mujer dice no, significa tal vez" o "no hay mujer difícil sino mal pulseada". Estas creencias muchas veces transmitidas a través de las canciones, alimentan la cultura de la violación y lanzan un mensaje violento, reproduciendo los estereotipos de género"; tales como que la palabra de las mujeres no importa, como tampoco importan sus elecciones, y que los hombres siempre deben estar dispuestos a sostener relaciones sexuales y listos para persuadir, o en última instancia, obligar a una mujer a satisfacer sus deseos sexuales.

En este tema del consentimiento es importante señalar el sexting como una práctica que realizan algunas personas frente al auge de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

El **sexting** es una práctica que, con creciente prevalencia, forma parte de las relaciones entre personas de un abanico de edades cada vez más amplio. Consiste en el envío de imágenes (fotografías o vídeos) íntimas con contenido erótico, de forma voluntaria por parte de quien las protagoniza a otra persona por medio del teléfono; o que no implica la aprobación de divulgación de quien las recibe.

Una de las consecuencias más comunes del daño a la imagen, es lo que se conoce como "pornovenganza", que es cuando una persona publica imágenes íntimas de quien fuera su pareja con la intención de dañarla o coaccionarla. En este caso constituye violencia, pues se trata de la **distribución no consentida** de estas imágenes.

9 Para profundizar en el tema de orientación sexual puede dirigirse al módulo 1 de enfoques, sección diversidades sexuales.

E. SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA

La **salud reproductiva** se define como un estado general de bienestar físico, social y mental; y no de mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos. Abarca la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos de procrear; así como la libertad de decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia (CIPD, 1995).

Implica el derecho de obtener información y de planificar el número de hijas o hijos que se deseen tener o si no se desea tener; acceso a métodos anticonceptivos seguros, eficaces, asequibles y el derecho a recibir servicios adecuados de atención de la salud, que permitan los embarazos y los partos sin riesgos (UNFPA, 2005).

Por su parte la **salud sexual** se refiere a la experiencia del proceso continuo de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. Un desarrollo sexual saludable depende de la satisfacción de las necesidades básicas humanas, como son el deseo de contacto, la intimidad, la expresión emocional, el placer, la ternura y el amor. Una conducta sexual saludable implica una madurez psicológica y cognitiva, que permite a la persona tomar decisiones que no coloquen en riesgo su salud (OPS, 2005).

Por mucho tiempo, la sexualidad, principalmente la de las mujeres, se ha asociado a su función reproductiva. Esta visión las colocó en una posición de subordinación y naturalizó sus roles sociales, lo que ha justificado desde lo físico su papel de madres y cuidadoras; negando su derecho a sentir placer y satisfacción sexual. Por lo que es muy importante un abordaje crítico sobre este tema cuando se habla de salud sexual y salud reproductiva como si ambos fueran sinónimos.

Para el trabajo con las personas adolescentes, se da énfasis en el concepto de salud sexual en lugar de salud reproductiva; con el objetivo de no propiciar que se vincule la sexualidad con la reproducción, ya que las relaciones sexuales durante esta etapa no deberían tener como objetivo central la reproducción.

Una de las metas de la educación en sexualidad o en salud sexual, es propiciar que la persona adolescente visualice su rol protagonista en la vivencia de su sexualidad; es decir, que pueda comprender que al ser una persona con derechos y necesidades particulares, es suya la toma de decisiones sobre su cuerpo y su sexualidad; teniendo en cuenta el principio de autonomía progresiva. Pero ello también implica hacerse responsable de las consecuencias de las mismas, con lo cual la sexualidad pueda generar placer y/o disfrute, pero a la vez debe ser segura (CCSS, 2014).

F. DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS

Los **derechos reproductivos** se basan en el reconocimiento del derecho básico de todas las parejas e individuos a decidir libre y responsablemente el número de hijas e hijos, el espaciamiento de los nacimientos y el intervalo entre éstos, a disponer de la información y de los medios para ello; y el derecho a alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y salud reproductiva (UNFPA, 2014a).

Los **derechos sexuales** constituyen la aplicación de los derechos humanos reconocidos a nivel internacional a la sexualidad y a la salud sexual. Protegen el derecho de todas las personas a satisfacer y expresar su sexualidad y a disfrutar de la salud sexual, con el debido respeto por los derechos de los demás, dentro de un marco de protección frente a la discriminación (UNFPA, 2017).

Su cumplimiento se manifiesta en el ejercicio y disfrute de la sexualidad, en el acceso, a educación integral en salud sexual y salud reproductiva, en decidir de forma autónoma sobre la reproducción, recibir servicios de salud garantizando respeto a la confidencialidad y privacidad y en el acceso, información y guía sobre el uso de métodos anticonceptivos. De igual forma, a la atención en salud en casos de violencia sexual (Defensoría de los Habitantes de Costa Rica, 2011).

Los derechos sexuales y reproductivos se encuentran en los Tratados Internacionales de Derechos Humanos, en las Convenciones y en las Leyes. Los derechos fundamentales para la realización de la salud sexual son los siguientes (Ministerio de Salud CR, 2011):

- Derecho a la vida, la libertad, la autonomía y la seguridad de la persona.
- El derecho a la igualdad y la no discriminación.
- El derecho a no ser sometido a torturas o a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.
- El derecho a la privacidad.
- El derecho al grado máximo de salud (incluida la salud sexual) y al nivel máximo de seguridad social.
- El derecho a casarse (a partir de la edad mínima legal) y a formar una familia con el libre y completo consentimiento de ambas partes que conforman la pareja; a la igualdad dentro del matrimonio y en el momento de disolución de este.
- El derecho a decidir el número de hijas/hijos que se desea tener y el intervalo de tiempo entre los nacimientos.
- El derecho a la información y el derecho a la educación.

- El derecho a la libertad de opinión y a la libertad de expresión.
- El derecho a la reparación efectiva en caso de violación de los derechos fundamentales.

Aunque en muchos casos se habla de derechos reproductivos y se señala que estos integran los derechos sexuales, es fundamental considerar que estos no se supeditan a la reproducción. Por tanto, se enfatiza más en los derechos sexuales que protegen la actividad sexual no procreativa o no heterosexual, los cuales contemplan componentes de la sexualidad como la identidad sexual, la orientación sexual, la elección de pareja y la ausencia de actividad sexual coercitiva (Ministerio de Salud Costa Rica, 2011).

Por tanto, al trabajar sobre los derechos sexuales con personas adolescentes se debe enfatizar en su derecho a:

- Contar con información que les permita comprender los procesos bio-psicosociales característicos de la etapa del desarrollo por la que transitan.
- Asegurar que conozcan todo lo concerniente a la sexualidad y su ejercicio, lo cual incluye conocer su cuerpo tanto anatómicamente como en su funcionamiento.
- Ejercer su sexualidad de forma voluntaria con todas las previsiones, para que esta sea una experiencia segura, placentera y según el principio de autonomía progresiva.
- Tener acceso a métodos anticonceptivos en los servicios en salud sexual; así como conocer los métodos anticonceptivos disponibles en el país y cuáles son los más adecuados de acuerdo con su edad y otras condiciones previas de salud.
- Poder expresar su orientación sexual y a recibir apoyo y guía; todo ello en un ambiente seguro, libre de estigmas y prejuicios.
- Ejercer su derecho a disfrutar de su sexualidad libre de discriminación de cualquier tipo, basada en su orientación sexual, identidad de género, nacionalidad, origen étnico o condición de discapacidad.

Los derechos sexuales y reproductivos buscan garantizar el logro de la salud sexual y el desarrollo pleno de nuestra sexualidad. Por lo cual estos deben ser ejercidos, protegidos y respetados.

G. INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las infecciones de transmisión sexual (ITS), son infecciones causadas por virus, bacterias, hongos y protozoarios que se transmiten a través del contacto sexual (vaginal, anal u oral), por medio de la mucosa de los órganos sexuales; algunas de estas infecciones tienen la capacidad de transmitirse a través de la sangre, como el VIH, o de la madre al hijo durante el embarazo y el parto, como la sífilis, y en algunos casos, incluso por medio de la leche materna.

Es importante tener claro que el nombre correcto es infección de transmisión sexual, y no, enfermedad de transmisión sexual o enfermedades venéreas, que eran nombres utilizados anteriormente para referirse a este tipo de infecciones. La razón por la cual se le llama infecciones y no enfermedades, se relaciona al hecho de que algunas de estas no presentan signos o síntomas; por lo tanto, una persona puede tener la infección sin presentar ningún síntoma, y aun así infectar a otras personas quienes sí pueden presentarlos.

La única forma de prevenir las infecciones de transmisión sexual en personas sexualmente activas es con el uso consistente y correcto del condón. En caso de presentarse algún signo, síntoma o sospecha de una ITS, siempre es recomendable acudir al centro médico.

Las personas adolescentes tienen derecho a realizar sus consultas a través de los servicios de salud como en los EBAIS o clínicas del seguro social, y no requieren de la presencia de una persona adulta para realizar la consulta.

Es importante tener claro que la población de personas adolescentes puede estar en mayor riesgo de adquirir una ITS. Esto debido a algunos factores que se pueden presentar durante esta etapa, por ejemplo: el inicio temprano de las relaciones sexuales, el uso incorrecto o no consistente del condón, tener múltiples parejas sexuales. Quienes visitan menos los centros de salud y no realizan consultas médicas ante sospechas de una ITS, usualmente no tienen acceso a la información correcta, acuden a fuentes poco confiables o han tenido poca educación sexual.

En todo caso, ante una sospecha de ITS, se debe de evitar la automedicación, ya que esto podría empeorar la situación, agravando los síntomas o creando una resistencia al medicamento; además, es importante determinar a través de las pruebas de laboratorio cuál es el organismo que está causando la infección y recibir el tratamiento correspondiente.

Durante el embarazo, es de suma importancia mantener el control prenatal; además de realizarse

todas las pruebas que la persona profesional de la salud recomiende, tanto para la detección del VIH como para otras ITS. Esto, porque algunas infecciones de transmisión sexual pueden tener serias consecuencias en el desarrollo del feto y del propio embarazo. Por ejemplo, la sífilis puede generar malformaciones y aborto al inicio del embarazo; la gonorrea puede provocar ceguera al infectar los ojos del bebé cuando atraviesa el canal de parto.

Las personas en condición de calle se consideran también una población vulnerable; debido al escaso o nulo acceso que tienen a los servicios de salud y por ende a los métodos de prevención como el condón. Además de considerar las condiciones de vida poco saludables, el posible consumo de drogas, la poca educación en salud sexual y salud reproductiva, y deficiencias en el sistema inmunológico asociadas a las condiciones antes mencionados.

Algunos de los factores facilitadores para adquirir una ITS son:

- Tener múltiples parejas sexuales sin el uso adecuado y consistente del condón.
- Coito anal sin protección, ya que es una zona más vulnerable.
- Tener otras ITS, ya que aumenta el riesgo de infección, por la afectación al sistema inmunológico y la posibilidad de tener heridas abiertas (como llagas).

A continuación, un resumen de las características de las ITS, tomado de OPS (2020):

Clamidiasis	
GENERALIDADES	Es la ITS bacteriana más frecuente en todo el mundo, y se da con mayor frecuencia en personas adultas jóvenes sexualmente activas.
¿CÓMO SE TRANSMITE?	Se transmite al tener relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección con una persona infectada, o bien de madre a hijo/a durante el parto. Si no se trata a tiempo puede causar complicaciones graves en la salud reproductiva de las mujeres, como la infertilidad.
¿QUÉ SÍNTOMAS GENERA?	Aproximadamente un 70% de las mujeres y un 50% de los hombres no muestran síntomas. Si aparecen síntomas de la infección por clamidias, estos pueden adoptar diferentes formas. Las mujeres pueden notar una secreción vaginal irregular, dolor o sensación de quemazón al orinar, o pueden tener un sangrado después de la relación sexual y entre los periodos menstruales. En los varones puede haber una secreción del pene, dolor o sensación de quemazón al orinar y, a veces, dolor testicular.
¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?	El diagnóstico se basa en los análisis de laboratorio. La infección no complicada puede curarse fácilmente con antibióticos y generalmente se resuelve en días o semanas.

Herpes Genitales	
GENERALIDADES	La infección por el virus del herpes simple, a la que se denomina generalmente herpes, puede deberse al virus del herpes simple de tipo 1 (VHS-1) o al virus del herpes simple de tipo 2 (VHS-2).
¿CÓMO SE TRANSMITE?	El VHS-1 se transmite principalmente por contacto de boca a boca y causa una infección en la boca o alrededor de ella (herpes bucal o labial). También puede transmitirse al área genital a través del contacto bucogenital y causar un herpes genital. El VHS-2 se transmite casi exclusivamente por vía sexual y causa una infección en el área genital o anal (herpes genital). Es una ITS sumamente contagiosas cuando hay síntomas, pero la transmisión a otras personas es posible también sin que haya síntomas. En circunstancias muy poco frecuentes, el herpes genital puede transmitirse de la madre al hijo durante el parto.

Herpes Genitales	
¿QUÉ SÍNTOMAS GENERA?	Con frecuencia son asintomáticas o causan síntomas leves que pasan desapercibidos. La mayoría de las personas infectadas no saben que tienen la infección, y cuando hay síntomas, suelen aparecer de 4 a 7 días después del contacto sexual. Se caracterizan por la presencia de una o varias vesículas o llagas abiertas llamadas úlceras en la región genital o anal. Además, incluyen a menudo fiebre, dolores corporales y ganglios linfáticos hinchados.
¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?	La diagnostica a menudo clínicamente un/a profesional de la salud adecuadamente capacitado por medio de la exploración física. Sin embargo, se necesitan pruebas de laboratorio para diferenciar el VHS-1 del VHS-2.

Gonorrea	
GENERALIDADES	La gonorrea, causada por Neisseria gonorrhoeae, es la segunda ITS bacteriana más frecuente y da lugar a una notable morbilidad y a un costo económico sustancial en todo el mundo.
¿CÓMO SE TRANSMITE?	La gonorrea se transmite a través de las relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección con una persona que tenga gonorrea, o bien de la madre al hijo durante el parto. El uso correcto y uniforme de condones reduce significativamente el riesgo de transmisión sexual.
¿QUÉ SÍNTOMAS GENERA?	En muchos casos no presenta síntomas. Si aparecen, las mujeres pueden notar un flujo vaginal irregular, dolor al orinar, molestias en la parte baja del abdomen o un sangrado vaginal tras la relación sexual o entre los periodos menstruales. Los hombres pueden presentar dolor al orinar, una secreción purulenta del pene o dolor o hinchazón en un testículo.
¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?	El diagnóstico debe hacerse en el laboratorio, con muestras de orina o vulvovaginales, cervicales o uretrales con hisopo. En muchos lugares un/a profesional de la salud capacitado podrá brindarle tratamiento sobre la base de la presencia de síntomas como la secreción vaginal y uretral.

Sífilis	
GENERALIDADES	Es una infección bacteriana causada por Treponema pallidum que da lugar a una morbilidad y mortalidad sustanciales. El uso correcto y uniforme de preservativos reduce significativamente el riesgo de infección. La transmisión maternoinfantil de la sífilis (sífilis congénita) es prevenible y puede alcanzarse a través de una detección y tratamiento tempranos.
¿CÓMO SE TRANSMITE?	Se transmite por el contacto con úlceras infecciosas presentes en los genitales, el ano, el recto, los labios o la boca; por medio de las transfusiones de sangre, o mediante la transmisión maternoinfantil durante el embarazo.
¿QUÉ SÍNTOMAS GENERA?	Los síntomas varían en las diferentes etapas. Generalmente empiezan 21 días después de la infección, pero pueden aparecer en un plazo de entre 9 y 90 días. La sífilis primaria se manifiesta generalmente por una única úlcera (chancro) que puede pasar desapercibido. Si no se la trata, la enfermedad progresa a la etapa secundaria que puede causar erupciones cutáneas, fiebre y ganglios linfáticos hinchados. La neurosífilis puede aparecer en cualquier etapa de la infección. Las manifestaciones neurológicas iniciales consisten en alteraciones agudas del estado mental, meningitis (inflamación de las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal), accidente cerebrovascular, disfunción de pares craneales; y anomalías auditivas, oftálmicas y oculares.
¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?	El diagnóstico de la sífilis se basa generalmente en la exploración física y las pruebas de laboratorio. Las pruebas diagnósticas rápidas (PDR) pueden proporcionar los resultados en 10 a 15 minutos y pueden realizarse en cualquier entorno ya que no requieren una conservación refrigerada ni equipos de laboratorio.

Tricomoniasis

GENERALIDADES	Es causada por el parásito protozoario Trichomonas vaginalis, es la (ITS) curable más frecuente a nivel mundial. La tricomoniasis durante el embarazo puede conducir a un parto prematuro y a peso bajo al nacer. En personas con tricomoniasis o sus síntomas, es aconsejable el tamizaje para otras ITS siempre que los recursos disponibles lo permitan.
¿CÓMO SE TRANSMITE?	Se puede contraer a través de las relaciones sexuales vaginales sin protección con una persona que tenga esa enfermedad. Las infecciones en otras partes del cuerpo como la boca y el ano son posibles, pero no frecuentes. Se puede contraer la infección incluso si se ha tenido tricomoniasis en el pasado y se ha recibido tratamiento. La tricomoniasis puede transmitirse también durante el parto.
¿QUÉ SÍNTOMAS GENERA?	Alrededor del 50% de las mujeres y el 70-80% de los hombres no perciben ningún síntoma de la tricomoniasis. Si se producen síntomas, las mujeres pueden notar un flujo vaginal anormal con un olor extraño, dolor genital, molestias al orinar y escozor vaginal. En los hombres puede haber una secreción uretral, sensación de quemazón después de orinar o de eyacular, escozor o irritación en el interior del pene. Cuando hay una infección, las relaciones sexuales pueden resultar desagradables.
¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?	El diagnóstico se realiza en el laboratorio con el empleo de diferentes tipos de muestras, como las de orina y las obtenidas con hisopos vaginales, cervicales y uretrales. Sin embargo, dado que en muchos países no se dispone de pruebas diagnósticas de laboratorio, a menudo el diagnóstico lo lleva a cabo un/a profesional de la salud cualificado sobre la base de la presencia de síntomas como la secreción vaginal y uretral.

El virus del papiloma humano (VPH)

GENERALIDADES	Es una de las infecciones más comunes del tracto reproductivo responsable de una variedad de cánceres y otras afecciones tanto en hombres como en mujeres. Hay diversos tipos y unos presentan más alto riesgo carcinogénico. La mujer puede ser infectada por más de un tipo al mismo tiempo.
¿CÓMO SE TRANSMITE?	Usualmente – pero no siempre – la transmisión ocurre durante la relación sexual o contacto sexual de piel con piel con la persona que tiene el virus. Puede ser transmitido aun con el uso de condones; también en relacionamientos monogámicos. Casi todas las personas en el mundo se infectan con el VPH al menos una vez durante su vida. El VPH resiste a disecación y desinfección logrando sobrevivir por largo tiempo en la superficie de objetos. Por lo tanto, puede ser transmitido por medio de objetos o materiales infectados. Puede también ser transmitido por contacto directo con heridas y abrasiones y, en raros casos, durante el parto.
¿QUÉ SÍNTOMAS GENERA?	Aunque la mayor parte de las infecciones por VPH no provocan síntomas, la infección genital por VPH persistente puede causar cáncer de cuello de útero en las mujeres. Prácticamente todos los casos de cáncer de cuello de útero (el 99%) están vinculados con la infección genital por el VPH, que es la infección vírica más común del aparato reproductor. El VPH también puede causar otros tipos de cáncer anogenital, cánceres de la cabeza y del cuello; y verrugas genitales tanto en hombres como en mujeres. Las infecciones por el VPH se transmiten por contacto sexual.
¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?	No hay una prueba para determinar si una persona tiene o no el VPH. Existen pruebas que se pueden usar para detectar el cáncer de cuello uterino que se recomiendan solo para la detección en mujeres de 30 años o más. La mayoría de las personas con el VPH no saben que están infectadas y nunca presentan síntomas o problemas de salud por el virus. Algunas personas descubren que tienen el VPH cuando presentan verrugas genitales o cuando obtienen un resultado anormal de la prueba de Papanicolau o por problemas más graves como cánceres.

Es usual encontrarse con una serie de mitos y creencias relacionadas con las infecciones de transmisión sexual, las cuales es importante aclarar; ya que estos mitos refuerzan el estigma y la discriminación hacia ciertas poblaciones y grupos, como las personas que se dedican al trabajo sexual, las personas de la comunidad LGBTIQ+, personas en condición de pobreza, entre otras.

Mito	Realidad
LAS ITS SÓLO AFECTAN A LAS PERSONAS "PROMISCUAS".	Incluso personas en relaciones de pareja estables han sido infectadas o han padecido alguna ITS.
LAS ITS ES UN PROBLEMA DE LA POBLACIÓN GAY.	Las ITS afectan a toda la población, independientemente de la orientación sexual o las prácticas sexuales de una persona.
SOLO LAS MUJERES TRABAJADORAS SEXUALES TIENEN RIESGO DE INFECTARSE CON UNA ITS.	Si bien las personas que se dedican al trabajo sexual podrían estar más expuestas, esto no significa que las mujeres con pareja estable no puedan verse expuestas; muchas mujeres que presentan una ITS, son mujeres quienes indican tener una sola pareja sexual.
SI MI PAREJA TIENE UNA ITS SE VA A NOTAR.	Hay algunas personas que no presentan síntomas o signos.
SE PUEDEN EVITAR LAS ITS, SI SOLO SE TIENE COITO ANAL U ORAL.	Las ITS no se transmiten únicamente por el coito vaginal, solo requieren del contacto con pequeñas heridas para poder infectar, ya sean en la boca, la vagina o el ano.
SI ME REALIZO UNA PRUEBA Y SALE NEGATIVA, ENTONCES MI PAREJA NO NECESITA HACERSE LA PRUEBA.	La pareja podría tener una ITS y no saberlo.
LAS ITS NO TIENEN CURA.	La mayoría de las infecciones de transmisión sexual más comunes no tienen cura. Sin embargo, las ITS provocadas por virus son las que si bien tienen tratamiento, no tienen cura, por ejemplo el herpes, el papiloma y el VIH.
USAR DOS CONDONES AUMENTA LA PROTECCIÓN Y EFECTIVIDAD	El utilizar dos condones podría provocar la ruptura del condón debido a la fricción y al calor.

H. VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA (VIH)

El VIH, o Virus de Inmunodeficiencia Humana, es el virus causante del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), su forma de **transmisión** es por tres vías específicas:

1. Al sostener relaciones con penetración sin protección.
2. Por el contacto directo con sangre infectada.
3. Mediante transmisión de la madre a su bebé durante el parto o la lactancia materna.

Presenta **tres etapas**, a saber: infección aguda o periodo de ventana, infección crónica o periodo de latencia, infección avanzada o SIDA.

El **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)** es la tercera etapa de la infección causada por el VIH. Es cuando el sistema inmunológico se encuentra afectado por la acción del virus a tal nivel que el cuerpo es incapaz de defenderse, por lo que se presentan una serie de enfermedades oportunistas que en condiciones inmunológicas normales no se presentan o lo hacen causando menor daño. Algunas de estas enfermedades son: neumonía, sarcoma de Kaposi, toxoplasmosis, o la tuberculosis, la cual es la principal causa de muerte en personas con VIH, entre otras.

Actualmente, la infección por VIH se puede detectar únicamente a través de **pruebas serológicas**, de sangre, las cuales miden los anticuerpos (defensas) que se desarrollan en la exposición a un virus en este caso el VIH, a estas se les conoce como pruebas de escrutinio. La prueba enzimoinmunoanálisis de adsorción, ELISA por sus siglas en inglés, es la más utilizada a nivel de sistemas de salud. Esta se puede acceder a través de las consultas generales en los EBAIS o clínicas del país, y al igual que con las ITS, las personas adolescentes pueden solicitar la prueba a través del seguro social, sin la necesidad de contar con la aprobación o acompañamiento de una persona adulta. Finalmente, la prueba ELISA también se puede realizar en los laboratorios privados, el precio variará de un laboratorio a otro.

Por otra parte, existen las pruebas confirmatorias, las cuales son pruebas que identifican la proteína viral, en este caso del VIH, a diferencia de las anteriores, que únicamente identifican los anticuerpos; dentro de las pruebas confirmatorias, la más conocida es la Western Blot, la cual permite identificar de forma definitiva las personas infectadas de las personas no infectadas. Estas pruebas se realizan también en el sistema de salud público; sin embargo, sólo bajo ciertas condiciones y de acuerdo al proceso de diagnóstico del país, es que el personal de salud recomendará la prueba.

i. Tratamiento para personas con VIH

Las personas con VIH, reciben un **Tratamiento Antirretroviral o TARV**, es el tratamiento utilizado para contrarrestar los efectos del VIH en el cuerpo, inhibiendo o reduciendo la capacidad del virus para reproducirse y, por lo tanto, ayuda a recuperar las capacidades del sistema inmunológico en las personas infectadas. Existen varios tipos de tratamiento que reciben su nombre de acuerdo con la etapa del ciclo de vida del virus sobre la cual actúa.

En Costa Rica, y de acuerdo con la Ley Nº 7771, Ley General sobre el VIH SIDA, el tratamiento es de acceso universal; es decir, que toda persona con VIH adquiere el derecho de recibir el tratamiento. En aquellos casos en los cuales una persona no cuente con seguro social, podrá realizar los trámites para recibir seguro por el Estado y continuar con su proceso de seguimiento, control y tratamiento.

Esta ley tuvo una reforma importante en el año 2019, e incluyó varios cambios que ampliaron los derechos de todas las personas, por ejemplo: el acceso gratuito a la prueba de VIH en los servicios de salud público, el acceso a los condones masculinos y femeninos, el derecho a la consejería antes y después de la prueba, así como durante el tratamiento.

Es importante saber que en Costa Rica, como parte de los protocolos de atención en casos de accidentes laborales con riesgo de infección (como el personal de salud y atención de pacientes), o en los casos de violación y abuso sexual, por mencionar algunos, se brinda un tratamiento que se conoce como **Profilaxis Post Exposición (PEP)**; este tratamiento busca evitar la infección por el VIH, en caso de que la persona haya estado expuesta al virus por alguna de las condiciones antes mencionadas, es efectivo durante las primeras 72 horas después de la exposición, y es aquí donde radica la importancia de hacer las debidas denuncias para recibir el tratamiento lo más pronto posible.

Este tratamiento, el PEP, no es de acceso universal o libre, ya que como se mencionó, su uso está restringido a situaciones específicas. Por lo tanto, no sustituye ni puede considerarse como una alternativa a las prácticas sexuales seguras y al uso del condón.

ii. Condiciones para que se dé la infección por VIH

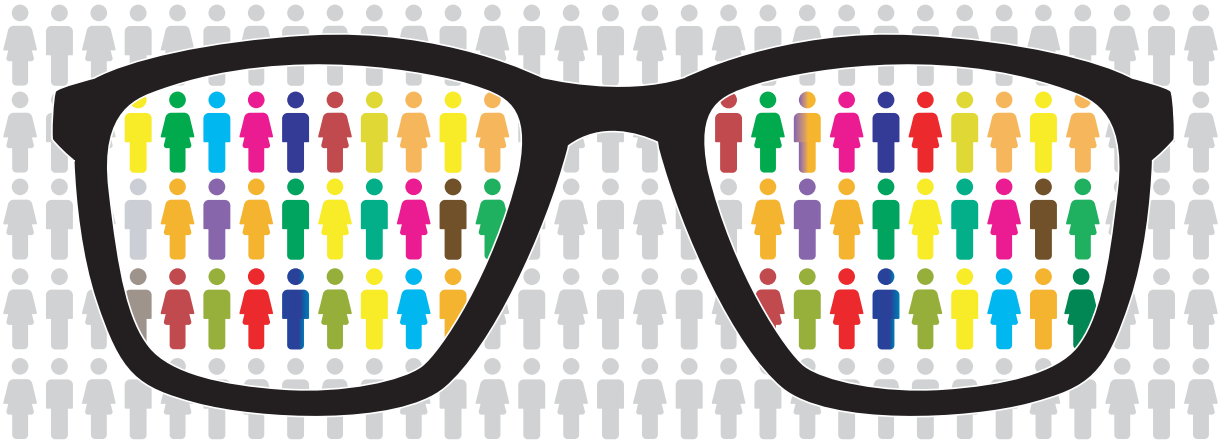
A diferencia de muchas creencias populares, el VIH no es un virus con la capacidad de transmitirse de forma fácil, como sucede con una gripe. Por esta razón, es que se deben tener claras cuáles son las condiciones necesarias para que se dé una infección por VIH, estas son:

1. **Presencia del virus:** si no hay virus no hay infección, por lo tanto, se requiere de una persona con VIH para poder transmitirlo a otra.

2. **Puerta de entrada:** debido a la necesidad del VIH para entrar al torrente sanguíneo y poder encontrar a la célula adecuada para infectar (linfocitos T CD4), es necesario que exista una puerta de entrada directa, ya que el virus es incapaz de atravesar la piel sana o intacta. Por lo tanto, el virus necesita de heridas abiertas para lograr ingresar al organismo, heridas como: lesiones o micro lesiones durante el acto coital (anal, vaginal y oral); la conjuntiva, heridas ocasionadas por objetos punzocortantes.

3. **Carga viral suficiente:** un solo virus no tiene la capacidad, ni las posibilidades, de infectar al organismo. Se requiere de una cantidad suficiente de virus (carga viral) para lograr su objetivo de infectar; es por esta razón que ni las lágrimas, la saliva o el sudor representan un riesgo de infección, ya que estos fluidos no tienen una carga viral suficiente o importante.

4. **Fluido corporal con capacidad de infección:** aunado con lo anterior, solo cuatro fluidos corporales tienen la capacidad de infectar, esto debido a la carga viral que tienen, estos fluidos son: la sangre, el semen, los fluidos vaginales y la leche materna. Es importante recordar que, en el caso de la leche materna, solo representa un riesgo para los bebés y no para las personas adultas.



iii. Mitos y realidades sobre el VIH

Mitos	Realidades
EL VIH SE TRANSMITE POR UN BESO.	La saliva no tiene la carga viral suficiente para infectar; solo la sangre, el semen, los fluidos vaginales y la leche materna pueden transmitirlo. El VIH no se transmite por abrazar, hablar, compartir alimentos, dar besos, dar la mano, llorar, practicar un deporte, compartir una oficina, etc.
SE PUEDE TRANSMITIR POR UN PIQUETE DE ZANCUDO.	El VIH no tiene capacidad para vivir en otros organismo o animales, como insectos o mascotas.
SE PUEDE TRANSMITIR EN UNA PISCINA.	El VIH no puede vivir en medios externos al cuerpo humano, por ende, las condiciones presentes en una piscina son completamente adversas al virus.
EL VIH SÓLO AFECTA A LOS HOMOSEXUALES Y MUJERES EN TRABAJO SEXUAL.	Todas las personas se encuentran en riesgo de que les transmitan el VIH, sin importar su orientación sexual, condición socioeconómica, etnia, nacionalidad o cualquier otra característica.
EL VIH Y EL SIDA SON LO MISMO.	El VIH es el virus, el agente infeccioso; mientras que el sida, es la condición de salud que se produce debido a la acción del virus en el sistema inmunológico.
COMPARTIR UN VASO O CUCHARA PUEDE SER UN RIESGO DE INFECCIÓN.	Al igual que con los besos, la saliva no representa un riesgo de infección; el compartir vasos, cucharas o comidas no representa una práctica de riesgo.
SE NOTA CUANDO UNA PERSONA TIENE VIH.	Esta creencia se debe a las imágenes que se pueden encontrar y se comparten sobre los primeros casos de SIDA, en el cual se mostraban personas en etapa terminal por alguna enfermedad asociada al SIDA. Las personas con VIH que tienen acceso al tratamiento pueden llevar una vida igual de productiva y saludable que una persona sin VIH. Además, algunas personas con VIH no llegan a presentar signos o síntomas y algunas ni siquiera llegan a desarrollar SIDA. También es importante tener en cuenta, que existen otras enfermedades y condiciones que podrían provocar deficiencias en el sistema inmunológico.

1. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y DE PROTECCIÓN

Existen diversas medidas para proteger la propia salud sexual y salud reproductiva y la de las parejas sexuales, evitar las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), así como embarazos no planificados. Una de ellas puede ser la **postergación del inicio de la actividad sexual**, procurando que sea en el momento en que se sienta seguridad de estar lista/o para asumir los cuidados que ello implica; así como sentir confianza y comodidad con la persona con la cual se decide compartir esta experiencia.

Además, tener **una única pareja sexual** puede facilitar las medidas de protección. Es deseable que ambas personas se hayan hecho pruebas de VIH y otras ITS previamente para garantizar que no exista peligro de infección. Es recomendable establecer un acuerdo previo de mantener relaciones sexuales de manera exclusiva entre sí.

No obstante, tomadas las medidas sugeridas anteriormente, el **uso de métodos anticonceptivos y de protección** forman parte fundamental para el disfrute de las relaciones sexuales minimizando el riesgo de contraer una ITS o VIH o que ocurra un embarazo no planificado. Para ello se requiere de la asesoría y el acompañamiento de una persona profesional en salud. Esto puede asegurar elegir el método más adecuado que se ajuste a las condiciones y necesidades de cada persona.

En Costa Rica, las personas adolescentes tienen derecho a recibir en los centros de salud, como EBAIS, clínicas y hospitales, información sobre su salud sexual y salud reproductiva. Además de recibir asesoría en métodos de protección y anticoncepción. Este derecho incluye asistir en el momento en el que lo deseen y sin necesidad de acompañamiento de una persona adulta.

Para más información sobre métodos anticonceptivos y de protección podés recurrir a:

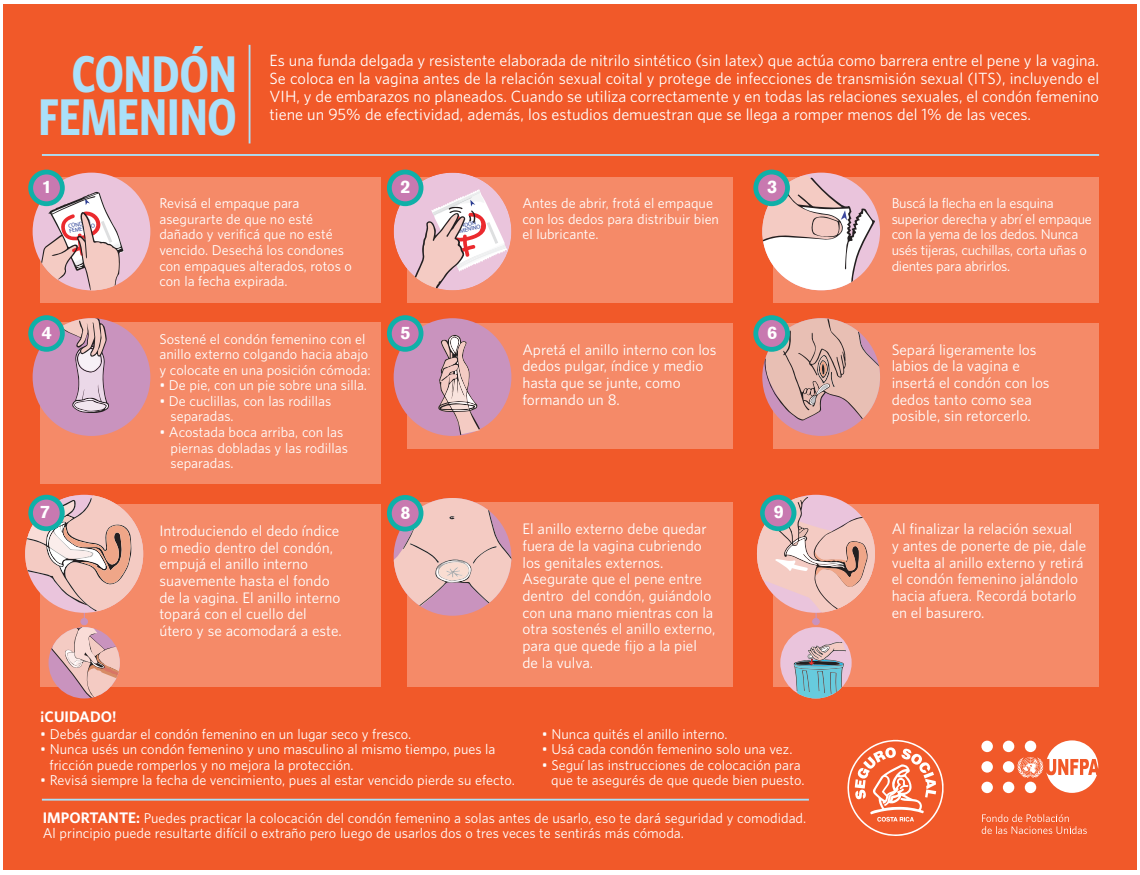
https://www.your-life.com/es/metodos-anticonceptivos/#methods-

i. Métodos de barrera

Los métodos de barrera son utilizados como métodos anticonceptivos (prevenir un embarazo no planificado) cuando se tienen relaciones sexuales, así como métodos para prevenir ITS. Los métodos de barrera más comunes son el condón masculino y el condón femenino, y para ambos es fundamental su uso correcto, de lo contrario su efectividad se ve disminuida o anulada.

- **Condón femenino (condón interno[10]):** es una funda delgada y resistente elaborada de nitrilo sintético (sin látex) que actúa como barrera entre el pene y la vagina. Se coloca en la vagina antes de la relación sexual coital.

  Cuando se utiliza correctamente y en todas las relaciones sexuales, tiene una efectividad del 95%.



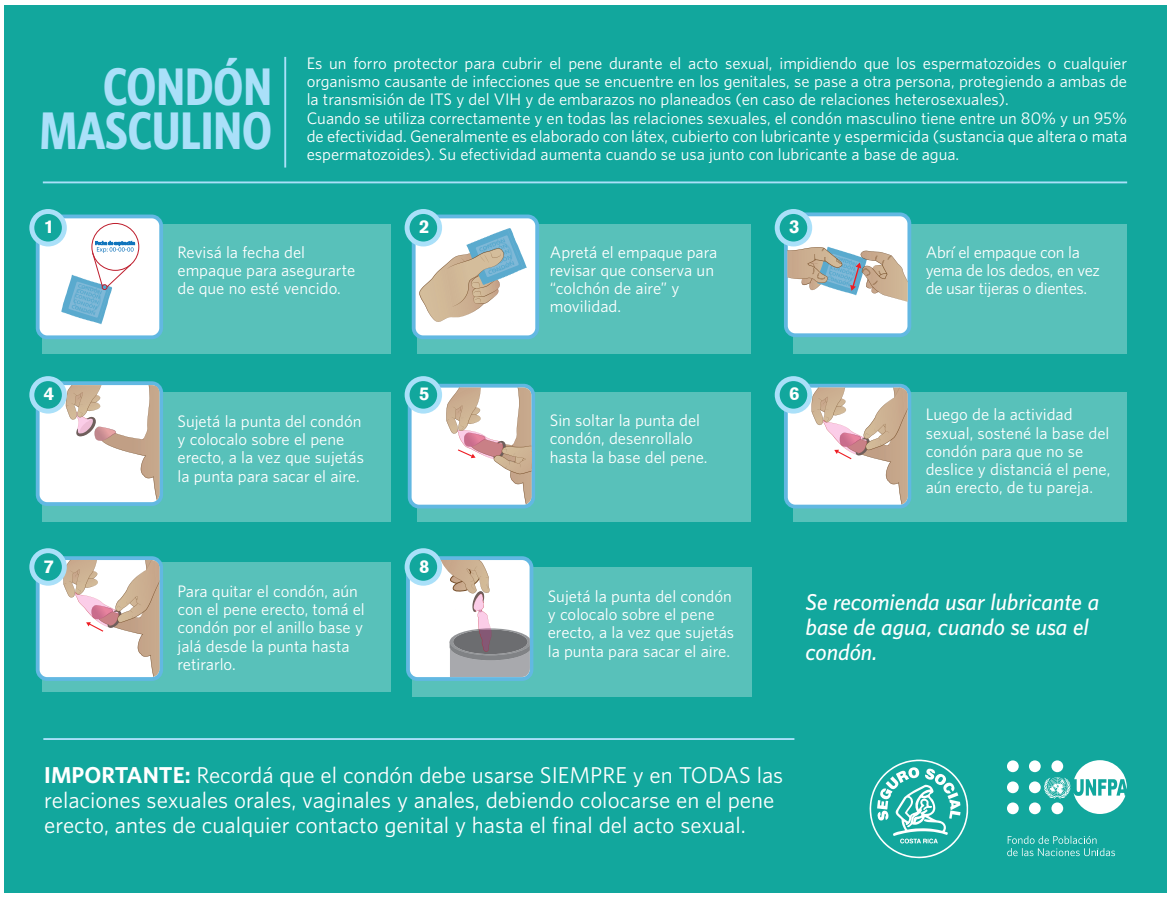
- **Condón masculino (condón externo[11]):** es un forro protector para cubrir el pene durante el acto sexual, impidiendo que los espermatozoides o cualquier organismo causante de ITS que se encuentre en los genitales, se traslade al cuerpo de la otra persona.

Cuando se utiliza correctamente y en todas las relaciones sexuales, tiene una efectividad de entre el 80% y 95%. Generalmente se elaboran de látex y pueden estar recubiertos de lubricante y espermicida (sustancia que altera o mata espermatozoides).

---

10 Las denominaciones interno y externo son más apropiadas desde enfoque de derechos y de la diversidad e inclusividad. Esto porque hay personas con pene que utilizarían el condón externo, pero no se identifican como hombres/masculino (como las mujeres trans) o personas con vagina que podrían utilizar el condón interno, pero que no se asumen mujeres/femenino (como los hombres trans) o aquellas que precisamente no se identifican con los géneros binarios.

11 Las denominaciones interno y externo son más apropiadas desde enfoque de derechos y de la diversidad e inclusividad. Esto porque hay personas con pene que utilizarían el condón externo, pero no se identifican como hombres/masculino (como las mujeres trans) o personas con vagina que podrían utilizar el condón interno, pero que no se asumen mujeres/femenino (como los hombres trans) o aquellas que precisamente no se identifican con los géneros binarios.



Contrario a la creencia de que el sexo entre mujeres es siempre seguro y no existe riesgo de contraer una ITS y VIH, el riesgo existe. Cuando este es el caso, en el que se tiene sexo entre mujeres o personas con vulva, el único método es la barrera de látex. Sin embargo, esta no se consigue en el mercado nacional, por lo que se suele utilizar el material de los condones internos o externos que pueden ser manipulados cuidadosamente para cubrir la vulva cuando entra en contacto con la vulva de la otra persona.

Para hacer esto es importante asesorarse primero con una persona experta en prácticas sexuales seguras entre parejas del mismo sexo. También se recomienda el uso de condón al practicar sexo oral y/o anal, tanto en el caso de parejas heterosexuales como homosexuales.

Para conocer más sobre sexo seguro entre mujeres y parejas homosexuales o diversas sexualmente puede recurrir a la siguiente información:

https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=1304706053843500&id=102083664889711

http://www.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD62392.pdf

ii. Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos tienen por objetivo prevenir embarazos no planificados, y para ello impiden, a través de diferentes formas, que se realice la fecundación.

IMPORTANTE: Ninguno de los métodos anticonceptivos tiene por objetivo proteger de ITS o del VIH, y **no** lo hacen, por lo cual se recomienda su uso conjunto con condones.

Asimismo, se debe tener en cuenta que la mayoría de ellos puede generar efectos secundarios a nivel físico y hormonal en las personas que los utilizan; y dichos efectos van a variar de acuerdo con cada persona. Por ello es fundamental tener información sobre los métodos, para que el método elegido sea el adecuado acorde a las necesidades y condiciones de cada persona.

Algunas de las consideraciones generales que deben tenerse en cuenta para su uso son:

- Pueden aumentar o disminuir el volumen de sangrado menstrual (inclusive puede llegar a desaparecer en algunas personas dependiendo del método).
- Pueden producir dolor de cabeza, náuseas, cambios en el peso, retención de líquido, dolor abdominal, nerviosismo, cambios de estado de ánimo, pérdida de cabello y/o sensibilidad en los senos, de forma temporal. Si estos síntomas no desaparecen debe consultar nuevamente con el personal del centro de salud.

Anticonceptivos orales

Los anticonceptivos orales son pastillas que contienen una combinación de hormonas, en este caso llamadas etinilestradiol y levonorgestrel, que impiden la ovulación (momento en que el óvulo se desprende del ovario, pasa por las trompas de Falopio y llega al útero para ser fecundado). Es un método 99% efectivo para la prevención de embarazos no deseados.

Algunas consideraciones para su uso son:

- Tienen una dosis hormonal adecuada para adolescentes, lo que reduce efectos secundarios de las hormonas.
- Regulan el ritmo menstrual.
- Controlan el dolor menstrual (dismenorrea).
- Disminuyen el riesgo de cáncer de ovario y endometrio.
- Se requiere disciplina para tomarlas diariamente y en un mismo horario.

Algunos mitos alrededor del uso de este método están relacionados con su efectividad; por ejemplo *"mi amiga quedó embarazada cuando las usaba"*. Lo cierto es que si la toma de anticonceptivos orales se hace diariamente son altamente efectivas, pero si su toma es inadecuada, se reduce la protección.

Otro mito sobre este método es que produce aumento de peso, sin embargo, no todos los cuerpos de las personas que lo usan presentan variaciones en el peso. Si esto sucede, las variaciones suelen ser mínimas, y generalmente se debe a la retención de líquidos y no a un incremento de grasa corporal.

Anticoncepción oral de emergencia (AOE)

Es un método hormonal de emergencia, no de uso regular, que se puede utilizar para prevenir embarazos no planeados, cuando:

- Se tuvo relaciones sexuales consentidas sin protección.
- Existen sospechas o certeza de que el método anticonceptivo o de barrera falló.
- En casos de violación.

Funciona retrasando o evitando la ovulación, poniendo más espeso el camino del espermatozoide, lo que dificulta que se encuentre con el óvulo. No se trata de un método abortivo, por lo que si ya se produjo un embarazo continuará con normalidad.

La AOE funciona si es tomada durante las siguientes 120 horas, o 5 días, después de una relación sexual de riesgo o sin protección como las indicadas arriba. Entre más pronto se tome su eficacia es mejor.

En Costa Rica, en el año 2020 se aprobó la venta libre (sin recetas) en farmacias del producto dedicado o píldora específica; sin embargo, su precio puede hacerle inaccesible para muchas mujeres o personas con úteros. Por lo cual pueden optar por el **método YUZPE**, que consiste en la toma de píldoras que contienen anticonceptivos orales combinados.

Para conocer en detalle la aplicación del método YUZPE puede consultar la siguiente información:

https://costarica.unfpa.org/es/anticoncepci%C3%B3n-de-emergencia

Inyección mensual

Es una sustancia que se inyecta dentro del músculo, puede ser del glúteo o del brazo, cada mes o cada 28 días. Contiene dos sustancias hormonales: valerato de estradiol (estrógeno natural) y enantato de noretisterona (progestágeno), las cuales impiden la ovulación, es decir el óvulo no madura y no se libera por lo que no puede ser fecundado. Ocasionan cambios en el moco cervical, impidiendo el paso de espermatozoides.

Su efecto anticonceptivo puede perdurar cierto tiempo después de la última inyección. No se encuentra disponible en la CCSS, solo en farmacias y su precio puede variar.

Inyección trimestral

La inyección trimestral forma parte de los métodos que tiene disponible la CCSS. Contiene acetato de medroxiprogesterona y es un medicamento similar a la progesterona, una hormona que los ovarios producen normalmente cada mes como parte del ciclo menstrual. Previene el embarazo impidiendo la ovulación.

La primera inyección debe administrarse dentro de los cinco días después del comienzo del período menstrual normal y las siguientes deben repetirse cada tres meses. Se administra en forma de inyección en la nalga o en la parte superior del brazo.

Algunas consideraciones para su uso son:

- Aplicación trimestral.
- Controla el dolor menstrual (dismenorrea).
- Es segura para el uso de mujeres que están lactando.

Dispositivo intrauterino (DIU no hormonal)

Es un dispositivo de plástico en forma de "T" que se coloca dentro del útero, preferiblemente en los primeros 7 días después de iniciada la menstruación, para asegurarse de que no haya un embarazo en curso. Su efectividad es de un periodo de 5 o 10 años.

La colocación la realiza una persona profesional en salud entrenada para ello. Después de su colocación, se debe asistir a un control profesional de salud transcurridas 4 semanas.

Algunos mitos alrededor del uso del DIU es que puede desplazarse dentro del cuerpo y subir al estómago, lo cual es FALSO, pues si está bien colocado se queda en el útero hasta que sea retirado por una persona profesional. Además, no es abortivo como suele escucharse, este método posee un componente activo (en este caso el cobre) que evita la capacidad de movimiento y fecundación, pero no puede provocar un aborto. Está disponible en la CCSS.

DIU Hormonal

El sistema intrauterino liberador de hormona levonorgestrel (SIU-LNG) consiste en un pequeño sistema de plástico en forma de T llamado Endoceptivo R que es insertado dentro del útero, su tamaño es de 3,2 por 3,2cm y tiene una apariencia muy parecida a la de un dispositivo intrauterino (DIU).

Sobre su brazo vertical presenta una cápsula que contiene 52mg de una hormona llamada levonorgestrel (Lng), similar a la progesterona y que se encuentra en algunas de las pastillas anticonceptivas. Esta hormona es liberada dentro de la cavidad uterina en pequeñas cantidades y es aquí donde ejerce su acción en la prevención del embarazo. Tiene una duración de 5 años. Este método no está disponible en la CCSS.

Algunas consideraciones para su uso son:

- Es un dispositivo hormonal, lo que aumenta su eficacia, al combinarse además con un dispositivo físico.
- La liberación de hormonas queda restringida al cuello uterino, provocando muy pocos efectos secundarios.

- Su colocación es muy sencilla, más aún si se realiza durante los días del periodo, en los que el cuello del útero está más dilatado.
- Es eficaz desde el primer día, y se puede retirar en cualquier momento sin problemas, recuperando su estado anterior con igual rapidez, e incluso aumenta la fertilidad.
- A diferencia de otros anticonceptivos hormonales, como la píldora, no es necesario acordarse de tomarla diaria o mensualmente, ya que tiene una eficacia de hasta cinco años.
- Durante los primeros meses, algunas mujeres experimentan dolor menstrual y dolores de espalda, así como algo de sangrado fuera del periodo de la menstruación.
- El dispositivo puede deslizarse de su lugar y deslizarse fuera del útero, total o parcialmente, pero no hacia otros lugares del cuerpo como el estómago.

Implante Subdérmico

El implante subdérmico es un dispositivo en forma de tubo o barra que se coloca bajo la piel del brazo, y constantemente libera una hormona llamada etonogestrel, que inhibe la ovulación; es decir, hace que el ovulo no madure y no se libere del ovario, por lo cual no es fecundado. También hace más espeso y viscoso el moco en el cuello del útero, dificultando el paso de espermatozoides, y provocando que el tamaño y grueso del endometrio no sea adecuado para que el óvulo fecundado se implante.

Este método se coloca cada 3 años por una persona profesional en salud entrenada.

Algunas consideraciones para su uso son:

- Favorece la protección a largo plazo.
- Tiene alta eficacia comprobada.
- Controla el dolor menstrual (dismenorrea).
- Puede producir manchado intermenstrual (entre una menstruación y otra).
- Puede causar dolor momentáneo (3 días) en el lugar de inserción.
- Puede producir acné.

Existen algunos mitos alrededor de este método como que se puede desplazar dentro del cuerpo y llegar hasta el corazón. Esto es FALSO, los implantes permanecen donde fueron colocados.

Así mismo, es FALSO que produzcan cáncer, por el contrario, reducen el riesgo de tener cáncer de ovario y endometrio. Además, no dejan cicatriz en la piel pues es colocado cuidadosamente. Este anticonceptivo está disponible en la CCSS para mujeres menores de 20 años o en casos excepcionales a mujeres mayores de esa edad.

J. SALUD Y CICLO MENSTRUAL

La menstruación es el sangrado vaginal que se produce por el desprendimiento de un grupo de células de la capa que recubre al útero llamada **endometrio**, que ocurre como resultado de una serie de cambios hormonales en el cuerpo. Este sangrado puede durar de 3 a 7 días, pero con un promedio de 5 días. Se conoce como **ciclo menstrual** a la cantidad de días que hay entre el primer día de la menstruación y el primer día de la siguiente y suele durar en promedio 28 días, a veces más, a veces menos, esto varía de persona a persona.

La **menarquia**, o primera menstruación suele aparecer en la pubertad, iniciando los ciclos menstruales, que se mantienen durante los años fértiles de las personas con úteros; excepto cuando se desarrolla un embarazo o durante la lactancia, entonces suele desaparecer por ese período.

Una persona puede llegar a tener ciclos menstruales de entre 21 y 45 días. Es importante mencionar que, durante la adolescencia, se puede experimentar variaciones en algunos ciclos o la ausencia de algunos de estos, debido a que el cuerpo se encuentra en proceso de acomodación.

Para una persona que está entrando en sus años de menor fertilidad (45 años en adelante aproximadamente), pueden ser más cortos, hasta llegar a desaparecer por completo. Al momento de la vida que inicia luego de la última menstruación, se le conoce como **menopausia**.

Las **hormonas** son sustancias químicas naturales encargadas de regular las funciones del cuerpo y las emociones, se desplazan a través de la sangre hacia los órganos y los tejidos y su papel es fundamental dentro del ciclo menstrual: las hormonas luteinizantes y folículos estimulantes estimulan a los ovarios para producir otras hormonas llamadas estrógenos y progesterona. Luego estas estimulan el útero y las mamas para prepararse para una posible fecundación.

El ciclo menstrual consta de cuatro fases:

- Folicular (antes de la liberación del óvulo).
- Menstruación.
- Ovulatoria (liberación del óvulo).
- Lútea (después de la liberación del óvulo).

i. Fase folicular

Empieza el primer día del sangrado menstrual y termina con la ovulación (marcando el inicio de la siguiente fase). Puede durar en promedio entre 13 y 14 días, pero puede variar considerablemente dependiendo del momento de la ovulación. Su acción principal es el desarrollo de los **folículos** (pequeños sacos llenos de líquido que contienen un óvulo inmaduro) en los ovarios.

La glándula hipófisis o glándula pituitaria indica a los ovarios la liberación de la hormona folículo estimulante para que se desarrollen los folículos. Se pueden producir de 3 a 30 folículos en cada ciclo. Los folículos producen estrógeno que provoca que el endometrio se engrose en preparación de una posible incrustación de un óvulo fecundado. También estimulan la producción de hormona luteinizante.

Generalmente, solo uno de los folículos (folículo dominante) se llega a convertir en un óvulo maduro o listo para ser fecundado, y se mueve hacia la superficie del ovario; los otros se descomponen y se reabsorben por el cuerpo.

Al principio de esta fase, el endometrio está lleno de líquido y nutrientes destinados al desarrollo de un embrión, si ningún óvulo ha sido fertilizado por un espermatozoide, los niveles de estrógenos y de progesterona bajan y las capas superiores del endometrio se desprenden; esto es lo que conforma a la **menstruación**.

ii. Menstruación

Es el desprendimiento de una de las capas del endometrio cuando el óvulo, que fue expulsado del ovario, no se fertiliza. Se manifiesta con la salida de la sangre por el conducto vaginal. Es **cíclica** pues ocurre alrededor de cada 4 a 5 semanas aproximadamente durante un periodo de la vida de las personas con cuerpos que menstrúan.

iii. Fase ovulatoria

Comienza cuando los niveles de hormona luteinizante alcanzan su grado máximo y finaliza con la **liberación del óvulo**. Dura en promedio entre 16 y 32 horas y suele ocurrir entre los días 12-16 antes de la siguiente menstruación. Esto varía según el ciclo menstrual de las personas. Esta hormona estimula el folículo dominante, que se aproxima a la superficie del ovario para finalmente romperse y liberar el óvulo.

El óvulo puede fertilizarse hasta un máximo de unas 12 horas después de su liberación. La fertilización es más probable si los espermatozoides están presentes en el sistema reproductor antes de la liberación del óvulo. La mayoría de los embarazos se producen por un coito realizado en los 3 días anteriores a la ovulación.

iv. Fase lútea

Durante esta fase, el folículo dominante que liberó el óvulo en la fase anterior se cierra y ahora es llamado **cuerpo lúteo**. Este libera grandes cantidades de progesterona y algunos estrógenos para engrosar el endometrio, acumular líquido y nutrientes; preparando al útero en caso de que se implante un embrión.

Dura alrededor de 14 días (a menos que el óvulo sea fertilizado) y finaliza justo antes de la siguiente menstruación (que marca el inicio de la fase folicular y de un nuevo ciclo menstrual). Si el óvulo no es fertilizado, o si una vez fecundado no logra implantarse, el cuerpo lúteo se adelgaza y disminuyen los niveles de estrógenos y progesterona, entonces la superficie del endometrio ya no es necesaria y se prepara para ser eliminada del cuerpo.

La progesterona también produce que la mucosidad en el cuello uterino se espese, dificultando la entrada de espermatozoides o bacterias en el útero. La progesterona provoca un ligero aumento de la temperatura corporal durante la fase lútea y hace que continúe elevada hasta que se inicie la menstruación. Este aumento de la temperatura puede servir para estimar si ha ocurrido la ovulación.

Si se produce la implantación del óvulo fecundado, las células, rodeando al embrión en desarrollo, producen una hormona llamada gonadotropina coriónica humana que continúa produciendo progesterona hasta que el feto sea capaz de producir sus propias hormonas. Las pruebas de embarazo detectan el aumento de gonadotropina coriónica humana.

v. Múltiples miradas sobre la menstruación

La menstruación ha estado atravesada por una serie de significados que la sociedad y la cultura a la que se pertenece le ha dado, en algunos casos impactando de forma negativa la manera en que las mujeres y personas que menstrúan viven este proceso. Por ejemplo, en la mayoría de las culturas occidentales como la costarricense, se le ha asociado a suciedad y dolor, generando una relación de rechazo con la sangre menstrual y todo lo vinculado a ella.

Esta forma de relacionarse con la menstruación muchas veces involucra sentimientos de vergüenza, y empuja a que se evite hablar y conocer más del tema; lo que ha contribuido a que persistan una serie de **mitos**:

Mitos	Realidades
TODOS LOS CICLOS MENSTRUALES SON IGUALES PARA TODAS LAS PERSONAS QUE MENSTRÚAN.	**Cada ciclo es diferente para cada persona**, algunos pueden ser más largos o cortos. Una persona puede llegar a tener ciclos menstruales de entre 21 y 45 días.
NO SE PUEDEN PRACTICAR DEPORTES MIENTRAS SE ESTÁ MENSTRUANDO.	El **deporte no está contraindicado cuando se está menstruando**; de hecho, puede contribuir a disminuir dolor si se presenta.
CUANDO NO SE PRESENTA LA MENSTRUACIÓN SE ACUMULA EN EL CUERPO.	Si no hay menstruación un mes, a causa de un tratamiento o método anticonceptivo, por ejemplo; **no es retenida dentro del cuerpo.**
SENTIRSE IRRITABLE O INCONFORME FRENTE A UNA SITUACIÓN DE LA VIDA COTIDIANA ESTÁ SIEMPRE ASOCIADO A LA ETAPA PREMENSTRUAL DEL CICLO (O LO QUE ES CONOCIDO COMO SÍNDROME PREMENSTRUAL, SPM), Y SE CATALOGA DICHO COMPORTAMIENTO COMO "IRRACIONAL".	Al tratarse de un proceso hormonal, se pueden experimentar cambios en el estado anímico. Sin embargo, esto no quiere decir que este tipo de emociones y sensaciones solo aparecen en esta etapa del ciclo o que si lo hacen sean "exageradas" e "irracionales" y tengan que ser invalidadas; por el contrario, **prestarles atención es una forma de conocer mejor qué es lo que necesitamos.**
LA MENSTRUACIÓN INDICA PREPARACIÓN PARA EL SEXO Y PARA LA MATERNIDAD.	Si bien la menstruación es señal de fertilidad biológica, **no significa** que las niñas o adolescentes hayan alcanzado la madurez mental, emocional, psicológica o física para tener relaciones sexuales o para ser madres. Frases como "ya es toda una señorita", fortalecen la idea de la transición de "niña a mujer", y por tanto reproducen el estereotipo de "ser mujer igual a ser madre".
LA MENSTRUACIÓN ES UNA SEÑAL DE QUE NO ESTOY EMBARAZADA	La menstruación puede ayudar a las mujeres a entender y, en general, a supervisar su fertilidad. Muchas mujeres perciben su período menstrual como una indicación de que no están embarazadas. No obstante, este método no es infalible, dado que incluso las mujeres embarazadas pueden presentar sangrado, como el **sangrado de implantación**.

vi. Síndrome premenstrual

El síndrome premenstrual es la experimentación de algunos síntomas previo al momento de la menstruación. Se manifiesta de forma distinta en cada persona que menstrúa, y puede variar entre ciclos menstruales. Los síntomas más comunes son, entre otros: cambios en el apetito, dolores de espalda, acné, distensión abdominal, dolor de cabeza, sentimientos de tristeza, tensión o ansiedad, irritabilidad, sudoración, sensibilidad al tacto en los senos, retención de líquidos, estreñimiento o diarrea, dificultad para concentrarse, insomnio y cansancio. Para algunas mujeres, estos síntomas pueden ser tan graves que deben faltar al trabajo o a su centro de estudios, mientras que otras no sienten molestia.

Los estereotipos y la estigmatización que rodean al síndrome premenstrual pueden contribuir a la discriminación. A modo de ejemplo, la gente puede suponer que el síndrome premenstrual afecta a todas las mujeres, o que socava la competencia de las mujeres en la escuela o el trabajo (UNFPA, 2019c).

vii. Gestión de la menstruación

Existen diversas formas de gestionar la menstruación, y va a depender en gran parte de cómo se gestiona su vivencia. Entre más comprensión se tenga del propio ciclo menstrual, será más fácil identificar cuál es el método que se adapta mejor a las necesidades de cada persona. Lo deseable es que esta sea una decisión personal e informada.

Las **toallas sanitarias comerciales** y los **tampones** son algunos de los métodos más utilizados durante la menstruación. No obstante, muchas mujeres y adolescentes de familias en situación de pobreza no pueden comprarlos, por lo que recurren a métodos que pueden ser antihigiénicos como el uso de papel o de tela de ropa usada exponiéndose a infecciones.

En la actualidad se utiliza el concepto "pobreza menstrual" para referirse a las consecuencias de la falta de materiales limpios para la absorción de la sangre menstrual; pero también, a la falta de acceso a espacios seguros donde poder cambiarse, la falta de jabón y agua para lavarse cuando sea necesario, al estigma y los tabúes que hay alrededor de ella; así como a la falta de información y educación sobre el tema (Casla, M. 2019)

El término además contempla el aumento de la vulnerabilidad económica que enfrentan las mujeres y las niñas debido a la carga financiera que representan los suministros menstruales. Estos incluyen no solo toallas sanitarias y tampones, sino también costos relacionados, como medicamentos para el dolor y ropa interior (UNFPA, 2019c). Otras formas de gestionar la menstruación que actualmente se han popularizado

son el uso de **toallas de tela** o de una **copa menstrual**. Las toallas de tela lucen muy similar a las toallas sanitarias comerciales, y son elaboradas con telas apropiadas para la absorción y retención de la sangre por varias horas que luego pueden lavarse y volver a utilizar.

Cada vez más personas que menstrúan optan por esta opción no sólo porque resultan más económicas pues se trata de una sola inversión a largo plazo; sino porque contribuyen a reducir la huella ambiental, es decir, la contaminación del planeta mediante el desecho de las toallas sanitarias comerciales que son elaboradas con materiales sintéticos.

La **copa menstrual**, por su parte, se trata de un recipiente pequeño que se inserta en la vagina, y que una vez que se llena, entre cuatro y doce horas de uso, se retira, se vacía, se lava con agua y se vuelve a colocar. Pueden ser elaboradas de materiales como silicona quirúrgica, látex, o plástico quirúrgico o TPE (elastómeros termoplásticos).

La elección de la copa menstrual, su textura y tamaño, dependen en gran medida de la anatomía de la persona como la estatura, la complexión y si ha tenido partos vaginales o no y la cantidad de partos vaginales.

El material flexible del que está elaborada, permite insertarla en la vagina de forma comprimida hasta quedar ubicada en el cuello del útero. Por mecanismo de succión, una vez insertada, queda sujeta

por lo que no corre peligro de que se desplace. Para retirarla, generalmente traen una pequeña terminación desde donde se toma hasta sacarla de la vagina. Al inicio y final de cada menstruación, antes de usarla y antes de guardarla hasta la próxima menstruación se esteriliza con agua caliente.

Algunas de las ventajas de este método son, que al tener una vida útil de hasta 10 años, representa una sola inversión económica a largo plazo. Asimismo, al igual que las toallas de tela, contribuye a la disminución de la huella ambiental de cada persona. De acuerdo con algunas investigaciones que se han realizado con mujeres adolescentes, estas la consideraron una solución a los problemas que enfrentaban al usar toallas sanitarias desechables como irritaciones en la piel y sensación de ardor cuando se usan durante mucho tiempo (Serrano, 2019).

Entre sus desventajas se señalan principalmente los temores asociados a cómo se usa la copa menstrual, ya que tocar los genitales puede ser una práctica poco común para muchas mujeres. Además, mujeres sobrevivientes de violencia sexual pueden no sentirse cómodas al insertar la copa. De igual forma, existe reserva de si la copa debiese de ser utilizada por mujeres con himen.

En este sentido, tradicionalmente se ha establecido una relación de la ruptura del himen con el inicio de las relaciones sexuales coitales. A esto se le ha llamado "pérdida de la virginidad que es una construcción social" y ha sido asociado a estigmas alrededor de las prácticas sexuales de las adolescentes. Es importante señalar que existen distintos tamaños de copa e incluso hay específicas para mujeres que realizan deporte, o de tamaño más pequeño que el tradicional, para mujeres con himen.

En Costa Rica su distribución y venta se ha ido extendiendo, aunque aún no se ha incorporado en sitios como farmacias o comercios específicos vinculados a la salud, ya se encuentra disponible en algunas macrobióticas, tiendas holísticas y mediante páginas de internet. También algunas colectivas que trabajan con el tema de salud menstrual y algunas instancias y organizaciones no gubernamentales, así como organismos internacionales tienen programas que promueve su uso, dado las investigaciones realizadas sobre su efectividad en distintos países del mundo.

Menstruación consciente

Tal y como se mencionó anteriormente, hay una serie de creencias alrededor de la menstruación, y en general del ciclo menstrual, que afecta la forma en que lo viven las mujeres o personas con útero. Como una manera de mejorar su relación con su ciclo menstrual e invitar a otras personas a que lo hagan, diferentes organizaciones, colectivos y personas alrededor del mundo han realizado esfuerzos para generar diálogos y conocimientos alrededor de la menstruación, con el fin de romper con muchas de estas creencias.

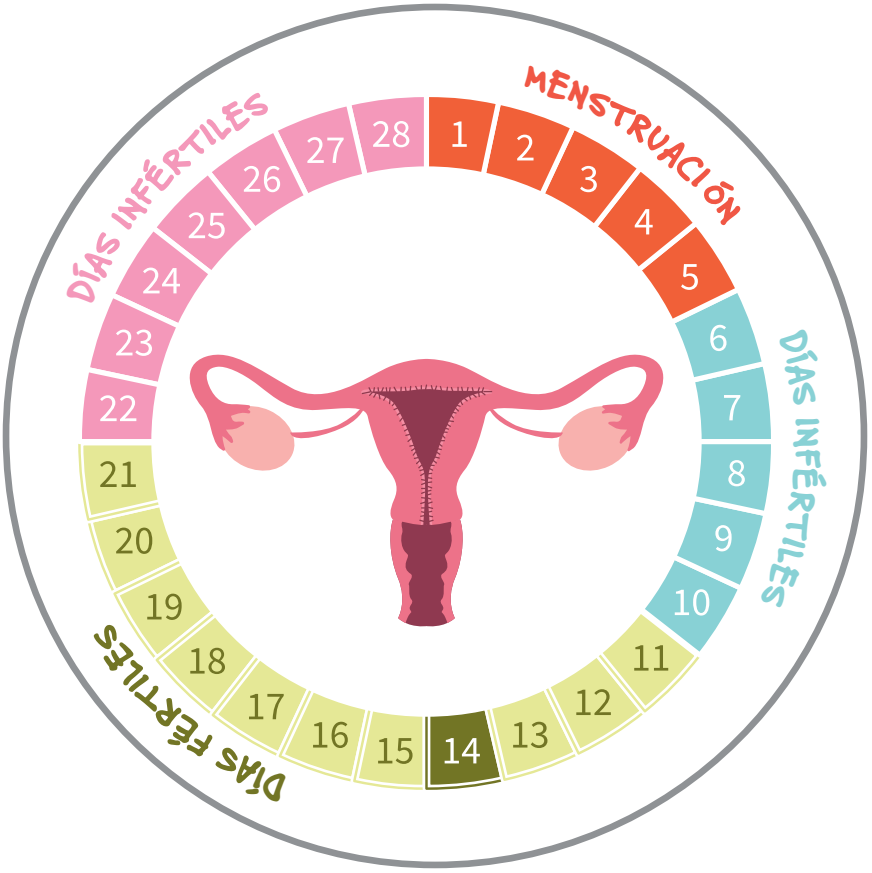
Estos esfuerzos y formas posibles de vivir la menstruación, se le conoce como menstruación consciente. La palabra "consciente" hace referencia a una persona "que siente, piensa y actúa con conocimiento de lo que hace". Siendo así, se espera que con la vivencia de una menstruación consciente las mujeres o personas con útero, puedan sentirse, pensarse y actuar en relación con su ciclo menstrual; incluyendo la forma en que se recolecta la menstruación (según se desarrolló anteriormente).

Al comprender mejor su ciclo menstrual, los beneficios que pueden experimentar las personas en cuanto a su salud sexual y salud reproductiva son varios, entre los más importantes destacan:

- Identificar cambios experimentados en el cuerpo y en las emociones en cada fase del ciclo, lo que invita al autoconocimiento y poder brindarse a sí misma los cuidados necesarios en cada momento (regulación en la alimentación, descanso y actividad física).
- Identificar anomalías en el ciclo y por lo tanto en el aparato sexual, de manera que se pueda acudir oportunamente a un servicio de salud en caso de requerirse.

Para reconocer estas características, es posible crear registros menstruales o utilizar aplicaciones tecnológicas que existen, donde se puede llevar constancia de las fechas de los ciclos, emociones, tipo de flujo (ya que no solo existe la menstruación durante el ciclo), temperatura basal, entre otros. También existen personas que conectan el ciclo menstrual con las fases de la luna, diferentes arquetipos femeninos, que apuntan sus sueños y hasta la ropa que utilizan según las fases. Sin embargo, cada persona tiene el derecho de vivir su menstruación consciente de la forma en que lo sienta y por ello no se debe imponer otras vivencias, sino únicamente proponerlas.

Vivir una menstruación consciente es un derecho de las mujeres y las personas con útero, ya que la desconexión impuesta con los ciclos menstruales es otra de las manifestaciones de violencia establecidas por el sistema patriarcal.

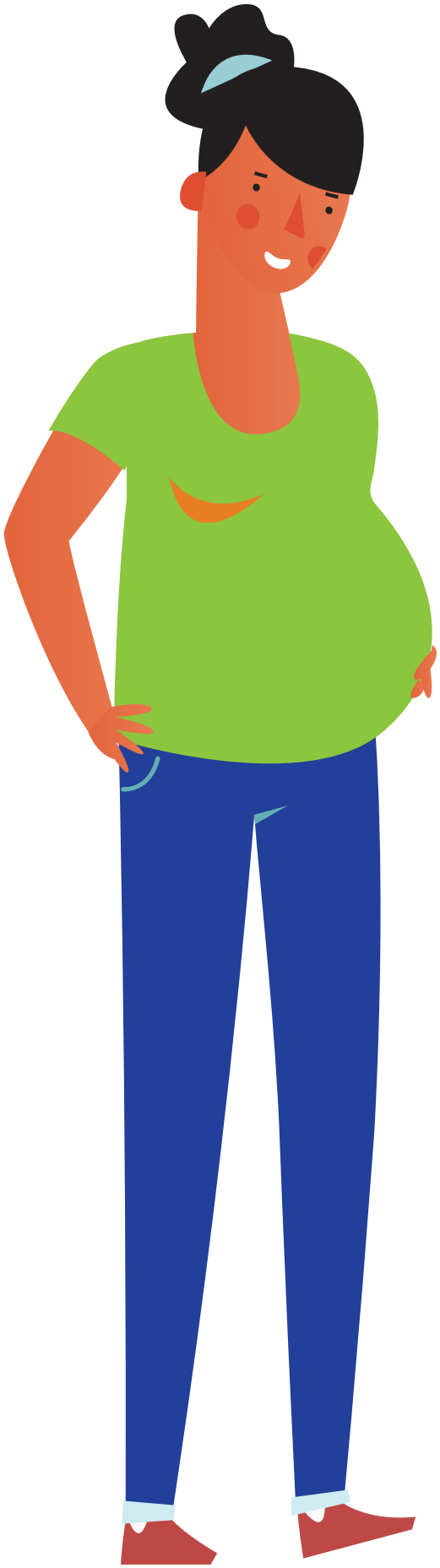


K. EMBARAZO EN NIÑAS Y ADOLESCENTES.

El embarazo en niñas y adolescentes impacta directamente sus vidas, no solo porque es en sus cuerpos donde se desarrolla el embarazo y la gestación; sino también por las desigualdades sociales que hacen que aún posterior al nacimiento, sea la mujer quien asuma principalmente las tareas de cuido de las hijas o hijos, lo que implica modificaciones en su proyecto de vida. Por esto, los embarazos en niñas y adolescentes constituyen una situación de violencia y una ausencia de respuestas oportunas del Estado para responder al ejercicio de sus derechos y su bienestar.

Es necesario que las personas adolescentes vislumbren que convertirse en madres o padres y con ello asumir nuevas responsabilidades, no es lo deseable en esta etapa de la vida; pero en caso de que ya lo sean o estén en camino de serlo, esto no implica renunciar a sus sueños y proyectos.

Aunque tengan que cambiar algunos hábitos e incorporar nuevas tareas, siguen teniendo la necesidad y el derecho de divertirse, de compartir con sus amigas y amigos, estudiar y planificar su futuro; así como de recibir el apoyo necesario para lograrlo.



i. Maternidades y paternidades adolescentes

Ejercer la maternidad y la paternidad tiene una serie de implicaciones para las y los adolescentes involucrados. La dinámica que se genera a partir de una situación de embarazo en la adolescencia y posteriormente del ejercicio de la maternidad y paternidad, hace que otros procesos propios de esta etapa se vean afectados; por ejemplo, el desarrollo de actividades con el grupo de amigos y amigas más cercano durante algún tiempo, no se podrá realizar con la misma intensidad debido a los cuidados propios del embarazo.

Las labores de cuidado y crianza, garantizar las necesidades básicas y la contribución para que la niña o el niño se desarrolle en un ambiente rodeado de afecto y alejado de la violencia; son deberes y responsabilidades tanto de la madre como del padre. Por esto, uno de los aspectos principales que se deben abordar con las personas adolescentes, tanto con quienes ya son padres o madres, como con quienes en el futuro, cuando se alcance la edad y las condiciones adecuadas deseen serlo, es fomentar que las responsabilidades sean compartidas entre hombres y mujeres desde la concepción, durante el embarazo y a lo largo del crecimiento de la hija o el hijo.

Es sabido que no en todos los casos los padres, sean estos adolescentes o adultos, asumen la responsabilidad de ejercer la paternidad. En tal caso, en Costa Rica se cuenta con la Ley Nº 8101 Ley de Paternidad Responsable. Esta ley se creó con el fin de inscribir ante el Registro Civil a las niñas y los niños que nacen sin que su madre y padre se encuentren legalmente casados.

Señala el proceso que se debe realizar para que las hijas e hijos tengan el apellido del padre, conozcan y se relacionen con él, ejerzan derechos como recibir pensión alimentaria o heredar; además, el derecho a que se les reconozcan los gastos por embarazo y maternidad. Asimismo, esta ley contempla el derecho del padre a reconocer a su hija o hijo y visitarles y velar por su desarrollo físico, moral y espiritual (INAMU, 2015).

A partir de la aprobación de la Ley Nº 9406 conocida como "Ley de Relaciones Impropias" se prohíbe el matrimonio de personas menores de edad, con lo cual, todas las personas adolescentes madres son susceptibles de acogerse a esta ley[12].

12 Para conocer más sobre las Relaciones Impropias y la Ley Nº 9406, puede consultar el tema en el módulo 5 sobre violencia.

Los conceptos de paternidad y maternidad responsable se relacionan con todas aquellas prácticas que tienen que ver con las responsabilidades económicas, afectivas, de dedicación de tiempo, de cuidado físico, que se adquieren a la hora de ser padre o madre; y que buscan el bienestar y el desarrollo adecuado del hijo o de la hija (Valverde, 2002).

ii. Prácticas de crianza respetuosa

Una persona adolescente que ejerza la maternidad o paternidad puede partir de las lecciones aprendidas de quienes le han antecedido y de todos los recursos disponibles en la actualidad para practicar la crianza sin violencia.

Una de las recomendaciones más avaladas por las instituciones que tutelan y defienden los derechos de la niñez y la adolescencia, es la promoción de la crianza respetuosa o crianza positiva, que se relaciona con la claridad que tienen los padres y madres de su rol como guías y apoyos del crecimiento, en el sano establecimiento de límites; así como las herramientas para la correcta expresión de las emociones y la motivación que ejercen sobre sus hijos e hijas.

La crianza positiva empieza por un aprendizaje por parte de las madres y padres sobre el manejo de sus propias emociones. Esto implica el compromiso por identificar su reacción en determinadas circunstancias y a encontrar la vía más adecuada para poderse expresar y comunicarse con las otras personas, en especial con las hijas o hijos quienes están a su cargo y aprenden de su ejemplo.

Dentro de las dudas más frecuentes de madres y padres respecto a la crianza se encuentra qué hacer frente a una actitud desafiante de un niño o una niña o frente a una rabieta ¿Cuáles son las alternativas alejadas de la violencia o la agresividad que se pueden implementar? La crianza positiva aboga, primeramente, por contemplar la edad de la persona, pues de acuerdo con esto sus características, necesidades y potencialidades variarán.

La crianza respetuosa y afectiva es un ejercicio de responsabilidad que contribuye al bienestar del niño o la niña, quien, a su vez, aprende a dar lo que aporta a que sea una persona con grados altos de madurez e independencia.

2. HERRAMIENTAS PARA HACER

EJE	OBJETIVOS GENERALES	TEMAS/ CONTENIDOS	ACTIVIDADES
3. Salud sexual y salud reproductiva	Promover el conocimiento y la apropiación de los conceptos relacionados con la sexualidad, salud sexual y salud reproductiva, así como los derechos que atañen a esta. Fomentar el autoconocimiento del cuerpo y de las emociones para el cuidado de sí, además de la vivencia de una salud menstrual libre de tabúes y prejuicios.	Derechos sexuales y reproductivos	**1.** Rally de Derechos sexuales y derechos reproductivos. **2.** Mapas corporales. **3.** Mis derechos en movimiento.
		Consenso y consentimiento	**4.** Hipnotismo. **5.** ¿Puedo?
		Salud sexual y salud reproductiva	**6.** Charadas. **7.** La ruleta. **8.** Nos dijeron... **9.** Se dice de mí. **10.** El guante. **11.** La Televisión.
		Salud y ciclo menstrual	**12.** Conociendo el ciclo menstrual. **13.** ME-MEnstrual.

Actividad 1: Rally de derechos sexuales y derechos reproductivos

Tema:	**Derechos sexuales y derechos reproductivos.**
Objetivos:	**1. Reconocer los derechos sexuales y reproductivos y su ejercicio en la vida cotidiana.**
N° de personas:	**Hasta 30 personas.**
Duración:	**60 - 90 minutos.**
Materiales:	**Derechos sexuales y derechos reproductivos. Se puede imprimir desde https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/INFOGRAFIA_DSR.pdf , tarjetas de color, impresos de preguntas (Ver anexo), sobres de papel rotulados con cinco colores.**

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

Preparación previa

Con antelación a la actividad, se deben preparar cinco sobres de papel, e identificar cada sobre con un color diferente. Dentro de cada sobre se deben colocar varias frases que describan los derechos.

Adicionalmente, en cada pregunta asignada al grupo, se describirá un reto que el grupo deberá realizar antes de pasar a buscar la siguiente pregunta del recorrido. Sin que el grupo lo note, se deben distribuir las preguntas en el espacio donde se facilita la actividad. Se deberá marcar cada pregunta del sobre con el color correspondiente a cada grupo, trate siempre de incluir el mismo número de preguntas para cada grupo.

Las preguntas deben ser colocadas en lugares relativamente visibles y de fácil acceso.

Parte II.

Formación de Equipos y realización del Rally

- 20-30 min

Se divide al grupo en cinco subgrupos y se asigna a cada grupo un color, luego se les entrega un sobre vacío con la marca de color.

Se indica a cada grupo que deberán buscar pistas (papeles) con la marca del color de su sobre, allí habrá preguntas y retos. Deberán realizar el reto y contestar la pregunta antes de pasar a la siguiente pregunta. Es importante señalar que no podrán esconder o responder las preguntas de otro equipo si las encuentran.

Parte III.

Cierre de la actividad

Al término de la búsqueda, los subgrupos se juntarán en un solo grupo y compartirán la información que encontraron; de esa forma, todos los grupos conocerán los derechos sexuales y derechos reproductivos, así como las reflexiones a las que llegaron en su recorrido.

Apuntes para la reflexión:

Toda persona tiene derechos, simplemente por el hecho de ser humano. Es importante conocer los derechos, para garantizarlos y ejercerlos en la vida cotidiana.

Los derechos sexuales constituyen la aplicación de los derechos humanos reconocidos a nivel internacional a la sexualidad y a la salud sexual. Protegen el derecho de todas las personas a satisfacer y expresar su sexualidad y a disfrutar de la salud sexual, con el debido respeto por los derechos de los demás.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos es el documento del cual se desprenden otros instrumentos tales como las Declaraciones, las Convenciones, los Pactos o los Tratados, que establecen más específicamente cuales son las garantías que los Estados deben de asegurar a todas las personas de acuerdo con sus especificidades; por ejemplo, los derechos sexuales y derechos reproductivos, los derechos de las personas jóvenes, los derechos de las niñas y los niños, entre otras.

Anexo: Rally de Derechos sexuales y derechos reproductivos

Derecho a fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de la sexualidad.
Pregunta: Describan con sus propias palabras qué significa autonomía y autoestima.
RETO: Todo el grupo hace una estatua grupal usando sus cuerpos para representar este derecho.
Derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.
Pregunta: Mencione dos situaciones donde se estaría violentando este derecho.
RETO: Todo el grupo hace una coreografía improvisada mientras canta una canción de moda... luego pueden pasar a la siguiente pista.
Derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género.
Pregunta: ¿Cuáles podrían ser tres ejemplos dónde se respete este derecho en el Colegio?
RETO: Escojan a un representante que diga en voz alta tres veces “corre pollo renco”. Hasta que lo digan correctamente pueden pasar a la siguiente pista.
Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.
Pregunta: Mencionen cinco métodos de anticoncepción.
RETO: El grupo deberá plantearle una adivinanza a alguien de otro grupo, solamente cuando dé la respuesta correcta, podrán avanzar hacia la siguiente pista.
Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.
Pregunta: Comenten ¿qué características tienen las relaciones sexuales consensuadas? ¿qué significa consensuadas?
RETO: Lograr que en cinco segundos una pelota pase por las dos manos de todas las personas del grupo. Deben ponerse de acuerdo para resolver.
Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.
Pregunta: Mencione al menos cinco ITS y posibles síntomas.
RETO: Todo el grupo debe frotarse el estómago y darse palmaditas en la cabeza al menos tres veces. Si una persona se equivoca ¡Vuelvan a intentarlo!

Anexo: Rally de Derechos sexuales y derechos reproductivos

Derecho a recibir información y al acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.
Pregunta: ¿Reciben información clara y completa en los EBAIS, clínicas u hospitales sobre salud sexual y salud reproductiva? ¿qué significa para ustedes servicios de salud de calidad?
RETO: Busque en el grupo al menos cuatro llaves diferentes.
Derecho a decidir libremente si se desea o no tener hijas o hijos.
Pregunta: ¿Qué tipo de acciones podrían lesionar este derecho?
RETO: Todo el grupo se dará un saludo con una parte del cuerpo no habitual. Por ejemplo: saludo de oreja, saludo de rodilla, saludo de codo, saludo de cabeza, etc.
Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida.
Pregunta: ¿Se respeta este derecho en los centros educativos, centros de salud, entre otros?
RETO: Escriban tres nombres que empiecen con la letra E.
Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.
Pregunta: ¿Conocen alguna persona a la que se le ha violentado este derecho? ¿en qué situaciones se puede violentar este derecho?
RETO: Todo el grupo intercambiará una prenda entre sí (no tiene que ser la ropa y los zapatos, pueden ser objetos, etc.).

Anexo: Rally de Derechos sexuales y derechos reproductivos

Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo.
Pregunta: ¿Conocen una persona adolescente a la que se le respeta este derecho? ¿Las adolescentes madres pueden seguir estudiando?
RETO: Todo el grupo mencionará al menos una comida típica de un país diferente del que nació.
Derecho a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual.
Pregunta: ¿Pueden sentirse presiones para decidir cuándo iniciar una vida sexual? Si existen ¿quién o qué podría generar esta presión?
RETO: Formen un verso o una frase que mencione la palabra “Autonomía”.
Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.
Pregunta: ¿Qué es la violencia sexual? ¿Cómo se puede manifestar?
RETO: Cada persona dirá en su grupo una cosa que le gusta y una cosa que no le gusta.
Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia.
Pregunta: Mencionen al menos tres decisiones que las personas adolescentes deben tomar para poner en práctica este derecho.
RETO: Canten el coro de una canción infantil que aprendieron en su infancia.

Actividad 2: Mapas corporales

Tema:	**Derechos sexuales y derechos reproductivos.**
Objetivos:	**Propiciar el reconocimiento de los derechos sexuales y derechos reproductivos en la vida cotidiana para el ejercicio de una sexualidad libre y autónoma.**
N° de personas:	**20 personas como máximo.**
Duración:	**60-90 minutos.**
Materiales:	**Papelógrafos o cartulinas, cinta adhesiva, marcadores.**

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

A cada persona participante se le entregan pliegos de papel periódico o cartulinas y cinta adhesiva, de forma tal que unan los que sean necesarios para posteriormente acostarse sobre estos y, con ayuda de sus compañeras, dibujar el contorno de sus cuerpos (mapas corporales).

Una vez realizadas las siluetas se les pide a las participantes que las observen y se sienten al lado de ellas.

Se les pide que se acuesten sobre las siluetas de sus cuerpos, y de manera guiada, se reflexiona sobre la siguiente pregunta:

- ¿Cuáles han sido sus experiencias, herramientas y vínculos para la toma de decisiones respecto a su salud sexual y salud reproductiva?

Invite a las personas participantes a hacerse a sí mismas preguntas sobre la vivencia de su salud sexual y salud reproductiva.

Esta actividad puede remover sentimientos y recuerdos, por lo que se sugiere valorar realizarla después de varias actividades que hayan permitido el fortalecimiento personal y grupal.

Parte II.

Se les pide a las personas que se coloquen sentadas o en una posición que puedan escribir y dibujar sobre sus siluetas. La persona facilitadora brinda indicaciones concretas para cada una de las siguientes partes del cuerpo (pueden incluirse más partes del cuerpo o solamente utilizar las que se consideren necesarias de acuerdo con las características del grupo y los objetivos del trabajo); cada participante irá anotando en su silueta sus sentires (en los pies cuando se esté reflexionando sobre esa parte y así sucesivamente).

- **Pies:** ¿Qué elementos de mis vínculos familiares, comunitarios e institucionales, me pueden ayudar a tomar decisiones a futuro respecto a mi salud sexual y salud reproductiva? (Ejemplos: comunicación asertiva, consejos de personas que valoro y que tienen conocimiento en estos temas, acceso a información gratuita y confiable, etcétera).
- **Útero:** ¿Qué se espera en mi familia de una mujer, qué cualidades debe tener? ¿cuáles roles o actitudes considero que han cambiado en mi familia con respecto a cómo eran o cómo vivieron mis antepasadas su su salud sexual y salud reproductiva con respecto a la forma en que yo la estoy viviendo actualmente? ¿qué cualidades identifico en mí como persona mujer? (Ejemplos: se valoraba el silencio, el que no se quejaran, no podían tomar decisiones, tenían todos los hijos e hijas que "Dios les mandaba", ahora ellas como mujeres conocen sus derechos sexuales y derechos reproductivos, etc.).
- **Corazón:** ¿Cuáles son mis deseos y sueños más concretos? (Ejemplos: terminar algún proyecto iniciado, tener una casa propia, conseguir un trabajo, entrar a la universidad, no tener más hijos e hijas, tenerlos o no tenerlos, etcétera).
- **Mano izquierda:** ¿Qué decisiones han marcado mi vida sexual y reproductiva? (Ejemplos: conocer mi ciclo menstrual, utilizar un método de anticoncepción, no utilizar condón, etcétera).
- **Mano derecha:** ¿Qué herramientas tengo o conozco para cuidar mi salud sexual y salud reproductiva? (Ejemplos: información sobre métodos de anticoncepción, acceso a condones en los EBAIS, mi derecho a consultar en confidencialidad en los EBAIS, etcétera).

- **Boca:** ¿Cuáles cosas me gustaría expresar a mis familiares, amigas/os, seres queridos, e inclusive a mí misma/o que aún no he podido? (Ejemplos: decirles que les quiero, decirles que merezco que respeten mis decisiones, decirles que algunas veces no me siento bien, decirme a mí misma que me perdono por determinada conducta que he tenido hacia mi cuerpo, etc.).
- **Cabeza:** ¿Cómo me gustaría que fuera mi vida sexual y reproductiva y la vida de otras personas como yo? (Ejemplos: que pudiéramos elegir sin sentirnos juzgadas, poder hablar de estos temas con mis amigas/os sin tabú, etcétera).

Se les pide a las personas que observen sus siluetas y que repasen cada parte del cuerpo por si desean anotar algo más.

Parte III.

Una vez que todas las personas participantes finalizaron el ejercicio, se valora si se comparte con todo el grupo (dependiendo del tamaño del grupo y de la confianza), o en subgrupos o en parejas, lo que anotaron sobre sus siluetas.

Se reflexiona a partir de las preguntas generadoras:

- ¿Cómo me sentí en el ejercicio?
- ¿Que aprendí sobre mí misma en el ejercicio?
- ¿Cuál es la importancia del cumplimiento efectivo de los derechos sexuales y derechos reproductivos de todas las personas, especialmente las mujeres?
- A partir del ejercicio ¿qué son para mí los derechos sexuales y derechos reproductivos?

Apuntes para la reflexión:

El reconocimiento de los derechos sexuales y los derechos reproductivos es indispensable para la vivencia de una sexualidad libre, saludable y placentera. El cuerpo es el primer espacio en donde se ejercen los derechos humanos, es necesario entender que el ejercicio de derechos pasa en primer lugar por el reconocimiento del propio camino, de la historia personal e incluso de las historias de violencia que se han sobrevivido.

Observaciones para la facilitación:

Este ejercicio es altamente introspectivo y detalla en la historia personal, lo cual permite que las personas reconozcan los derechos sexuales y derechos reproductivos en primera persona. Este es un ejercicio que valida las historias de vida, y por tanto, la dignidad de las personas. El reconocimiento de derechos es un ejercicio colectivo que se facilita a través de la empatía.

La persona facilitadora debe usar un lenguaje apropiado para cada grupo, dar las indicaciones despacio y poner ejemplos. Idealmente se sugiere realizar el ejercicio en un espacio cerrado y tranquilo donde no haya factores distractores como el ruido.

Este no es un ejercicio terapéutico, aunque su ejecución puede tener efectos terapéuticos para algunas personas; por lo tanto, la persona facilitadora debe estar muy atenta a no profundizar más en las consignas de lo sugerido y recordar a las personas el objetivo de este espacio (educativo únicamente).

¿Dónde obtener información?

Línea de emergencia 9-1-1

PANI:
Líneas 1147
WhatsApp 8989-1147

Adolescente Madre: 8002262626

INAMU:

Centro de información
y Orientación en Derechos (CIO):
2527-1911 / 2527-8400

Además podés acercarte al EBAIS más cercano y/o a una persona de confianza en el centro educativo.

Esta es una actividad dirigida a mujeres, en el caso de querer ser trabajada con hombres, la persona facilitadora puede variar los órganos del cuerpo que considere necesarios y adaptar las preguntas.

Actividad 3: Mis derechos en movimiento[13]

Tema:	**Derechos sexuales y derechos reproductivos.**
Objetivos:	**1. Promover la comprensión de los derechos sexuales y derechos reproductivos en tanto conquistas sociales y derechos humanos inalienables.** **2. Identificar situaciones de vulneración de derechos sexuales y derchos reproductivos en distintos tipos de poblaciones, así como generar estrategias para su promoción.**
N° de personas:	**10-25 personas.**
Duración:	**60 minutos.**
Materiales:	**Papelógrafos. marcadores, cinta adhesiva, telas para confeccionar disfraces, ropas, pinturas de cara, accesorios, etc. Materiales para construir carteles y pancartas**

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

- 10 minutos

Se comienza la actividad preguntando al grupo ¿Conocen personas que luchen por sus derechos? ¿A quiénes? Se escuchan los ejemplos y se amplía información acerca de los movimientos sociales que históricamente han luchado por los derechos humanos como, por ejemplo, las personas trabajadoras, el movimiento de mujeres, entre otros.

Si la actividad es **virtual**, se proyectan imágenes de periódicos o representativas de luchas por los derechos humanos. Se recomienda

13 Tomado y adaptado de UNFPA (2011), XX técnicas grupales para el trabajo en sexualidad con adolescentes y jóvenes.

hacer un collage digital con distintas manifestaciones o marchas sociales por derechos y de fotos de personas defensoras de derechos humanos. Posteriormente se realiza la siguiente pregunta:

¿Conocen personas que luchen por sus derechos? ¿A quiénes? Se pide que escriban en el chat sus nombres y la causa por la cual lucharon o luchan.

Luego de **reflexionar** acerca de estas luchas, sus formas de organizarse, cómo plantean sus demandas y necesidades a la sociedad en general, se invita al grupo a recrear un movimiento social.

Para ello, se inicia con dos preguntas generadoras que se lanzan en general para debatir:

- ¿Para ustedes la sexualidad y los derechos tienen algo que ver?
- ¿Consideran que como persona adolescente se les ha violentado algún derecho relacionado con la sexualidad?

Parte II.

- 30 minutos

Una vez se han recopilado algunas impresiones, se les explica la consigna:

Deberán pensar qué demandas y necesidades en torno a la sexualidad tienen como personas adolescentes. Deberán discutir qué derechos sexuales y derechos reproductivos se les vulnera como grupo.

Posteriormente deben producir:

1. Una proclama con sus demandas.
2. Un lema de su lucha.
3. Un cántico de marcha.

Se divide al grupo en tres subgrupos de al menos cinco integrantes. Luego se distribuirán con distancia suficiente entre cada uno o en salas de trabajo, en caso de que sea virtual para producir lo solicitado.

Parte III.

- 20 minutos

En plenaria los subgrupos deben hacer su presentación como si realmente estuviesen en plena lucha. Quien facilita debe de destacar las proclamas y expresiones recreadas por los grupos y abordar los contenidos respecto a los derechos sexuales y derechos reproductivos a partir de lo que surja en el grupo.

Para cerrar una discusión en torno a las siguientes preguntas:

- En sus vidas cotidianas, ¿qué lugar ocupan los derechos vinculados a la vida sexual? ¿y a la reproducción? ¿por qué consideran que estos derechos ocupan ese lugar en sus vidas?
- ¿Consideran que estos derechos son respetados?
- ¿Se cumplen y ejercen de igual forma los derechos sexuales y derechos reproductivos en adolescentes y en personas

adulas? ¿en mujeres que en hombres? ¿en personas con discapacidad? ¿en personas indígenas o de diferentes etnias? ¿en personas heterosexuales, homosexuales y bisexuales?

- Para ustedes, ¿quién o quiénes deberían garantizar la posibilidad de ejercer estos derechos?

Apuntes para la reflexión:

Los derechos humanos son interdependientes unos de otros, y su ejercicio o negación de acceso, se da en el día a día a partir de las acciones cotidianas. Asimismo, reconocer las historias y las luchas de otras personas o grupos, amplía la perspectiva personal y puede favorecer la identificación de razones estructurales que dificultan el acceso y ejercicio de los derechos. Hay diferentes trincheras sobre las cuales se pueden defender los derechos. No todas las personas se sienten cómodas con ser activistas, sin embargo, las demandas por los derechos cobran fuerza cuando se colectivizan, y hay que recordar que existen diferentes formas de organizarse y/o exigir derechos por lo que compartir con otras personas las experiencias que se han atravesado y las formas de resistir, es un gran paso para la defensa de los derechos.

Variantes metodológicas:

Depende del grupo con el que se trabaje, este ejercicio puede aplicarse a grupos y poblaciones específicas. Por ejemplo, pueden ser un movimiento de personas con discapacidad, un movimiento de mujeres, un colectivo LGTBIQ+ o un grupo de personas indígenas. El objetivo es que reconozcan sus demandas como grupo y que puedan hablar desde sus propias voces.

En caso de ser un grupo mixto, se debe asegurar que al menos haya tres personas por subgrupo en representación de los grupos específicos. NO se recomienda aplicar esta variante, si, por ejemplo, en un subgrupo solo hay una persona indígena o una persona con discapacidad, esto para evitar la apropiación de luchas que no corresponden.

Actividad 4: Hipnotismo

Tema:	**Vivencia de la sexualidad, consentimiento, límites, comunicación en las relaciones, relaciones saludables.**
Objetivos:	**1. Promover la reflexión acerca de los límites y la comunicación en las relaciones sexo-afectivas** **2. Profundizar en el concepto de consentimiento.**
N° de personas:	**Indefinido (idealmente número pares).**
Duración:	**30-40 minutos**
Materiales:	**N/A.**

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

- 10-15 minutos

Se les pide a las personas que se pongan en parejas. Una persona coloca su mano cerca de la cara de la otra persona (a pocos centímetros de distancia); quien, como hipnotizada, debe mantener su cara siempre a la misma distancia de la mano de la persona que hipnotiza. Quien hipnotiza inicia una serie de movimientos con su mano (líneas rectas, onduladas, circulares, hacia arriba o abajo, hacia los lados), de manera que su pareja de hipnotismo active todas las estructuras musculares posibles, intentando equilibrarse mientras lo hace (la cara siempre está a la misma distancia de la mano).

Los movimientos de la persona hipnotizadora no deben ser nunca tan rápidos que la persona hipnotizada no pueda seguirlos. Por el contrario, quien hipnotiza ayuda a su pareja de hipnotismo a adoptar distintas posiciones poco o no usuales.

Luego de unos minutos (de 3 a 5 minutos), las parejas cambian de roles: ahora quien hipnotizaba será hipnotizada y viceversa, siguiendo las mismas indicaciones antes mencionadas.

De 3 a 5 minutos después, cuando ambas personas experimentaron hipnotizar y ser hipnotizadas, finalmente, ambas van a hipnotizar y ser hipnotizadas de manera simultánea (ambas personas extienden su mano derecha para hipnotizarse mutuamente) por al menos unos 5 minutos más.

De ser necesario, debe recordarse que la intención no es nunca que su pareja no pueda seguir los movimientos, sino ayudarse mutuamente a experimentar nuevos movimientos y posturas.

Parte II.

- 10 minutos

En círculo, las personas participantes comparten cómo se sintieron al hipnotizar y al ser hipnotizadas, para ello se sugieren las siguientes preguntas:

- ¿Me sentí más cómoda/o guiando o siendo guiada? ¿Podría describir por qué?
- ¿Qué cambió cuando ambas personas estaban siendo guiadas y guiando simultáneamente?
- ¿Cómo se relaciona este juego con la sexualidad o las relaciones sexo-afectivas?
- ¿Cuál puede ser un ejemplo de una relación que está bajo los efectos de "la hipnotización"?

Apuntes para la reflexión:

El consentimiento en las relaciones sexo -afectivas es un componente de una relación saludable y no violenta. Sin embargo, muchas veces se puede consentir estando bajo los efectos de la manipulación, chantaje, temor, como si se estuviera bajo un efecto "hipnótico".

En las dinámicas de pareja puede ser que una de las dos personas tenga la iniciativa y la otra se sienta invitada a seguir esa iniciativa, sin embargo, esta siempre tiene que ser voluntaria, deseada y respetuosa de las características y necesidades de ambas personas. Encontrar un ritmo en común es la base para una relación saludable.

Observaciones para la facilitación:

Se debe asegurar contar con un espacio físico, lo suficientemente amplio, para que las personas del grupo puedan desplazarse libremente sin chocar con objetos o entre sí fácilmente. Además, la persona facilitadora debe liberar el espacio físico de manera que no haya objetos en el medio mientras las personas se desplazan y se mueven.

Se sugiere mantener el orden de las preguntas, de manera que las personas registren y describan primero las sensaciones corporales, y después, puedan hacer su asociación con aspectos de la vivencia de la sexualidad. De lo contrario, al tratarse de un tema tabú en muchas sociedades, las personas podrían contestar lo que es socialmente esperado en su contexto o no contestar. Además, se sugiere profundizar en el análisis del consentimiento en las relaciones sexuales y afectivas.

La persona facilitadora debe de estar atenta de que se respete la integridad física de todas las personas participantes. De antemano puede señalar que, si una persona no quiere seguir un movimiento, puede expresarlo y se debe de respetar.

El consentimiento en las relaciones sexo-afectivas es un componente de una relación saludable y no violenta.

Actividad 5: ¿Puedo?

Tema:		**Consenso y consentimiento. Relaciones saludables.**
Objetivos:		**Reconocer la importancia de la comunicación y del consenso y el consentimiento en las relaciones sexo-afectivas.**
N° de personas:		**Indefinido.**
Duración:		**15-20 minutos.**
Materiales:		**Disponer de un espacio físico amplio, lo suficiente para que el grupo pueda ubicarse en círculo y dispongan del centro vacío.**

DESCRIPCIÓN

Observaciones para la facilitación:

Disponer de un espacio físico amplio, lo suficiente para que el grupo pueda ubicarse en círculo y dispongan del centro vacío.

Las personas participantes se colocan en círculo. Una persona se ubica en el centro y debe dirigirse hacia otra persona en el círculo (en cualquier dirección, al frente, diagonal, o al lado) para ubicarse en su lugar. Antes de iniciar la acción de desplazamiento, le debe preguntar a la persona hacia dónde quiere dirigirse: **"¿Puedo?"**; a lo que la persona va a contestar: **"Sí, puede"** y le va a ceder su lugar. Ahora la persona que está en el centro debe repetir la acción para ubicarse en otro lugar del círculo, y así sucesivamente. Se debe enfatizar en que las personas que están en el centro no inicien su traslado hacia otro lugar, hasta no haber recibido la aprobación de la compañera o compañero del círculo con quien va a intercambiar lugares. La persona facilitadora debe recordar que también se puede contestar "No puede", si así se desea, por lo que la persona que recibe el "No" por respuesta no podría intercambiar lugares con dicha persona.

Una vez que los intercambios sean más fluidos, se pueden introducir variaciones, como comunicarse solamente con la mirada; o que salga una segunda persona a intercambiar de lugar, por lo cual habría dos "puedos" moviéndose simultáneamente.

Se sugiere trabajar la reflexión a partir de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Qué hizo el grupo para que los intercambios fueran más fluidos? (Mirarse entre sí, estar con sus cuerpos disponibles, estar atentas a la pregunta, contestar en voz clara y firme, etc.). Se exploran los diferentes elementos de la comunicación identificados por el grupo.
- ¿Cuál es la importancia de no dirigirme hacia una persona (en el juego) hasta no haberle preguntado si puedo y haber recibido un sí por respuesta? ¿Qué pasó cuando no esperábamos a que nos respondieran? ¿Cómo nos sentimos en el juego cuando recibimos y/o dimos un "No" por respuesta?
- ¿Cómo se relaciona este juego con las **relaciones** de pareja y/o relaciones sexuales y afectivas en general?

Apuntes para la reflexión:

Muchas personas adolescentes inician su vida sexual por la presión de sentirse aceptadas o de complacer. Cada persona y pareja tiene diferentes intereses y motivaciones para vincularse sexualmente o abstenerse. Si no se quiere tener relaciones sexuales, siempre existe la posibilidad de expresarlo. Se puede decir NO en ese momento o abandonar el lugar de manera firme, para cortar la presión del momento. De igual forma, es importante distinguir entre dos conceptos que son claves en el ejercicio de la sexualidad: **el consentimiento y el consenso.**

Mientras el **consentimiento** da lugar a pensar en que 'se permite' la relación; esta puede estar sesgada, pues el consentimiento puede ser el resultado de una coacción, manipulación, chantaje o abuso; es decir, alguien puede acceder, pero lo que está sucediendo no es consensuado.

El consenso se trata de un acuerdo explícito en el que las partes deciden de forma más activa, implica colaboración activa para el beneficio, bienestar y placer de las personas involucradas.

Las relaciones sexuales que no son consensuadas no solamente no son éticas, sino que además representan una forma de violencia.

Actividad 6: Charadas

Tema:	**Salud sexual y salud reproductiva.**
Objetivos:	**1- Identificar el conocimiento de las personas participantes sobre los temas del taller, mitos o expresiones que utilicen para referirse a cada palabra o concepto.** **2- Profundizar en los principales conceptos sobre salud sexual y salud reproductiva.**
N° de personas:	**10-15 personas.**
Duración:	**30 minutos.**
Materiales:	**Carteles con las palabras sobre sexualidad (anexo), una caja o bolsa.**

DESCRIPCIÓN

Este juego tiene diferentes variantes. Se elegirá una persona por turno quien será la encargada de hacer mímicas o utilizar sinónimos para poder representar la palabra que le correspondió. Se tendrá 1 minuto por palabra. Al finalizar la ronda de palabras, la persona facilitadora invitará al grupo a hacer una síntesis de las palabras que fueron mencionadas, asegurándose que el concepto de cada una de ellas sea comprendido de forma correcta, según lo establecido en el marco conceptual del módulo.

Variantes:

1. Se colocan diversos temas en la pizarra (acá proponemos VIH, Desarrollo psicosexual y Salud sexual y salud reproductiva) que se van a abordar. Las personas participantes se colocan en círculo y se les indica que se pasará una caja o bolsa, la cual tendrá dentro de ella palabras relacionadas a cada uno de los 3 temas que se encuentran en la pizarra. La caja se irá pasando conforme al ritmo de una canción, cuando la canción se detenga, la

persona que haya quedado con la caja deberá sacar una de las palabras y decir con cuál tema está relacionada. En caso de que alguna persona no esté de acuerdo, podrá indicarlo y dar las razones, de suceder esto, el grupo decidirá por consenso la respuesta correcta.

Una vez claros los conceptos de las palabras que se sacaron de la caja se invita a las y los participantes a reflexionar sobre vivencias de esos conceptos, de tal manera que se genere un conocimiento vivencial, y no simplemente un repaso de información técnica.

2. Se divide al grupo de participantes en dos y cada grupo tendrá una serie de palabras que deben adivinar. Se solicita a las y los participantes que formen un círculo alrededor de una silla. Una a una se sentarán en la silla y adivinarán la palabra que la persona facilitadora está sosteniendo sobre su cabeza, mientras el resto del grupo la describe. Se debe poner como condición que no pueden mencionar la palabra o un fragmento de esta.

Cada grupo tendrá 5 minutos para adivinar la mayor cantidad de palabras.

Al finalizar, se les pide que coloquen las palabras en el suelo y que las agrupen por temas esperando contar con al menos: Métodos anticonceptivos, Infecciones de Transmisión Sexual, salud sexual y salud reproductiva, desarrollo psicosexual.

Apuntes para la reflexión:

En general existe reserva para abordar los temas de sexualidad, o salud sexual y salud reproductiva. Muchas de estas palabras son tabúes y al ser designadas como algo prohibido, hay muchas resistencias de nombrarlas, es por ello que, a menudo se usan sobrenombres o del todo se evita pronunciarlas. Es importante posicionar estos temas como algo natural, vencer los estigmas, la vergüenza o la evitación de estos para poder abordarlos de forma integral. También es importante reconocer cuando existe desconocimiento o cuestionar ideas que han sido inculcadas respecto a estos temas. Solo profundizando en ello, es como se puede asegurar una educación integral en sexualidad oportuna, científica y libre de estigmas.

Observaciones para la facilitación:

Es importante que la persona facilitadora aborde con naturalidad estas palabras y que pueda introducir al grupo en el ejercicio de nombrar estas palabras, no obstante, habrá quienes tendrán dificultad y reservas para abordarlo con naturalidad, por lo que se debe tener precaución de respetar el proceso de cada persona.

Esta dinámica puede ser utilizada como una actividad introductoria para trabajar diferentes temáticas, aquí proponemos su utilización para trabajar: desarrollo psicosexual, salud sexual y salud reproductiva y VIH.

Anexo:
LISTA DE POSIBLES PALABRAS PARA LAS CHARADAS

VIH

Periodo ventana
Transmisión
Prevención
Antirretrovirales
Estado serológico
Transmisión vía sexual
Transmisión por contacto sexual
Transmisión vertical
Abstinencia
Fidelidad
Condón
Persona con VIH
Discriminación
Negociación
No discriminación
Sida

Desarrollo psicosexual

Adolescencia	Zona erógena
Menstruación	Género
Pene	Crecimiento
Vagina	Exploración
Pechos	Orientación sexual
Caderas	Lesbiana
Autoestima	Gay
Ovarios	Intersex
Vientre	Bisexual
Clítoris	Deseo
Punto G	Excitación
Glande	Meseta
Escroto	Orgasmo
Masturbación	Resolución
Vulva	Cisgénero
Transgénero	Ovulación
Testículos	Sexualidad

Salud sexual y salud reproductiva

Confidencialidad	Parto
Placer	Anticoncepción de emergencia
Empoderamiento	Métodos anticonceptivos
Autonomía	Implantes
Decisión	Condón
Información	Pastillas
Embarazo	Inyecciones
Hijas/os	Métodos de barrera
Prevención	Ritmo
Billings	Retiro
Afectividad	Reproducción

Actividad 7: La ruleta

Tema:		**Salud sexual y salud reproductiva. Métodos anticonceptivos.**
Objetivos:		**Conocer las principales características de los diferentes métodos anticonceptivos.**
N° de personas:		**Indefinido.**
Duración:		**15-30 minutos.**
Materiales:		**Ruleta con métodos, piedras, papeles de colores verde, amarillo y rojo, frijoles, clips o prensas de ropa (opcional). Listado de afirmaciones o creencias respecto a los métodos anticonceptivos (Ver anexo).**

DESCRIPCIÓN

Observaciones para la facilitación:

Este material es ideal para trabajar los mitos alrededor de los usos de cada método. Es necesario contar con un conocimiento base previo sobre cada uno de ellos, para poder abordar las generalidades del método. Para ello puede apoyarse de los materiales complementarios que se recomiendan en el módulo sobre salud sexual y salud reproductiva, en la sección correspondiente a métodos anticonceptivos.

Se recomienda evitar atender consultas específicas, por ejemplo, cuál es el método ideal para alguien, pues esto es competencia de las y los profesionales especialistas en el área de salud.

Se deben repartir tres papeles de diferentes colores a las personas participantes y clips o prensas de ropa. Se hace una introducción acerca del objetivo de la dinámica, el cual es conocer más a fondo los principales métodos anticonceptivos.

Quien facilita comienza preguntando **¿Saben que existen varios métodos anticonceptivos? ¿Cuáles son los métodos que conocen?**

Se invita a las personas participantes a establecer turnos para girar la ruleta, y de acuerdo con el método que la ruleta señale, se pregunta si lo conocen; si es así, qué saben sobre ese método, así como algunas características (aplicación, duración, acceso), de acuerdo con las preguntas que se detallan abajo. Se les pide que ubiquen un objeto (prensa, clips, frijoles, piedras, etcétera) en un papel de color, de acuerdo con los colores del semáforo, de la siguiente manera:

Verde =	Sí lo conozco
Amarillo=	No estoy segura (o) de conocerlo.
Rojo=	No lo conozco

Preguntas generales para cada método:

- ¿Lo conoce? ¿Qué sabe/ qué ha escuchado sobre él?
- ¿Sabe cómo se usa?
- ¿Lo ha utilizado o lo utiliza? Sí/ No
- ¿Puede causar molestias? Si dice que sí, ¿cuáles?
- ¿Por cuánto tiempo protege?
- ¿Dónde puede conseguirse?
- ¿Lo tiene que aplicar una persona especialista?

Al final de la actividad se le pregunta al grupo: **De todos los métodos que vemos aquí, si pudieran elegir uno de su preferencia, ¿cuál sería?** (colocan su prensa, clip en la ruleta de acuerdo con el método de preferencia).

Enseguida se leen algunos mitos o creencias alrededor de cada método (Ver anexos) y se aplica nuevamente el uso del semáforo.

Verde =	De acuerdo
Amarillo=	No sé
Rojo=	En desacuerdo

Es muy importante que cada vez que se aborda un mito, la persona facilitadora pueda profundizar en los temas asociados a este, para ello se pone entre paréntesis algunas sugerencias de temas que se pueden abordar.

Como cierre se explica al grupo que lo apropiado es que siempre consulten con una persona especialista para abordar dudas específicas sobre cada método y cuál es el método recomendado de acuerdo con su historia médica y física. Además, se brinda información sobre lugares donde pueden tener acceso a información confiable y segura, así como información sobre los servicios gratuitos de atención (por ejemplo, EBAIS).

Apuntes para la reflexión:

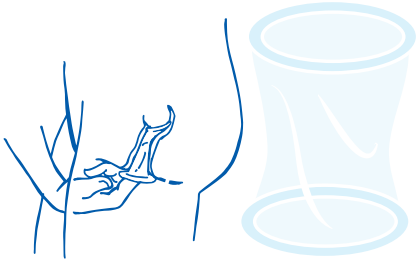
La posibilidad de planear el momento de iniciar una familia y decidir el tamaño de esta es un elemento fundamental para el ejercicio de otros derechos, por ejemplo, tener la oportunidad de concluir los estudios, dedicarse a un trabajo decente, digno y participar activamente de la vida pública, tener espacio para la recreación, entre otros. En el mundo y en el país, muchas mujeres y hombres adolescentes no han podido tomar la decisión de cuántos hijos e hijas tener, ni de postergar los embarazos, al no tener acceso a la información oportuna y veraz. Los mitos asociados a los métodos para el control de la fertilidad, limitan la posibilidad de que las personas puedan decidir sobre sus cuerpos, y, finalmente, sobre sus proyectos de vida.

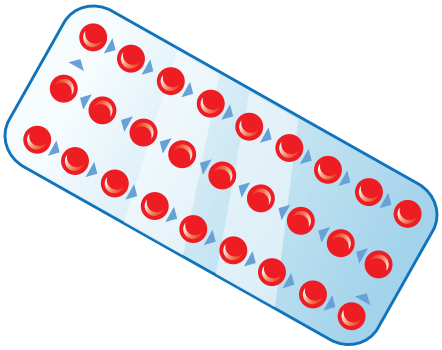
Anexo: Creencias sobre métodos anticonceptivos y salud sexual y salud reproductiva.

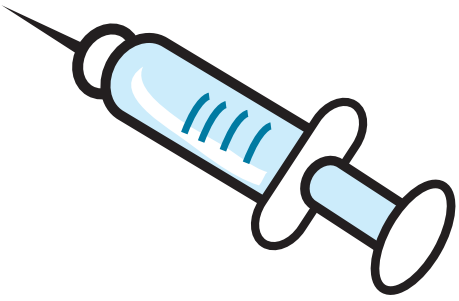
- Los métodos hormonales engordan.
- Los métodos hormonales pueden producir cáncer.
- Los métodos hormonales producen esterilidad.
- El consumo de la píldora anticonceptiva produce várices.
- En la primera relación sexual nunca hay embarazo.
- Los métodos que quitan la regla hacen que mi cuerpo la retenga y por eso se me hace un gran estómago.
- Las pastillas anticonceptivas protegen de las infecciones de transmisión sexual. (Se conversa sobre la doble protección, los métodos y las ITS).
- El uso de condones disminuye el placer sexual. (Se conversa sobre la importancia de su uso y sobre conductas de algunos hombres con una masculinidad no saludable que dicen que es mejor sin condón, etc.).
- Debo tener relaciones sexuales porque mi pareja quiere, aunque yo no quiera. (Se conversa sobre la importancia del consentimiento y la violencia sexual).
- Si se da un embarazo hay que dejar el colegio. (Conversar sobre el apoyo que se debe dar, pero también lo que conlleva un embarazo en la adolescencia).
- Sacar el pene antes de eyacular evita el embarazo. (Reafirmar el tema de la protección).
- No hay embarazo cuando se está menstruando. (Conversar sobre el ciclo menstrual).

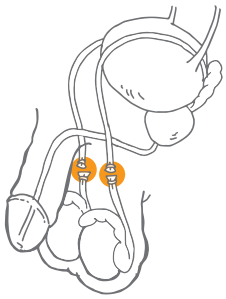
Anexo: Creencias sobre métodos anticonceptivos y salud sexual y salud reproductiva.

- La homosexualidad es una enfermedad. (Se conversa sobre el respeto a la diversidad).
- La masturbación es una práctica sexual que pueden practicar tanto los hombres como las mujeres. (Se conversa sobre el mito de que el hombre tiene más deseo sexual que la mujer).
- Es mi derecho decir que NO cuando no quiero que otra persona me toque. (Se retoma el tema del consentimiento, la violencia sexual y los lugares de denuncia).
- Las mujeres tenemos derecho a escoger cuántos hijos o hijas queremos tener.
- La ropa que utiliza una mujer puede justificar (permite, legitima, hace válido) que le griten cosas en la calle o la agredan.
- El consumo de drogas, como alcohol, justifica (permite, legitima, hace válido) la violencia sexual.



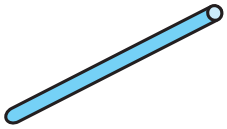


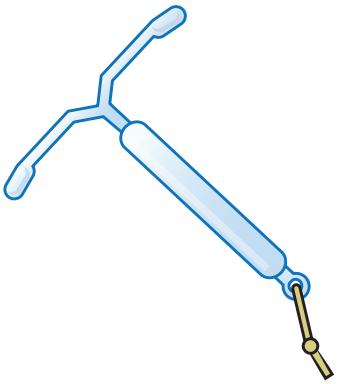


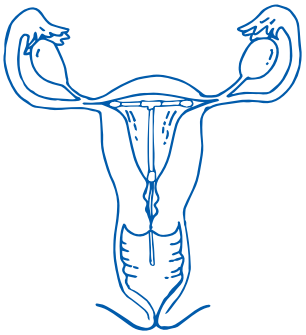


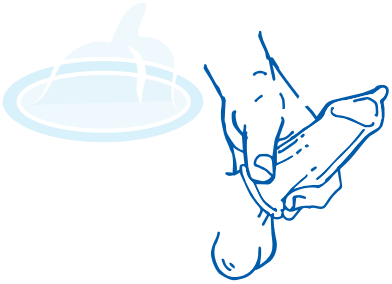
Actividad 8: Nos dijeron...

Tema:	Mitos sobre salud sexual y salud reproductiva.
Objetivos:	Generar una actitud crítica frente a los distintos discursos sociales que perpetúan mitos e ideas erróneas respecto a la salud sexual y salud reproductiva de las personas adolescentes.
N° de personas:	Indefinido.
Duración:	90 minutos.
Materiales:	Pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, cinta adhesiva, pinturas, crayolas o lápices de color, revistas o periódicos, gomas, tijeras. Mitos sobre salud sexual y salud reproductiva (Ver anexo).









DESCRIPCIÓN

Observaciones para su facilitación:

Es importante sondear antes de brindar algún tipo de información o concepto, qué entienden las personas participantes por "mito" y si ellas y ellos pueden identificar algunos, esto para partir de las propias experiencias de las personas adolescentes.

Parte I.

- 15 minutos

Quien facilita inicia reflexionando sobre qué es un mito y cómo se transmite socialmente, para esto puede indagar mediante una lluvia de ideas en las concepciones que las personas participantes tienen sobre los mitos y brindar ejemplos de diversos mitos sobre la salud sexual y salud reproductiva. Debe asegurarse que quede claro este concepto para todas las personas.

Parte II.

- 50 minutos

Solicite al grupo que conformen tres subgrupos y que compartan todos aquellos mitos sobre la salud sexual y salud reproductiva que recuerden o que hayan escuchado en relación con las personas adolescentes. También pueden incluir ideas o mensajes que se dicen socialmente sobre la sexualidad, de las cuales tengan duda sobre su veracidad.

Una vez que han cumplido con la tarea anterior, cada subgrupo debe preparar un mural en el que se plasmen todos los mitos recopilados.

Posteriormente, cada subgrupo presenta al resto de participantes su producto, en un tiempo máximo de 7 minutos aproximadamente.

Parte III.

- 25 minutos

Seguidamente, se abre un espacio de análisis y reflexión que permita al grupo identificar los distintos mitos e ideas erróneas existentes en la sociedad sobre la salud sexual y salud reproductiva de las personas adolescentes, sus mecanismos de transmisión y perpetuación, así como los discursos sociales de donde provienen. También se procura analizar el impacto que tienen estos mitos en la vivencia de la salud sexual y salud reproductiva de las personas adolescentes.

Quien facilita debe realizar un cierre conceptual sobre los mitos existentes alrededor de la salud sexual y salud reproductiva que no fueron contemplados por el grupo, esto puede hacerlo mediante un falso verdadero, en este caso, la persona facilitadora lee el mito y solicita al grupo que exprese si cree que es verdadero o falso.

Apuntes para la reflexión:

La transmisión de estos y otros mitos o la resistencia para cuestionarlos influye en que la vivencia de la sexualidad sea a partir del temor, la culpa, la vergüenza o incluso la represión. Algunas consecuencias de esto pueden ser: negación de hablar sobre sexualidad, la idea de que la menstruación debe dar asco o vergüenza, rechazar prácticas sexuales o el uso de anticoncepción a partir de las ideas erróneas que se tienen acerca de estos temas, sentirse inadecuada(o) porque los cambios producto de la pubertad no se dan de la misma forma o al mismo tiempo que en otras personas, entre otros.

Algunas personas consideran que conversar abiertamente sobre sexualidad estimula el inicio de las relaciones sexuales o genera una compulsión por mantenerlas. Sin embargo, mientras más información se tenga, mayor capacidad de tomar decisiones responsables respecto a la salud sexual y a la salud reproductiva.

Si se revisan en detalle, muchas de estas creencias se sustentan en argumentos que responden más a la moral que a la evidencia científica. A menudo reproducen los estereotipos o roles de género y atentan contra los derechos sexuales y derechos reproductivos de las personas.

Variante metodológica: Modalidad virtual

Parte 1.

Asociación libre

- 5 minutos

La persona facilitadora indica que dirá en voz alta o escribirá en el chat algunas palabras y que, todas las personas participantes, deben escribir lo primero que le venga a la mente cuando escuchan o leen esa palabra.

Las siguientes palabras deben escribirse y decirse en voz alta una a una. Se debe dejar que el grupo vaya respondiendo a ellas, ya sea en voz alta si es presencial, en el chat o mediante micrófono antes de pasar a la siguiente:

- SEXUALIDAD
- SALUD SEXUAL
- SALUD REPRODUCTIVA
- DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS

Parte II.

Lo que nos dijeron...

- 10 minutos

Quien facilita invita al grupo a responder a la siguiente pregunta ¿Qué les han dicho acerca de la sexualidad? Les indica que pueden escribir en el chat sus respuestas. Esta pregunta será el punto de partida para recopilar algunos mitos que pueden ser abordados durante el ejercicio. Si el grupo es de personas adultas, lo más conveniente es preguntarles: **¿Qué les dijeron cuando eran adolescentes acerca de la sexualidad?** Es muy importante que quien facilita vaya recopilando estas frases, y si se trata de mitos, las anote en su presentación.

Parte III.

Contrastando mitos sobre la sexualidad y la salud sexual y salud reproductiva

- 20 minutos

A continuación, se muestran en una presentación de Power Point la serie de mitos sobre salud sexual y salud reproductiva que aparecen en el anexo, más los que se recopilaron en la actividad del inicio. Se procede a invitar al grupo a expresar si consideran que eso es un mito, de ser así, decir cuál es la información veraz que permite contrastarlo.

La persona que facilita en todo momento puede hacer intervenciones que permitan clarificar conceptos o ahondar sobre información veraz que contraste los mitos.

Actividad 9: Se dice de mí

Tema:	**Salud sexual y salud reproductiva.**
Objetivos:	**Explorar algunos de los componentes de la salud sexual y salud reproductiva y lo que se dice sobre ellos.**
N° de personas:	**Indefinido.**
Duración:	**90 minutos.**
Materiales:	**Computadora para proyectar videos o teléfono celular con acceso a internet, parlantes (opcional), enlaces a videos (en descripción se encuentran).**

DESCRIPCIÓN

Esta actividad puede ser aplicada de forma virtual o de forma presencial.

Parte 1.

- 20 minutos

Se deberá dividir a los grupos en cuatro subgrupos. A cada uno se le asigna un tema y un video que aborda algún componente de la salud sexual y salud reproductiva. Si la sesión es virtual, se debe considerar que la plataforma permita dividir a los grupos en salas de trabajo.

Una persona de cada subgrupo deberá proyectar el video desde un dispositivo, si está en una computadora o laptop, debe utilizar la opción de compartir pantalla y sonido de la computadora con las demás personas participantes.

Cada subgrupo deberá ver el video correspondiente y reflexionar en torno al tema del video a partir de preguntas generadoras.

Video grupo 1: Autoexploración

https://www.youtube.com/watch?v=PN2d64BgAkk

Preguntas:

1. ¿De qué trata el video?
2. ¿Cuáles son los mitos más comunes en torno a la autoestimulación, el autoerotismo y el placer?
3. ¿Cuáles consideran que son los beneficios de la autoestimulación?

Video grupo 2:

Métodos anticonceptivos

https://youtu.be/kxCppH4gCPc

Preguntas:

1. ¿De qué trata el video?
2. ¿Si ustedes fueran sus propias personas del futuro qué se dirían a ustedes mismas acerca de la sexualidad y de los métodos anticonceptivos?
3. ¿Qué clase de recurso/ lenguaje utilizarían para que el mensaje fuera efectivo?

Video grupo 3:

Desarrollo psicosexual

https://www.youtube.com/watch?v=U66a2oSVxfo

Preguntas:

1. ¿De qué se trata el video?
2. ¿Qué se espera de las personas adolescentes durante la pubertad (cómo deberían ser sus reacciones, sus relaciones, su humor)?
3. ¿Influyen los roles de género en la vivencia de la pubertad? ¿De qué forma?

Video grupo 4:

Servicios en salud sexual y salud reproductiva

https://www.youtube.com/watch?v=WUnGHQNpxQY

(Indicar al grupo que deben reproducir Video desde 0:34 segundos hasta 3:59 minutos).

Preguntas:

1. ¿De qué se trata el video?
2. ¿Qué diferencias encuentran entre la primera atención y la segunda atención?
3. ¿Qué consecuencias tiene para la persona que consulta recibir un tipo de atención o la otra?

Parte II.

- 20 minutos

En plenaria, cada grupo presenta un resumen de su video y sus reflexiones.

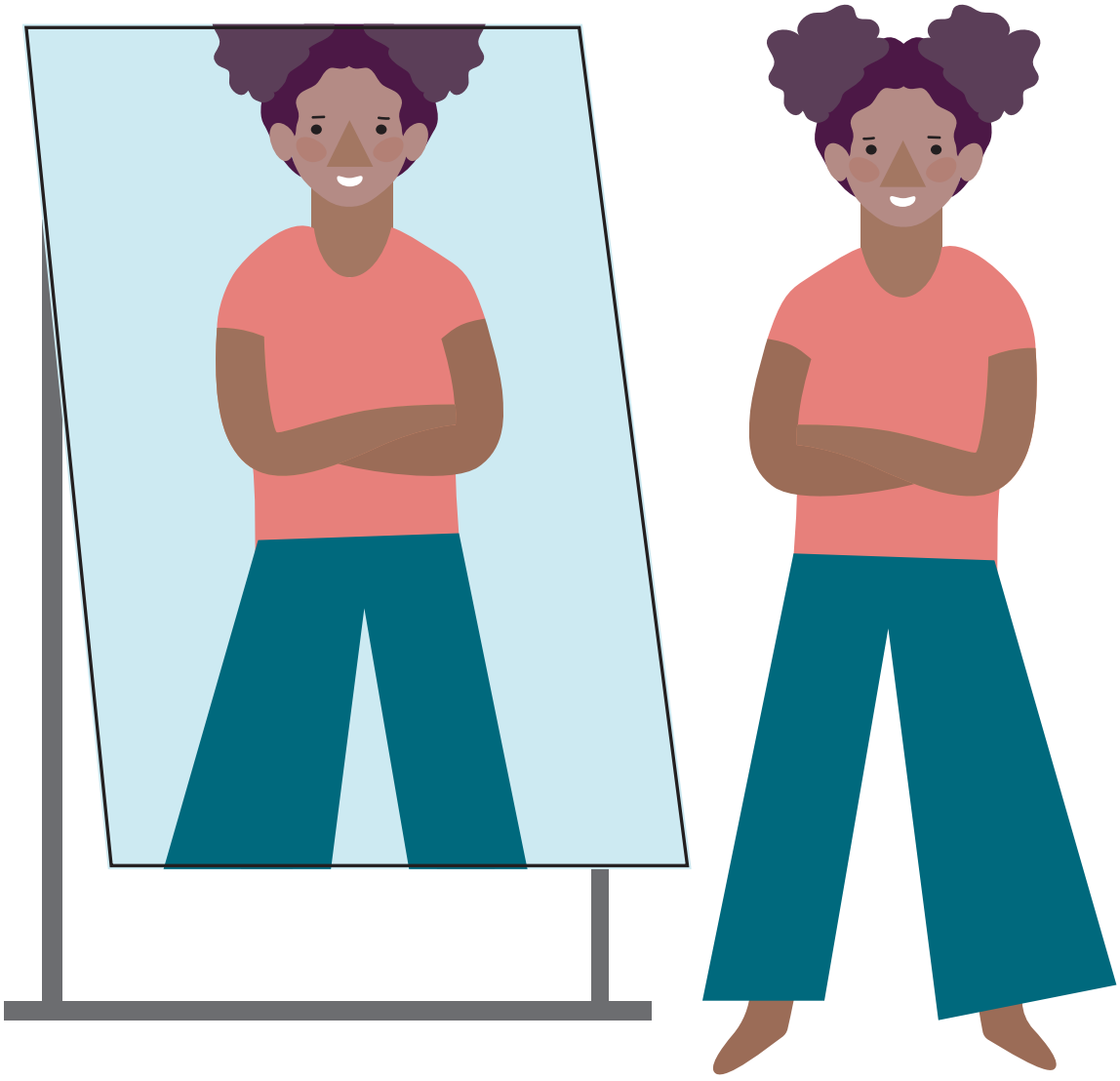
IMPORTANTE: Si se cuenta con tiempo suficiente, se proyecta cada video antes de la exposición de cada subgrupo para que todas las personas participantes puedan ver todos los videos (aproximadamente 15 minutos para todas las proyecciones). En caso de no contar con tiempo suficiente, se les dejará de tarea que vean los tres videos restantes además del que se analizó en su subgrupo.

Para profundizar en la reflexión, en plenaria se invita al grupo a conversar a partir de las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles derechos identificaron en los videos?
2. ¿Cómo los mitos existentes alrededor de la sexualidad, salud sexual y salud reproductiva inciden en el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos?

Apuntes para la reflexión:

La vivencia de la sexualidad y el ejercicio de la salud sexual y salud reproductiva a menudo está mediada por discursos que estigmatizan, sancionan, reprimen o previenen, pero de forma moralista a las personas adolescentes. Recibir información veraz, oportuna y libre de prejuicios es un derecho de todas y todos.



Actividad 10: El guante

Tema:		**VIH y uso correcto de los condones femeninos y masculinos.**
Objetivos:		**1. Conocer el uso correcto del condón masculino y femenino y analizar las diferentes formas de prevención de las ITS.** **2. Explorar y reforzar conocimientos sobre las principales ITS y sobre el VIH.** **3. Abordar los conceptos de consenso y el consentimiento como parte de las relaciones sexuales.**
N° de personas:		**Indefinido.**
Duración:		**90 minutos.**
Materiales:		**Guantes y marcadores de colores, de acuerdo a las instrucciones y al número de personas participantes**

DESCRIPCIÓN

1. Se solicitan cuatro personas voluntarias y se les reparte un guante de látex a cada una. Cada uno de los guantes tiene una letra claramente pintada por fuera. El primer guante tendrá pintada la letra "A"; un segundo guante tendrá pintada la letra "C"; y los dos guantes restantes tendrán, cada uno, una letra "B". Se reparte un marcador al resto del grupo, de manera que tres personas tengan marcadores rojos y las demás tengan marcadores azules. Los tres marcadores rojos no pueden ser dados a quienes tienen guantes en su mano izquierda.

2. Se solicita al grupo intentar pintar un punto en la mano izquierda de las demás personas. Cuanto mayor sea el número de puntos que hagan, mucho mejor. Cada persona que reciba un punto en su mano izquierda tiene derecho a pintar un punto en la mano izquierda de quien le pintó. Las personas con guantes también pueden recibir puntos en su mano izquierda, que, de hecho, es la mano que está cubierta con el guante.

Existen dos excepciones:

- La persona a la que se le escribió le letra A en su guante no va a pintar a nadie, ni puede permitir que nadie la pinte.
- Las dos personas que coinciden con el guante que tiene una letra B hacen una pareja tomándose de las manos y sólo pueden pintarse puntos entre ellas dos, es decir, no pueden pintar ni dejarse pintar por otra persona que no sea la que tenga una letra B pintada en su guante".

Sin embargo, se les pide a quienes tienen guantes con A y B, que pueden acercarse a sus compañeras, seducirlas para que las marquen, pero que no permitan finalmente la marca.

3. Se da un tiempo prudencial para permitir que jueguen a poner los puntos en las manos izquierdas de sus compañeras/os, y posteriormente, se les pide que se sienten. Se les explica que cada una de las marcas realizadas a las otras personas representa una relación sexual.

4. Se les pide a las personas que tienen el marcador rojo que se pongan de pie y se les explica que el marcador rojo representa que son personas con VIH.

5. Se les pide a las personas que tienen punto rojo que se pongan de pie y se les explica que tuvieron una relación con una persona con VIH (con suficiente carga para que se dé una transmisión), por lo que hubo una transmisión del virus.

6. Posteriormente, se les pide a las personas que permanecen sentadas, que se pongan de pie quienes recibieron puntos de las personas que fueron marcadas por el marcador rojo, y se explica que eso también las expuso al riesgo de transmisión del VIH. Si quedan aún personas sentadas, se les explica que ellas no fueron expuestas al virus por una cuestión de suerte y que la suerte no debe entrar en juego a la hora de hablar de VIH. Se aprovecha este momento para analizar algún comentario despectivo o discriminatorio que se haya hecho para las personas que tenían marcador rojo o bien marca roja, haciendo énfasis en la importancia de no discriminar a las personas con VIH y reforzando que no tenemos ninguna razón para apartar a las personas que viven con VIH, con besos, caricias, cercanía en el trabajo, en los juegos y estudio, no se transmite el virus y por tanto debemos disfrutar de sus talentos, sus contribuciones y su cariño.

Además, se aprovecha para mencionar las vías de transmisión del VIH:

- Que algún fluido corporal con alta concentración de VIH esté presente. Estos fluidos son sólo cinco: sangre, semen, líquidos pre-eyaculatorios, fluidos vaginales y leche materna.
- Que el virus encuentre cómo entrar al torrente sanguíneo de una persona mediante una actividad riesgosa. El VIH no puede traspasar la piel sana, pero sí puede ser asimilado por medio de cortaduras o membranas mucosas de órganos externos como la uretra, el pene, el ano, la boca o los ojos.
- Que se efectúe una actividad que ponga en contacto los fluidos con las cortaduras o las mucosas. Estas actividades pueden ser: tener sexo oral, anal o vaginal sin condón, compartir jeringas contaminadas y objetos punzocortantes no esterilizados. Además, de la madre con VIH al bebé durante el parto, el embarazo o la lactancia.

7. Se vuelve a la dinámica del guante y se evidencia que permanecen sentadas aún las personas con los guantes con la A y la B. Se les pide que pasen al frente y se explica que le pide a la persona con la A en el guante que explique la instrucción que se le dio. Se explica que esto representa la abstinencia, una persona que decide que no

va a tener relaciones sexuales, sin embargo, se analiza con la persona las dificultades que tuvo para no obtener una marca en su guante, por lo que la abstinencia es difícil de mantener debido a la presión social o incluso a la presión por parte de las parejas.

8. Posteriormente se hace lo mismo con las personas con la B en el guante y se explica que ellas representan la fidelidad, personas que deciden solo tener relaciones sexuales entre ellas y con nadie más. Se consulta también con ellas las dificultades que tuvieron para no dejarse marcar por otra persona, y por tanto, lo complejo que es mantener relaciones de fidelidad con la pareja, máxime en edades jóvenes, cuando las parejas son menos estables. Asimismo, se menciona que una persona puede ser fiel con su pareja actual, pero que de igual forma tiene una historia y que no necesariamente sabemos si ha tenido relaciones sexuales previamente que les han colocado en una situación de riesgo. Por tanto, se introduce la importancia de hacerse la prueba del VIH, o en general de ITS, antes de decidir usar como forma de prevención la fidelidad mutua y se hace hincapié en lo riesgoso que es mantener relaciones basadas en la fidelidad sin protección adicional.

9. Finalmente se pide a la persona que tiene el guante con la letra C que se acerque a la persona facilitadora. Se le pide que muestre su mano izquierda con marcas de todos los colores, incluyendo el rojo. Se le pide que se quite el guante y que muestre su mano limpia de marcas. Se introduce entonces que el guante con la letra C representa el uso correcto y consistente del condón, que es la forma más efectiva de prevenir el VIH, y en general, las infecciones de transmisión sexual.

Se aprovecha este momento para introducir la información sobre el uso correcto del condón.

Pasos para el uso correcto del condón externo o masculino:

a) Fijarse en la fecha de vencimiento de los condones y que el empaque esté en perfecto estado. Revisar que conserva el aire y que tienen movilidad, para comprobar que no esté dañado.

b) Se debe abrir el condón por el borde de este. NO abrir el condón con los dientes o con tijeras, ni manipularlo con anillos o uñas largas ya que pueden romperlo.

c) Colocar el condón, antes de cualquier contacto sexual, cuando el pene está erecto, ya que los fluidos e incluso los espermatozoides pueden entrar a la vulva antes de tiempo y provocar un embarazo no deseado, o bien, se puede transmitir una infección de transmisión sexual.

d) Sin soltar la punta del condón, empújelo despacio hasta la base del pene. Esto para sacarle todo el aire al condón cuando se está colocando. Si no se saca el aire puede generar que se rompa durante el acto.

e) Retire el condón cuando el pene todavía esté erecto. Se recomienda apartarse de la otra persona mientras lo retira para evitar cualquier derrame de semen. Tómelo por la base y sin soltarlo, hale desde la punta hasta retirarlo, luego deposítelo en la basura. Hay que recordar que se debe usar un condón por cada relación sexual y nunca andarlo en la billetera porque puede deteriorarse.

Pasos para el uso correcto del condón interno o femenino:

a) Fijarse en la fecha de vencimiento de los condones y que el empaque esté en perfecto estado. Revisar que conserva el aire y que tienen movilidad, para comprobar que no esté dañado. También se debe frotar con los dedos el empaque para distribuir bien el lubricante.

b) Se debe abrir el condón por el borde de este. NO abrir el condón con los dientes o con tijeras, ni manipularlo con anillos o uñas largas ya que pueden romperlo.

c) Sostener el condón femenino con el anillo externo colgando hacia abajo y colocarse en una posición cómoda.

d) Apretar el anillo interno con los dedos pulgar, índice y medio hasta que se junte, como formando un 8.

e) Separar ligeramente los labios de la vulva e insertar el condón en la vagina con los dedos tanto como sea posible, sin retorcerlo.

f) Introducir el dedo índice o medio dentro del condón, empujar el anillo interno suavemente hasta el fondo de la vagina.

g) El anillo externo debe quedar fuera de la vagina cubriendo los genitales externos. Asegurarse de que el pene entre dentro del condón.

h) Al finalizar la relación sexual y antes de ponerte de pie, se le da vuelta al anillo externo y retira el condón femenino halándolo hacia afuera. Recordar botarlo en el basurero.

10. Se les pregunta también para qué otra situación nos puede ayudar el condón, introduciendo el tema de la prevención de los embarazos, para lo cual también el condón debe ser utilizado correctamente y de forma consistente.

11. Se les consulta además del VIH qué otro tipo de ITS conocen, se explican algunas ITS y los síntomas que se pueden presentar.

12. Al finalizar el espacio, se les pide que acuerden en el grupo tres ideas centrales. Se les invita a pensar en necesidades y retos para la exigibilidad de sus derechos sexuales y derechos reproductivos en relación con los servicios de salud.

Apuntes para la reflexión:

El disfrute de la sexualidad no debe estar supeditado sólo a los órganos genitales, sino que todo nuestro cuerpo tiene terminaciones nerviosas que nos pueden hacer sentir placer si son estimuladas de la forma adecuada; el órgano que genera más placer es la piel y lo tenemos por todo nuestro cuerpo. Por tanto, es importante estimular los sentidos y disfrutar de forma responsable la vivencia de la sexualidad.

Conocer el propio cuerpo permite experimentar mejor el placer, así como prestar atención si se presenta algo fuera de lo normal, y acudir pronto a algún centro de salud de confianza para atender cualquier situación relacionada con la salud sexual y salud reproductiva.

El condón debe ser utilizado en todas las relaciones sexuales, esto es lo que se conoce como uso consistente del condón. El condón no es cuestión sólo de hombres, sino que las mujeres también pueden andar siempre condones y protegerse. Ambos deben negociar con sus parejas sexuales su uso en todas las relaciones sexuales. Si una persona no quiere utilizar el condón está arriesgando la salud de la persona con quien se está relacionando.

Observaciones para la facilitación:

Es fundamental que, durante toda la actividad, el consentimiento sea un tema transversal; se debe retomar al analizar si alguna persona del grupo, por ejemplo, no respetó las instrucciones brindadas a las personas con el guante A o B y las marcó. También estar reforzando la idea de que, si no hay consentimiento y consenso, habría violencia sexual.

Adicionalmente, se debe estar vigilante a comentarios despectivos o discriminatorios durante toda la actividad, para retomarlos y reflexionar sobre ello.

Actividad 11: La Televisión

Tema:	**Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).**
Objetivos:	**Reconocer los principales aspectos y características de las Infecciones de Transmisión Sexual.**
N° de personas:	**De 12 a 25 personas.**
Duración:	**60 minutos.**
Materiales:	**Información sobre las ITS, papelógrafos, marcadores.**

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

Lluvia de ideas

En plenaria, se le pedirá al grupo que indiquen las ITS que conocen, de las cuales han escuchado hablar, o que crean que son las más comunes.

Posteriormente, se les solicita que, de cada una de las ITS mencionadas, comenten cuáles son las principales características de la infección (cuando presentan síntomas), cómo se transmiten, qué tipo de agente infeccioso es (virus, bacteria, hongo), y cómo se puede prevenir.

Toda esta información se irá anotando en un papelógrafo.

Parte II.

Trabajo en equipo

Se divide al grupo en equipos de cuatro personas, y se les entrega la información sobre una ITS, que será desconocida para los otros equipos. **(Derivar información sobre ITS del módulo sobre salud sexual y salud reproductiva).**

Cada equipo deberá preparar una presentación a modo de programa de televisión, por ejemplo: un telenoticiero, una telenovela, una serie de televisión, un programa de casos familiares (como Cristina o Laura en América, por ejemplo).

Cada presentación deberá basarse en la ITS que se les fue entregada, recreando un caso ficticio, donde se mencione las principales características de la infección, las formas de prevenirla, entre otros aspectos.

Parte III.

Presentaciones grupales

Cada equipo deberá ir presentado sus programas de televisión al resto del grupo. Al finalizar cada presentación, se hará una reflexión sobre los casos presentados, y se evacuarán las dudas presentadas por el grupo.

Observaciones para la facilitación:

Para el trabajo con las ITS, es importante hacer énfasis en el uso correcto y consistente del condón como único medio de prevención para las ITS, y la importancia de informarse de fuentes confiables sobre las características de cada una de ellas; también se debe de reconocer el riesgo que existe por los casos donde no se presentan signos o síntomas y que, por lo tanto, una persona puede infectar a otras sin darse cuenta. Finalmente, se debe de promover la asistencia y consulta a los centros de salud ante sospechas de una ITS, recordando que, en el caso de las personas adolescentes, no es necesaria la compañía de una persona adulta para solicitar consulta en los centros de salud, o para recibir información sobre salud sexual y salud reproductiva.

Actividad 12: Conociendo el ciclo menstrual

Tema:		Ciclo menstrual.
Objetivos:		1. Conocer sobre el ciclo menstrual y las diferentes características de cada fase. 2. Crear conciencia sobre los aspectos fisiológicos y sociales asociados a la menstruación y alternativas para gestionar la salud menstrual.
N° de personas:		15 personas.
Duración:		Máximo 90 minutos.
Materiales:		Tarjetas con palabras claves (Ver anexo) y cinta adhesiva.

DESCRIPCIÓN

Parte I.

1. Se realizará un círculo amplio en el piso con cinta adhesiva. Este círculo estará dividido en cuatro partes iguales. Se les solicitará a las personas participantes sentarse alrededor del círculo.
2. Se iniciará la actividad realizando una serie de preguntas generadoras hacia el grupo:
    - ¿Qué han escuchado sobre la menstruación?
    - ¿Cuáles son otras formas en que se le llama a la menstruación?
    - ¿Sus familias u alguna otra persona ya les habían hablado sobre la menstruación?
    - ¿Consideran que la menstruación es un tema tabú? Sí/ no ¿por qué?
    - ¿Qué se necesita para que deje de ser tabú?
    - ¿Qué pasa si las mujeres se manchan la ropa con su sangre menstrual?
    - ¿De qué color es el líquido que vemos en los anuncios de televisión sobre toallas sanitarias?
    - ¿Conocían sobre la menstruación antes de que iniciara en sus cuerpos? (Pregunta dirigida a personas con cuerpos menstruantes en el espacio).
3. Se les entrega a las personas participantes tarjetas con palabras claves, por ejemplo, ovulación, flujo transparente, menstruación. Debe representarse cada fase y algunas características de éstas. (Ver tarjetas en anexo).

Es posible incluir dentro de las tarjetas sentimientos, para proponer conocer cómo las mujeres nos podemos sentir durante las diferentes fases, sin embargo, esto no significa que todas coincidan o que exista una única forma de vivir el ciclo, puede haber semejanzas, pero realmente es una invitación a las personas participantes, con cuerpos menstruantes, a reconocer cómo vive cada una su ciclo menstrual.

4. Las personas participantes deberán acomodar las tarjetas que se les entregó según consideren que pueden estar relacionados con las diferentes fases. Es factible conversar brevemente, previo a la actividad, sobre cada fase y utilizar la actividad como recordatorio de lo conversado, como una evaluación.

Parte II.

5. En plenaria, se comparte la información teórica sobre el ciclo menstrual y se escuchan las experiencias de cada participante, quienes irán colocando las palabras escogidas o asignadas, y si desean, compartir su experiencia personal sobre la menstruación.

Es importante comentar por qué algunos métodos anticonceptivos afectan la menstruación, así como abordar las diferentes alternativas para utilizar durante menstruación (toallas sanitarias desechables y de tela, tampones desechables, copa menstrual, entre otros).

6. Se puede plantear al grupo que, como una forma de autoconocimiento y registro del ciclo, existe la alternativa de llevar un calendario menstrual (Ver anexo).

Apuntes para la reflexión:

El ciclo menstrual es un proceso fisiológico que ocurre en la mayoría de los cuerpos menstruantes. Es esencial que se verbalice que, la incomodidad o hasta repulsión hacia la menstruación, tiene un fundamento histórico y propio del sistema patriarcal; ello ha llevado a la desconexión con sus propios procesos por parte de algunas personas que menstrúan. Usualmente la menstruación se asocia con características negativas, como que es un castigo para las mujeres, que es algo vergonzoso y que se debe atravesar con molestias, dolor, incomodidad, entre otros.

Es posible conocer y vivir desde otras formas la menstruación. El conocimiento de nuestros cuerpos, entender de qué se trata y cómo ocurren los procesos fisiológicos, permite apropiarse de la vivencia. No obstante, es importante respetar las experiencias de todos los cuerpos, sin imponer una única forma de atravesar los ciclos menstruales, y teniendo claro que no la totalidad de los cuerpos de mujeres son menstruantes, ya que hay diversos factores que afectan de modo tal que no se da la menstruación (ver módulo sobre salud sexual y salud reproductiva en el apartado sobre menstruación).

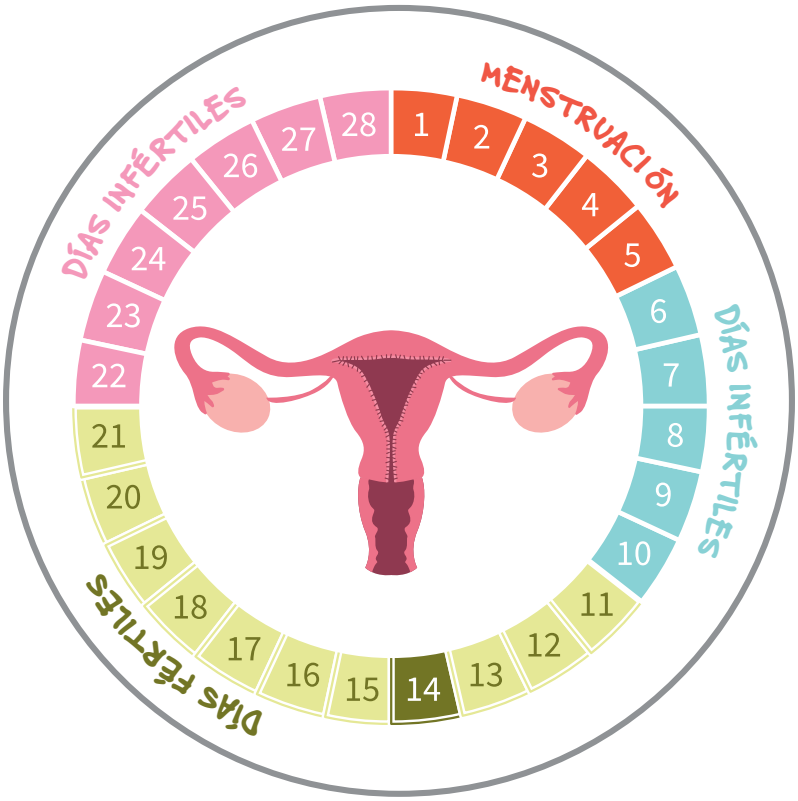
Observaciones para la facilitación:

Es importante escuchar las diferentes experiencias de los ciclos menstruales de las participantes y subrayar en todo momento que el ciclo menstrual puede tener variaciones según el cuerpo. Durante toda la actividad se debe ser vigilante de respetar las diferentes vivencias de las personas con respecto a la menstruación, pues también se encuentran vivencias no placenteras, situaciones de salud, violencias, entre otras.

Tal y como se mencionó anteriormente, una variación de la actividad es conversar brevemente, previo a la actividad, sobre cada fase y utilizar la actividad como repaso de lo conversado.

ANEXOS. Tarjetas:	
Fase ovulatoria	Fase menstrual
Fase pre-ovulatoria	Fase pre-menstrual
Fértil	Moco cervical blanco grumoso
Muy fértil	Moco cervical transparente elástico
Progesterona	Moco cervical blanco cremoso
Estrógeno	Hormona luteinizante (HL)
Sangrado	Fase lútea
Ovulación	Fase folicular
Liberación del óvulo del ovario	Hormona foliculoestimulante

Calendario menstrual



CALENDARIO menstrual

Año: _____

Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Enero																															
Feb.																															
Marzo																															
Abril																															
Mayo																															
Junio																															
Julio																															
Ago.																															
Sept.																															
Oct.																															
Nov.																															
Dic.																															

Instrucciones:

Marcá con una X los días de tu periodo, hacelo cada mes y llevá este calendario a todas tus citas médicas.

Actividad 13: ME-MEnstrual

Tema:	Ciclo menstrual, gestión de la menstruación.
Objetivos:	1. Crear conciencia sobre los aspectos fisiológicos y sociales asociados a la menstruación. 2. Conocer algunas de las alternativas disponibles para la gestión de la salud menstrual. 3. Incentivar la capacidad de síntesis para transmitir mensajes y combatir mitos con respecto a la menstruación.
N° de personas:	15 personas.
Duración:	120 minutos.
Materiales:	Computadora, proyector, sonido, plantillas de memes impresas, lapiceros.

DESCRIPCIÓN

Parte I.

"Period"

- 40 minutos

Se recomienda para iniciar la actividad, proyectar el documental "Period".

https://www.youtube.com/watch?v=Lrm2pD0qofM

Una vez lo han observado, se invita al grupo a reflexionar en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué pensamientos y sentimientos te generó el video?
- ¿Cuáles son las creencias que se tienen aún acerca de la menstruación de acuerdo con el documental?
- ¿Cómo están logrando vencer el estigma sobre la menstruación?
- ¿Qué otras cosas podemos hacer las mujeres para vencer el estigma de la menstruación en nuestros países, comunidades y familias?

Parte II.

Alternativas para la gestión de la menstruación

- 30 minutos

Con antelación, la persona facilitadora prepara una presentación apoyada en la información sobre gestión de la menstruación dispuesta en el módulo sobre salud sexual y salud reproductiva.

Es importante que, en la medida de lo posible, pueda tener disponible los métodos más comunes para la gestión de la menstruación: toallas desechables, tampones, toallitas de tela y copa menstrual; de forma que las participantes puedan conocerlos y explorarlos en vivo. De otro modo, debe asegurarse de llevar imágenes, videos, etc., que puedan apoyar su exposición.

Es importante profundizar en las ventajas y desventajas de cada método, en las experiencias de las participantes con el uso de estos métodos (si ya se encuentran menstruando) y, sobre todo, analizar aspectos importantes en relación con el conocimiento y acceso de métodos, se recomienda abordar el concepto de **pobreza menstrual** y sus implicaciones. Se recomienda observar la siguiente infografía:

https://www.unwomen.org/es/digital-library/multimedia/2019/10/infographic-periods

La persona facilitadora abrirá un espacio para dudas y comentarios que las participantes tengan sobre los distintos métodos.

Parte III.

- 50 minutos

Posteriormente, se les pregunta si saben lo que es un meme, y si es así, preguntar cuáles son sus favoritos del momento.

Se complementa la información sobre los memes a partir de lo que el grupo refiere sobre ellos, indicando que los memes son imágenes acompañadas de un texto corto que componen una frase original, y cuyo fin es expresarse sobre algún tema, pero usando el humor, el sarcasmo, la metáfora o "doble sentido".

Se divide el grupo en cuatro subgrupos (de tres a cinco personas).

Posteriormente se les indica que esta actividad consiste en crear memes a partir de las reflexiones a las que se ha llegado acerca de la menstruación y alternativas para la gestión de ésta, puede ser para desmentir mitos, informar sobre el ciclo menstrual o simplemente para abordar algún concepto sobre este.

De previo, la persona facilitadora deberá hacer una búsqueda sobre los memes más en boga al momento de su taller, deberá imprimir varios juegos en papel.

Si la mayoría del grupo cuenta con teléfono y en el sitio donde se realiza hay internet, también se puede hacer el ejercicio digital, solicitándoles que busquen imágenes en la web y que creen memes a partir del tema. Para ello, puede dirigirse a páginas de creación de contenido online gratis como:

https://www.memegenerator.es/,

https://www.huevadas.net/hacer/memes-y-graficos/meme, http://www.imagechef.com/ic/es/meme-maker/,

http://memegen.es/,

https://imgflip.com/memegenerator

Se les indica que los pasos para crear un meme son:

- Elegir una imagen.
- Crear un texto que lo acompañe.
- Publicarlo en redes sociales.

Para cerrar el ejercicio se les invita a compartir sus memes con el resto del grupo y a compartir los aprendizajes a partir de esta actividad. En caso de que las participantes lo deseen y si hicieron el ejercicio en digital, se les puede indicar que pueden publicar sus memes en alguna de sus redes.

Observaciones para la facilitación:

Es importante que quien facilita esta sesión consulte con antelación el módulo sobre salud sexual y salud reproductiva y amplíe su información sobre el ciclo menstrual. La persona facilitadora también puede invitar a alguna persona independiente, organización o colectiva que trabaje la salud menstrual o la menstruación consciente, actualmente hay bastantes iniciativas que abordan el tema.

- El ejercicio de creación de memes puede ser aplicado a cualquiera de los temas dispuestos en esta Caja de Herramientas como forma de hacer una síntesis reflexiva sobre algunos de los contenidos abordados con las y los participantes.

Apuntes para la reflexión:

Existen diversas formas de gestionar la menstruación. Entre más comprensión se tenga del propio ciclo menstrual, será más fácil identificar cuál es el método que se adapta mejor a las necesidades de cada persona. Lo deseable es que esta sea una decisión personal e informada.

Es importante, sin embargo, reconocer que no todos los métodos son convenientes o cómodos para todos los cuerpos que menstrúan y que no todos son accesibles, esto debido a la pobreza menstrual, que tiene que ver con la falta de materiales limpios para la absorción de la sangre menstrual; pero también a la falta de acceso a espacios seguros donde poder cambiarse, la falta de jabón y agua para lavarse cuando sea necesario y el estigma y los tabúes que hay alrededor de ella, así como a la falta de información y educación sobre el tema y el no contar con los medios económicos para adquirir algunos de los métodos.

3. PARA PROFUNDIZAR

A continuación, encontrarás una serie de recomendaciones y enlaces a otros recursos pedagógicos que pueden servir para la sensibilización, divulgación y organización de acciones. Podés revisarlos para ampliar tus conocimientos, utilizarlos en tu trabajo diario.

TEMA: Sexualidad		
TIPO DE RECURSO	**ENLACE Y CRÉDITOS**	**GUÍA PARA SU USO**
Video.	Instituto PROMUNDO, ECOS, PAPAI, Salud y Género.	**Nombre:** La Vida de Juan. **Duración:** 23 min. **Resumen:** Video sobre los estereotipos y roles de género en la crianza de los hombres. **Guía de preguntas:** • ¿Qué es un estereotipo de género? • ¿Cuáles son los comportamientos que presentan la madre y el padre de Juan? • ¿Cómo afectan los estereotipos de género en el desarrollo de la personalidad y los gustos de Juan? • ¿Qué aprendió Juan de toda su experiencia?
	https://www.youtube.com/watch?-v=EbT-kpKyHZk&t=8s	
Video.	Pantallas Amigas (2009).	**Nombre:** Sexting: ¡no lo produzcas! **Duración:** 1:19 min. **Resumen:** Video sobre los riesgos del envío de fotografías personales a través de redes sociales. **Guía de preguntas:** • ¿Qué es el sexting? • ¿Cuáles son los riesgos del sexting? • ¿Cómo se puede evitar la difusión de estas imágenes? • ¿Si se envían imágenes íntimas, cuáles precauciones se pueden tomar en cuenta para evitar la exposición?
	https://www.youtube.com/watch?v=xjRv3oky-fww&feature=youtu.be	

TEMA: Sexualidad

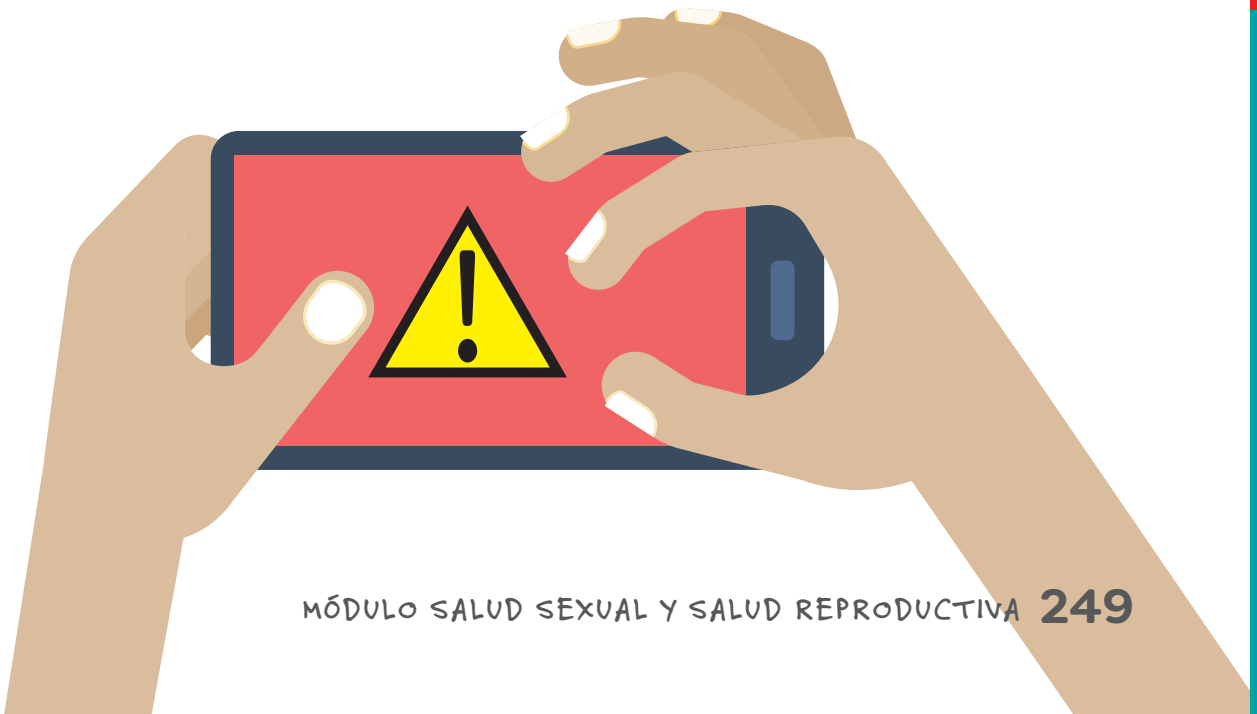
TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	INAMU, Campaña Camino con Vos (2019).	**Nombre**: Sexting. **Duración:** 30 seg. **Resumen:** Video sobre la solicitud de fotografías sexuales en la pareja. **Guía de preguntas:** • ¿Cuáles son los riesgos de compartir fotografías íntimas de índole sexual con otras personas? • ¿Cómo actuaría en caso de que su pareja/novio/amigo le pida fotografías de índole sexual? • ¿Si se envían imágenes íntimas, cuáles precauciones se pueden tomar en cuenta para evitar la exposición?
https://www.youtube.com/watch?v=ixf_1qYeO-tI&feature=emb_title		

TEMA: Salud sexual y salud reproductiva

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	INAMU, Campaña Camino con Vos (2019).	**Nombre:** Uso del Condón. **Duración:** 30 seg. **Resumen:** video sobre la negociación del uso del condón. **Guía de preguntas:** • ¿Cuáles son los riesgos de no utilizar condón? • ¿Por qué se utiliza el argumento de "la confianza" para evitar el uso del condón? • ¿Qué otros argumentos se utilizan para evitar el uso del condón? • ¿En una situación como las del video, qué debería decir y hacer la mujer?
https://www.youtube.com/watch?v=x6d-F4olT2-c&feature=emb_title		
Video (activar los subtítulos).	Lori Malépart-Traversy (2016).	**Nombre:** El Clítoris, documental. **Duración:** 3:17 min. **Resumen:** video sobre la función del clítoris, y la percepción que se ha tenido de este durante la historia. **Guía de preguntas:** • ¿Cuál es la función del clítoris? • ¿Cuáles han sido las creencias sobre el placer de la mujer en la historia? • ¿Cómo ha interferido la visión de los hombres en la sexualidad femenina?
https://www.youtube.com/watch?v=J_3OA_VZ-VkY&feature=youtu.be		

TEMA: Métodos anticonceptivos

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	INAMU (2019).	**Nombre:** Hablemos en serio. **Duración:** 58 seg. **Resumen:** video sobre los mitos en la prevención de embarazos y uso de métodos anticonceptivos. **Guía de preguntas:** • ¿Cómo surgen estos mitos? • ¿Cómo se pueden evitar los mitos, y cuáles son fuentes confiables para obtener información? • ¿Cuáles son los riesgos en la difusión y creencia de estos mitos? • ¿Cómo pueden las personas adolescentes acceder a los servicios de salud sexual y salud reproductiva de la CCSS?
https://www.youtube.com/watch?v=OLesTG6d-Lwk		
Rotafolio, archivo PDF (se puede descargar).	UNFPA.	**Nombre:** Rotafolio sobre Métodos Anticonceptivos. **Duración:** archivo PDF. **Resumen:** rotafolio con la presentación de la anatomía del sistema sexual del hombre y de la mujer, uso del condón y uso de métodos anticonceptivos. **Guía de preguntas:** • ¿Cuáles son las principales ventajas de los métodos anticonceptivos? • ¿Cuáles mitos han escuchado sobre los métodos anticonceptivos? • ¿Qué es un anticonceptivo de barrera? • ¿Qué es un anticonceptivo hormonal? • ¿Cómo puede acceder a métodos anticonceptivos a través del seguro social?
https://costarica.unfpa.org/es/publications/rotafolio-m%C3%A9todos-anticonceptivos-ism		



TEMA: Menstruación

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Infografía.	UNWomen.	**Nombre:** Acabemos con el estigma. Y punto. **Duración:** lectura. **Resumen:** infografía con información sobre la menstruación. **Guía de preguntas:** • ¿Qué es la menstruación y cuál es su función? • ¿Cuáles mitos existen alrededor de la menstruación? • ¿Cómo pueden afectar los mitos y la desinformación sobre la menstruación a las mujeres y a las niñas? • ¿Qué es la salud menstrual?
 https://www.unwomen.org/es/digital-library/multimedia/2019/10/infographic-periods		

TEMA: VIH

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	infoSIDA.	**Nombre:** Algunos Mitos del VIH. **Duración:** 2:49 min **Resumen:** video sobre los principales mitos sobre el VIH. **Guía de preguntas:** • ¿Cómo se puede saber que una persona tiene VIH? • ¿Cuáles mitos han escuchado sobre el VIH? • ¿Dónde podemos acceder a la prueba de detección del VIH? • ¿Cómo se transmite el VIH? • ¿Cómo NO se transmite el VIH?
 https://www.youtube.com/watch?v=PDjgzxMM-9nY		

TEMA: Derechos sexuales y derechos reproductivos

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video. https://www.youtube.com/watch?v=np-qHKzUAuXY&list=PL805E327121FBC1B2&index=25	UNFPA-Escuela de Comunicación Colectiva UCR (2005) Karina Avellán.	**Nombre:** Sexualidad plena. **Duración:** 9:28 min. **Resumen:** video sobre los tabúes de la sexualidad, el uso del condón y la educación sexual en la familia. **Guía de preguntas:** • ¿Cómo afecta la falta de educación sexual en la vivencia de la sexualidad de las personas desde la adolescencia hasta la vida adulta? • ¿Cuáles mitos se pueden identificar en el video con respecto a la adolescencia? • ¿En cuáles espacios pueden las personas adolescentes acceder a información sobre salud sexual y salud reproductiva de forma segura?
Video. https://www.youtube.com/watch?v=WUnGH-QNpxQY (Colectivo Ovejas Negras, enfoque de diversidad).	Colectivo Ovejas Negras, MINSA, RAP, ASSE, la Universidad de la República Oriental del Uruguay y UNFPA Uruguay	**Nombre:** ¿Cuál es la diferencia? **Duración:** 19:41 min. **Resumen:** video sobre la aplicación del enfoque de diversidad en los servicios de salud. **Guía de preguntas:** • ¿Cómo pueden mejorar los servicios que recibimos si se aplicara siempre el enfoque de diversidad? • ¿Qué diferencias podemos apreciar en cada uno de los casos que se presentan en cada personaje? • ¿Cómo podemos actuar, en caso de que no se aplique el enfoque de diversidad, cuando recibimos un servicio de salud?

TEMA: Consenso y consentimiento		
TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	Emmeline May and Blue Seat Studios (2015). (Inglés con subtítulos)	**Nombre:** Consentimiento sexual explicado con té. **Duración:** 2:49 min. **Resumen:** El video explica la importancia del consentimiento sexual con la metáfora del té. **Guía de preguntas:** • ¿Por qué es necesario insistir en el consenso y el consentimiento cuando se trata de las relaciones sexuales? • ¿Qué situaciones ponen en duda el consenso entre dos personas?
 https://www.youtube.com/watch?v=nCJcX_ZD-dbo&t=14s		

TEMA: Consenso y consentimiento		
TIPO DE RECURSO	**ENLACE Y CRÉDITOS**	**GUÍA PARA SU USO**
Video	JovenSalud. Fundación Omar Dengo y TeenSmart International.	**Nombre:** Sin entendimiento no hay consentimiento. **Duración:** 1:37 min. **Resumen:** José es invitado a una fiesta, al final de la noche Sara su amiga se encuentra recostada en una cama adormecida por el licor. **Guía de preguntas** • ¿Por qué es necesario el consenso cuando se trata de las relaciones sexuales? • ¿Has escuchado alguna vez que una persona haya justificado la violencia sexual con algún argumento, cuáles son los más comunes y qué pensás sobre eso? • ¿Qué pensás sobre los abordajes que hacen los medios de comunicación con respecto a la violencia sexual?
https://vimeo.com/channels/1107448/176078461		
GIF.	UNFPA-CCSS.	**Nombre:** GIF 3. **Duración:** 10 seg. **Resumen:** cuando se dice no es no. **Guía de preguntas:** • ¿Has escuchado decir que cuando una mujer dice que no en realidad está diciendo que sí? ¿Qué pensás sobre eso? • ¿Considerás que irrespetar la voluntad de una persona es una forma de violencia?
https://costarica.unfpa.org/es/acoso-y-hostigamiento-unfpa-y-ccss		

HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA Y LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Módulo

relaciones interpersonales y vínculos afectivos

Cada MÓDULO está compuesto de

TRES secciones:

1

Lo que hay que saber

Expone conceptos y definiciones. Amplía reflexiones sobre cómo estos temas se aplican en la cotidianidad.

2

Herramientas para hacer:

Presenta los objetivos pedagógicos para trabajar las diferentes temáticas y enlaza a actividades sugeridas para cumplir con ellos.

3

Para profundizar:

Propone recursos pedagógicos que pueden servir para la sensibilización, divulgación y organización de acciones grupales y comunitarias; así como bibliografía para profundizar en los temas expuestos.

1. LO QUE HAY QUE SABER

¡Bienvenida (o) a este cuarto módulo conceptual dedicado a las relaciones interpersonales y los vínculos afectivos!

Este apoyo conceptual constituye una guía para facilitar reflexiones sobre las temáticas planteadas en el apartado sobre *Herramientas para hacer* y para evacuar dudas técnicas que surjan en su desarrollo.

Se recomienda, de previo a plantear cualquier sesión de capacitación o sensibilización basada en esta Caja de Herramientas, revisar los conceptos y sus respectivas definiciones, así como complementar con todo lo que considere necesario para fortalecer los conocimientos sobre los temas en cuestión.

Este módulo servirá de apoyo para:

1. Propiciar la reflexión sobre la construcción sociocultural del género y su impacto en las relaciones de noviazgo entre adolescentes.
2. Identificar alternativas para fortalecer la toma de decisiones y la promoción del cuidado entre personas adolescentes.

A. ELECCIÓN DE PAREJA

El **autoconocimiento**[14] es el elemento vital para el establecimiento de relaciones de pareja. Descubrir los intereses propios, gustos, habilidades, pero también los límites personales; es tan importante como saber identificar cualidades de otros u otras que resulten de interés.

14 Para profundizar en el tema del autoconocimiento dirigirse al módulo 2 sobre adolescencia.

Previo a entablar una relación de pareja es importante haber iniciado al menos el proceso de reconocer lo que nos gusta o disgusta, pues esto puede dar pistas sobre lo que interesa compartir con otras personas, lo que falta por trabajar o fortalecer y lo que se tiene que superar.

Una vez se realice el proceso de exploración personal es posible identificar las características que nos atraen o nos interesan de una persona, por ejemplo: elementos de la personalidad, cualidades o habilidades, el físico, el sistema de pensamiento y valores, entre otras.

Respecto a este proceso de identificación es crucial prestar atención a las cualidades que son importantes para relacionarse con otras personas; por ejemplo, la sinceridad, la honestidad, la comprensión, la lealtad y la confianza.

i. Relaciones interpersonales y vínculos erótico-afectivos

Como seres sociales los seres humanos aprendemos y crecemos en el contacto con las otras personas. Las relaciones interpersonales y los **vínculos afectivos** pueden manifestarse mediante relaciones de pareja, relaciones de amistad, relaciones entre compañeros /as de estudio/trabajo o las relaciones con las familias.

En la adolescencia, como parte del desarrollo psicosexual, emergen con mayor fuerza la necesidad de reforzar las relaciones sociales y de los vínculos. Por lo que se vuelve crucial el reconocimiento y gestión de las múltiples emociones y afectos, sobre sí mismo/a y las otras personas, sean de su familia, de su grupo de pares, su pareja, etc.

Durante la adolescencia, el establecimiento de las relaciones de pareja supone un contexto de aprendizaje, ya que en ellas las personas adolescentes empiezan a consolidar las representaciones mentales sobre su papel en la sociedad (Fernández-Fuentes, Orgaz, y Fuertes, 2011).

A través de las experiencias de relacionamiento con sus pares, las personas adolescentes empiezan a configurar su identidad y esta interacción influirá en la construcción de su proyecto de vida. El desarrollo de su autonomía en relación con el núcleo familiar básico, la exploración de la orientación sexual y la práctica de roles de género que han sido aprendidos desde la infancia, forman parte de esta construcción.

Las relaciones de pareja o erótico-afectivas refieren a una relación íntima entre dos personas que sienten atracción física, emocional o intelectual que buscan compartir sus experiencias de vida. Ocurren en tiempos y espacios variables, tienen diversas duraciones y maneras de vivirse (Castro y Casique, 2010). Cuando este tipo de relaciones se "formalizan" por común acuerdo, se

le conoce como noviazgo, que es el tipo de relación que, por lo general, social y culturalmente, se asocia a una mayor estabilidad con respecto a otras formas de relacionarse.

El **noviazgo** se puede entender como una etapa significativa por la que atraviesan las personas en tiempos y espacios específicos. Tiene muy variadas duraciones y maneras de vivirse, y es parte del tránsito por las diferentes etapas del curso de vida (adolescencia, juventud, adultez).

Pero además del noviazgo, **existen otras formas variadas** de vinculación afectivo-erótica entre las personas que van cambiando de generación en generación; por ejemplo, recientemente se les conoce como "ligues", "amigos con derechos", "crush", "lances", entre otras, al tipo de relaciones en las que puede haber intercambios erótico-afectivos e incluso meramente sexuales; sin que medie necesariamente una etiqueta para designar ese tipo de relación.

Por su parte, con el auge de las **nuevas tecnologías** ha cambiado la forma en que nos vinculamos y de ello son prueba los nuevos tipos de relacionamientos caracterizados por la virtualidad. En ellas, los factores de tiempo y espacio han venido a variar las dinámicas de seducción, conocimiento y establecimiento de vínculos. El uso de plataformas para conocer o interactuar con otras personas o las interacciones mediante redes sociales se configuran como otras formas comunes de vinculación erótico-afectiva en la actualidad.

No obstante, normas y prácticas sociales promovidas por el patriarcado, proponen como modelo relaciones asimétricas, desiguales, jerárquicas, entre hombres y mujeres; en las cuales se subordina mayoritariamente a éstas y se naturaliza el ejercicio de la violencia en los hombres. Las relaciones desde esta óptica se construyen en la desigualdad, y se caracterizan por el dominio y el manejo del poder. Asimismo, cualquier otro tipo de relacionamiento que no sea heterosexual queda invisibilizado y marginalizado.

El modelo del "amor romántico" ha sido el vehículo a través del cual los mandatos del patriarcado se han ido instalando como el ideal o forma deseable de vincularse.

Aunque las nuevas generaciones buscan formas más equitativas, igualitarias y basadas en la autonomía y los derechos; persisten aún muchas ideas y mensajes que intentan perpetuar formas de vincularse basadas en la dominación, el control, el sufrimiento y sobre todo, en una idealización de las personas que poco se acerca a la realidad.

Amor romántico

Las relaciones a menudo pueden ser el espacio para reproducir y perpetuar las desigualdades sociales y de género.

En el modelo de amor romántico las personas **se apegan a un concepto de amor** que depende de una pareja que completa ("media naranja"); donde las dos personas se vuelven una, y que además es omnipotente, posesivo, dramático, tendiente al sufrimiento, destinado a darse en un tiempo específico (por ejemplo, mediante la expresión "cuidado la/lo deja el tren"), con poderes sobrenaturales (como adivinar qué siente o le pasa a la otra persona, sin que lo comunique), permanente, invariable, eterno y excluyente de otras formas de vincularse.

El amor romántico hace creer que existe un único y GRAN AMOR que debe ser el centro y que durará para toda la vida, que los demás afectos no son tan importantes; y que, por tanto, ninguna experiencia afectiva se puede comparar a la del romanticismo. Desde esta concepción se anula la posibilidad de experimentar vínculos con diferentes personas a lo largo de la vida, al igual que se designa a la soledad como un estado indeseable, que es en algunos casos percibido como algo vergonzoso.

El ideal del amor romántico irrumpe en el curso vital que atraviesa cada persona en diferentes momentos de su vida, y priva de experimentar otras formas de relación que partan del **reconocimiento de sí como seres completos que buscan compartirse en vez de completarse**.

Mitos del amor romántico

- Quienes más se pelean son quienes más se aman.
- Si estoy verdaderamente enamorado/a no me puedo sentir atraído/a por otras personas.
- Estamos condenadas (os) a sufrir por amor.
- Del amor al odio hay un solo paso.
- Si no te apresurás a buscar pareja, te dejará el tren o vas a vestir santos.
- Sentir celos es una prueba de estar enamorado/a de alguien.
- Si la otra persona me ama sabrá qué me pasa cuando estoy enojada(o) o triste, sin tener que preguntármelo.

- Amar es tolerar y perdonarlo todo.
- El amor todo lo puede.
- Por amor podemos cambiar o intentar hacer cambiar el otro.
- Existe “el amor de tu vida” y éste es para siempre.
- Existe una persona absolutamente complementaria para cada persona que llenará nuestros vacíos y nos librará de la soledad.
- Si no accedemos a los deseos sexuales de la otra persona es porque no la queremos lo suficiente.
- Frases como “soy tuya/o”, “eres mía(o) y de nadie más” “yo te doy todo lo que necesitás”.

La vigencia que tiene el discurso del amor romántico entre las y los adolescentes, se debe a su efectiva difusión a través de los canales desde los cuales se deriva información para construir realidad, esto es: la televisión, el cine, la literatura y la música y más recientemente, las redes sociales, memes e incluso personas influyentes (influencers), que envían mensajes a esta población y que reproducen estos mitos u otros que se siguen construyendo.

Es absolutamente necesario facilitar a las personas adolescentes las herramientas que ayuden a **resignificar** el enfoque resignado, fantasioso y justificador del amor romántico; por un enfoque de autoconciencia personal, reflexivo, con información, atento a los pensamientos, comportamientos, expectativas, creencias, prioridades y valores que dan a las relaciones de pareja oportunidades para la reflexión (Rodríguez, 2015).

Otro tipo de relaciones

Aunque el noviazgo sigue siendo la forma de relación con mayor reconocimiento social y cultural, las formas de vincularse han ido cambiando a lo largo del tiempo. En la actualidad se reconocen otras formas que se establecen con finalidades muy específicas como tener diversas actividades eróticas consensuadas o donde se puede mezclar una relación de afecto o amistad con el ejercicio de prácticas eróticas.

Pese a ser reconocidas y avaladas, este tipo de relaciones en ocasiones pueden representar desafíos en términos de mantener límites claros y respetuosos; y en términos de transparencia acerca de las intenciones de cada parte implicada en la relación. Asimismo, aunque parezcan no enmarcarse en el modelo tradicional de relación de pareja, pueden reproducir vicios patriarcales que resultan en violencia.

Estas formas de vincularse pueden o no ser igual de importantes y significativas que un noviazgo para las personas implicadas. Sin embargo, en la medida en que se considera que no son “serias”, “estables”, ni “duraderas”, pueden ser interpretadas como libres de responsabilidad y ocasionar sentimientos no deseados en quienes la viven.

La ansiedad y la inseguridad afectiva parecen ser dos de los más comunes sentimientos que quedan posterior de algunas de estas relaciones, en donde el "Ghosting" o "fantasmeo"[15] es una de las prácticas más comunes que caracterizan este tipo de relacionamientos. El ghosting al estar rodeado de ambigüedad, debido a que no está claro por qué se ha cortado el contacto con alguien, puede generar además sentimientos de culpa y dudas sobre la valía propia.

Cada persona puede decidir vincularse de la forma en cómo considere más adecuado y beneficioso para sí. Desde esta perspectiva, cada persona es la responsable de su propio cuidado (autocuidado), pero se debe tener como principio fundamental que al relacionarnos con otras personas asumimos la responsabilidad también de cuidarle, en el sentido de no atentar contra su integridad física, psicológica o emocional. Además, cuando se trata de personas adolescentes, es necesario reconocer que son personas en desarrollo y que van adquiriendo su autonomía de manera progresiva según su grado de evolución y de madurez. Por lo que en muchos casos la decisión sobre cómo vincularse con otras personas podría estar influenciada por su nivel de madurez, y el no reconocimiento de situaciones que puedan poner en riesgo su integridad física o psicológica.

Si bien, es preciso analizar con mirada crítica el amor romántico como modelo reproductor de desigualdades; esto no significa que las relaciones para ser saludables deben estar exentas de ilusión, de emociones, ni que la afectividad y la ternura deban estar censuradas.

Se vuelve indispensable así, de la mano con la educación en sexualidad, la educación en afectividad o educación sentimental, que permita reflexionar sobre el tipo de relaciones que impone la cultura patriarcal. Así como la necesidad de recrear formas alternativas de relaciones basadas en la igualdad, el respeto y el buen trato (Vargas, Fernández y González, 2014).

Es importante tener como punto de partida que una relación saludable es aquella que se basa en el buen trato y en la igualdad, procura la autonomía y respeta la libertad y la integridad de la otra persona.

El verdadero desafío con las relaciones es que, más allá de su designación y de su temporalidad, **tengan como centro el ejercicio de la ética**, que implica el **cuidado mutuo** de los cuerpos, de los sentimientos y el reconocimiento de la dignidad de todas las personas, a esto se le conoce como "responsabilidad afectiva".

15 El "Ghosting o fantasmeo" hace alusión a una práctica que consiste en que cuando una persona quiere terminar una relación o no seguir en contacto con una persona, desaparece sin dejar rastro y sin dar ninguna explicación. En algunos casos simplemente la persona no contesta, ignora o bloquea de redes sociales a la persona en cuestión.

ii. Relaciones saludables

Una relación saludable es aquella basada en el buen trato, donde se tenga claridad que el cuidado, que implica cuidar de sus cuerpos y de su salud física y mental, es una responsabilidad personal; pero también una responsabilidad compartida. Una relación saludable es aquella que respeta la identidad de ambas personas y se convierte en terreno fértil para el crecimiento mutuo.

Algunas de las características que representan una relación saludable son (adaptación a partir de Ortega, 2012):

- **Aceptar a la persona tal cual es, en tanto algunos de sus características o comportamientos no atenten contra la dignidad de la otra persona.** Es importante entender que la persona que se elija como pareja es un conglomerado de aspectos y como tal, va a poseer una serie de características consideradas como positivas y otras que quizá no lo sean. Todas las personas tienen el derecho de mejorar aquellas áreas que se consideran débiles; sin embargo, es importante aclarar que los comportamientos asociados a la agresividad o al abuso de poder, no son características que se deban tolerar, aun cuando medien promesas de cambio. Las motivaciones para el cambio tienen que venir de una decisión interna, es decir que "nadie cambia por nadie".

- **Mantener apertura constante a la comunicación, en particular, en momentos de crisis.** Significa que ambas personas asuman el compromiso de compartir acuerdos, logros, metas personales y en común, necesidades, etc., pero también desacuerdos. Esto forma parte de lo que se conoce como asertividad[16], lo cual es una competencia personal que tiene una gran importancia en el contexto de pareja. Muchas veces, trabajar en fortalecer la asertividad, implica modificar estructuras de pensamiento que, con el paso del tiempo, se han reforzado y manifestado de formas que se pueden catalogar como nocivas para la comunicación saludable; tales como silencios, agresiones, rupturas de acuerdos, entre otras.

- **Conocerse y valorarse a sí mismas (os), antes de conocer y valorar a la otra persona.** Compartir se vuelve más provechoso y genuino cuando se sabe que esa otra persona se conoce; y ha logrado ver las fortalezas que posee y lo que tiene por mejorar. Difícilmente se puede ver aspectos positivos en la otra persona, si resulta difícil o imposible verlos en sí misma(o).

16 Para ampliar sobre la asertividad remitirse al módulo 2 de adolescencia.

- **Mantener o crear detalles que, de antemano, se sabe producen gratificación en la pareja.** Investigar con detenimiento qué cosas hacen sentir bien a la otra persona. Todas las personas necesitan dar y recibir afecto, y este puede darse a través de diversas manifestaciones.

- **Respetar los acuerdos adquiridos.** Es conveniente que desde el inicio de la relación se hable sobre los acuerdos y se asuma lo que se tenga que asumir por mutuo acuerdo. Los acuerdos pueden ser variados según intereses y circunstancias; a modo de ejemplo, para algunas parejas la fidelidad o exclusividad sexo-afectiva dentro de la pareja es innegociable mientras que para otras personas eso no corresponde a su modo de vivir las relaciones o a su preferencia de este momento. La idea sobre los acuerdos es que, si no coinciden los intereses, o no se está en disposición de asumir ciertos compromisos, quizás no es el momento de construir un vínculo o no es la persona con quien se debe relacionar. Esto constituye un punto crucial en los relacionamientos en aras de cumplir con la responsabilidad sexo-afectiva.

- **Mantener la apertura hacia las necesidades de la pareja las cuales pueden variar a lo largo del tiempo.** Esto puede implicar vivenciar y experimentar cosas nuevas, en tanto estas nuevas experiencias no atenten contra la dignidad de ninguna de las dos personas. En este sentido, se trata de hacer variaciones a aquellas cosas que se ha acostumbrado a hacer; lo cual permite el refrescamiento del vínculo y, a la vez, descubrir nuevas formas de disfrute en pareja.

Es importante subrayar que las tres principales características de una relación saludable es que esta se base en la reciprocidad, el respeto y que esté libre de violencia.

La **reciprocidad** se relaciona con la correspondencia, el intercambio, la solidaridad, la atención, la escucha, el cuidado. Por su parte el **respeto**, que de acuerdo con Erick Fromm (2000):

> no significa temor y sumisa reverencia; denota (...) la capacidad de ver a una persona tal cual es, tener conciencia de su individualidad única. Respetar significa preocuparse por que la otra persona crezca y se desarrolle tal como es. De ese modo, el respeto implica la ausencia de explotación (p. 23).

Estas características deben estar presentes en la relación de forma constante y no solamente al inicio durante la etapa de enamoramiento o producto del temor, cuando se constata que por alguna razón la continuidad de la pareja se está viendo amenazada.

A partir de estos planteamientos, es fundamental que las personas adolescentes puedan reflexionar con detalle en las posibilidades que tienen para establecer las negociaciones y reflexiones que demandan el tener una relación que se convierta en un espacio de crecimiento para ambas personas. Por tanto, procesos de sensibilización les pueden permitir analizar los mitos que tienen sobre el amor romántico, de-construirlos y generar nuevas formas de relacionamiento.

B. VIOLENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA

El conflicto es parte de todas las relaciones humanas, pero hay que tener presente que **conflicto o desacuerdo no es lo mismo que violencia.**

Las relaciones de noviazgo y otro tipo de relaciones al ser espacio de construcción conjunta requieren del establecimiento de acuerdos, de la negociación y del ejercicio de habilidades para resolver las diferencias y los conflictos inherentes a las interacciones y la coexistencia cotidiana.

La noción de pareja alude a algo simétrico, sin embargo, la interpretación que se le ha dado es desde una visión de la completud-complementariedad, según la cual los seres no están completos, están vacíos o desolados, hasta tanto no se tenga a alguien que les complemente. Ver a la pareja desde esta óptica de la necesidad o la falta, puede implicar que se creen relaciones de dependencia al otorgar a la otra persona un lugar de poder, que puede derivar en violencia.

La violencia de género en una relación de pareja generalmente no se presenta de forma intempestiva, se va construyendo y reforzando en la interacción cotidiana; sobre la base de considerar que si se está en una relación se tiene el derecho de controlar a la pareja, control que es justificado inicialmente como una forma de protección o cuidado por parte del otro.

Investigaciones han evidenciado que las conductas que conllevan a un maltrato en el plano emocional-afectivo, suponen coerción y limitación de la autonomía y libertad, y además, se producen más en las relaciones de pareja de las y los adolescentes (Amurrio, Larrinaga, Usategui, y del Valle, 2010).

Algunas de las primeras manifestaciones de violencia en la pareja son conductas que aluden más a la **violencia psicológica** como celos, controlar la interacción de la persona en las redes sociales, revisar el teléfono, controlar cómo se viste, o persuadir a la pareja para evitar el contacto con otras personas (amigas, amigos, familiares). Estas conductas van escalando a situaciones más agresivas y violentas y pueden continuar escalando hasta llegar a un posible **femicidio.** En las relaciones de pareja heterosexuales

por lo general estas conductas son protagonizadas por los hombres, como parte de los mandatos del patriarcado, sin embargo, las relaciones entre personas LGBTIQ+ no están exentas de reproducir patrones violentos.

Los patrones de género pueden funcionar independientemente del sexo, de la identidad de género y de la orientación sexual. La persona abusiva en una relación LGBTIQ+ puede emplear las mismas tácticas para ganar poder y control que las que usa una persona abusiva en una relación heterosexual.

De acuerdo con un estudio sobre violencia entre parejas del mismo sexo en Chile (Saldivia, Faúndez, Sotomayor y Leiva, 2017) la violencia más frecuente es la psicológica, aunque también puede darse violencia física y sexual. **El rol del género, específicamente la identificación con la masculinidad hegemónica, es un predictor sobresaliente de la violencia de pareja, tanto en adultos como en jóvenes.** Se encontró que cuanto más un hombre o una mujer homosexual se identifica con los componentes de la personalidad masculina, es más probable que él o ella pudiesen convertirse en abusivos (McKenry, Serovich, Mason y Mosack, 2006; Tellez y Walters, 2011; Stephenson et al., 2014, citado en Saldivia et al., 2017).

Desde la socialización de género los hombres aprenden que la violencia es la vía más rápida para aliviar la tensión, reprimen sus emociones y desarrollan pocas habilidades de comunicación; paralelamente, las mujeres incorporan modelos de dependencia y sumisión producto de esta violencia.

Más allá de la cultura patriarcal que, como hemos visto, otorga poder o lo quita según el género, hay otros factores como la situación socioeconómica, la experiencia de vida y el cúmulo de experiencia; que pueden ser definitorios de quién tendrá el poder en una relación, en este caso sería casi siempre la persona mayor de edad. Es justamente a partir de esta dinámica sobre la cual se sostienen las relaciones impropias[17], que constituyen relaciones desiguales y de poder entre una persona adulta y una persona adolescente.

Es muy importante comprender que no es la capacidad de sentir atracción o desarrollar afecto por parte de una persona menor de edad lo que se cuestiona, sino los efectos que tiene sobre la vida de éstas. El estar involucradas en relaciones que se caracterizan por la desigualdad y que tienen implicaciones sobre su vida a corto, mediano y largo plazo.

17 Para ampliar más en el tema de relaciones impropias remitirse al módulo 5 “Violencia de género”.

C. EJERCICIO DE AUTONOMÍA Y TOMA DE DECISIONES

i. Autonomía

La autonomía individual significa estar a cargo de la propia vida y tener la libertad de tomar las decisiones (ACNUDH, 2014). Sin embargo, el ejercicio de la autonomía está vinculado a muchas otras condiciones de las personas:

- **La edad.** Las personas menores de edad tienen una autonomía parcial, que van desarrollando progresivamente de acuerdo con su etapa de desarrollo, por tanto, no es posible hablar de una autonomía total a la hora de tomar decisiones; ya que depende del proceso de desarrollo y madurez que tenga en su momento de vida. Se debe tener claro que en el caso de personas menores de edad que tienen relaciones de pareja, es **fundamental** que las instituciones y las personas adultas asuman la responsabilidad de garantizar que dichas relaciones se vivan en el marco del respeto y la igualdad.
- **La autoestima.** Muchas personas ponen en riesgo su autonomía en función de un ideal de "fusión" con el ser querido. En estos casos el precio es bastante alto en tanto demanda que la persona renuncie a sus propios deseos, sus puntos de vista, intereses necesidades, etc., resultando en relaciones nocivas.
- **Una condición de discapacidad.** Persiste el mito que plantea que las personas con discapacidad no pueden tomar sus propias decisiones y vivir con independencia. Esto no es cierto. El respeto de la autonomía individual de las personas con discapacidad significa el respeto a los derechos de la persona a tomar sus propias decisiones, a ser dueña y heredar bienes, a controlar el dinero, a pedir préstamos, a elegir pareja y a tener o no hijos e hijas, a votar y ser elegida y, en general, el respeto a desarrollar sus habilidades, intereses y capacidades (UNFPA, 2018).

ii. Toma de decisiones

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual frente a una situación se realiza una elección entre las alternativas disponibles.

Tomar una buena decisión significa que se ha evaluado cuidadosamente las consecuencias, así como las ventajas y desventajas de dos o más opciones, antes de escoger la que uno cree que tendrá el mejor resultado (IAM, s.f.).

Para tomar una decisión es necesario comprender y analizar la situación. En algunos casos decidir puede resultar muy sencillo, pero existen otros casos donde el proceso puede tardar más tiempo, pues es necesario realizar un análisis más completo que brinde seguridad sobre la decisión a tomar. Estas últimas tienen que ver con decisiones que pueden tener consecuencias y repercusiones trascendentales en la vida de las personas como: la elección de una carrera, aceptar una oferta de empleo, decidir sobre el inicio de relaciones sexuales con la pareja, decidir si se quiere o no tener hijas/os, entre otras.

La encrucijada de la toma de decisiones puede ser uno de los eventos de mayor relevancia a lo largo de la vida. En la adolescencia en particular, al ser una etapa de tantos cambios resulta fundamental que se fortalezca la capacidad de decisión como parte del ejercicio de la autonomía.

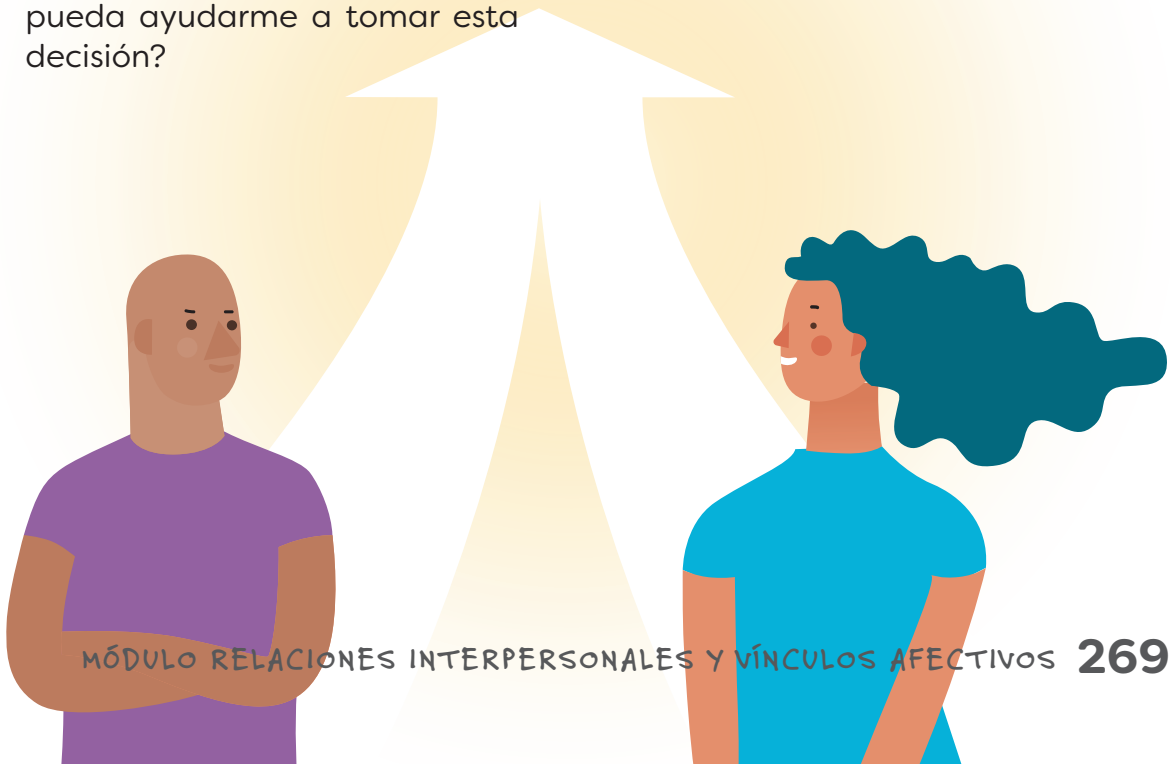
El aprendizaje de la toma de decisiones tiene un fuerte vínculo con la identificación de los deseos y el manejo asertivo de las emociones o estados de ánimo; así como con las condiciones del entorno que faciliten u obstaculicen este proceso.

Se debe reconocer que durante la adolescencia es muy frecuente que la presión de grupo anime a tomar decisiones apresuradas, o que, por el contrario, haya mucho temor a decidir y por ende se posterguen decisiones importantes por temor a no tener la aceptación deseada. No obstante, una persona que tenga fortalecida la autoestima y la autoconfianza es más proclive a atravesar el proceso de toma de decisiones de forma más armoniosa.

A continuación, se enlistan una serie de pasos recomendados para la toma de decisiones y preguntas que pueden ser útiles al momento de tomar una decisión:

- **Identificar las opciones disponibles.** ¿Cuáles son las opciones sobre las cuáles tengo que decidir?
- **Reconocer si se cuenta con información que permita tomar una mejor decisión.** ¿Poseo suficiente información, verdadera y confiable, sobre el aspecto en específico ante el cual voy a tomar la decisión? ¿Puedo enumerar los pros y los contras de tomar la decisión?

- **Examinar de dónde viene la motivación por decidir.** ¿Lo que deseo hacer es por motivación propia o es algo que ha sido influenciado por otra persona (amigos, amigas, la pareja, etc.)?
- **Registrar los sentimientos, sin bloquearlos, que pueden ayudarle a tomar una mejor decisión.** ¿Qué siento cuando pienso en este tema? ¿Para cada opción las emociones o sentimientos que experimento son de satisfacción, de calma o más bien son sentimientos de intranquilidad, de incertidumbre o insatisfacción?
- **Observar la necesidad de decidir en un tiempo determinado.** ¿Es el momento indicado para tomar esta decisión? ¿Si no tomo esta decisión ahora deberé tomarla en algún momento? ¿Qué pasa si pospongo esta decisión?
- **Determinar los recursos con los que se cuenta para tomar una decisión.** ¿Hay alguna experiencia pasada que pueda ayudarme a tomar esta decisión?
- **Identificar posibles aliados (as) que puedan apoyar en la toma de decisiones.** ¿Conozco a alguien que tiene experiencia y en quien puedo confiar para que me dé su punto de vista sobre esta decisión?
- **Determinar las consecuencias de la decisión.** Esto significa responsabilizarse por las consecuencias de sus decisiones y actos ¿Cuáles son las implicaciones (positivas y negativas) que puede tener esta decisión?
- **Revalorar las opciones disponibles.** ¿Qué otras opciones tengo? A veces se piensa que las decisiones son un todo o nada y usualmente siempre hay puntos intermedios entre estas; por ejemplo, en términos de sexualidad, hay muchas formas distintas de vivir la sexualidad y, por tanto, diversas maneras de vivir los vínculos y experimentar placer.



2. HERRAMIENTAS PARA HACER

EJE	OBJETIVOS GENERALES	TEMAS/ CONTENIDOS	ACTIVIDADES
4. Relaciones interpersonales y vínculos afectivos	Propiciar la reflexión sobre la construcción sociocultural del género y su impacto en las relaciones de noviazgo entre adolescentes. Identificar alternativas para fortalecer la toma de decisiones y la promoción del cuidado entre personas adolescentes	Relaciones afectivas	**1.** El semáforo. **2.** Mi relación de pareja ideal. **3.** Creando un anuncio personal. **4.** La pelota imaginaria. **5.** La puerta del amor.
		Ejercicio de autonomía y toma de decisiones	**6.** El bosque de los sonidos. **7.** Postes. **8.** Dilemas: ¿Y vos qué harías?

Actividad 1: El Semáforo

Tema:		**Relaciones interpersonales (ejercicio sociométrico, puede adaptarse para cualquier tema).**
Objetivos:		**Establecer un diagnóstico participativo que permita identificar las creencias respecto a un tema por parte de un grupo.**
N° de personas:		**Indefinido.**
Duración:		**15-20 minutos.**
Materiales:		**Hojas de papel de colores u objetos como tela, hilo, etc. (verde, amarillo y rojo), cinta adhesiva (o masking tape, para pegar en el suelo)"**

DESCRIPCIÓN

Previamente se dibuja una línea en el suelo, del lado derecho estará el lado **VERDE**, del lado izquierdo se ubicará el lado **ROJO** y el centro será el **AMARILLO**. Se solicita a las personas participantes que se ubiquen en el espacio físico a partir de las afirmaciones que harán las personas facilitadoras. A partir de esto, que las reconozcan y se agrupen en sus diversidades de acuerdo con el tema; el cual, en este caso, será respecto a las relaciones afectivas. Por ejemplo: “El amor no tiene edad”, “Los celos son una muestra de que las personas se interesan en uno (a)”, “El amor todo lo puede”, “Existe una persona destinada para cada quien con quien debemos estar toda la vida”, “En una relación no siempre hay que decir toda la verdad”, “Para el amor no hay edad”, “La pasión en una pareja puede variar a lo largo del tiempo”, “El amor es una experiencia que hace sufrir”, “Lo que mantiene la pasión encendida en una relación es el sexo”, etc. La persona facilitadora puede agregar otras frases.

Las personas participantes se distribuirán en el espacio de acuerdo con su opinión frente a dicha afirmación, de la siguiente manera:

- **Verde:** Estoy totalmente de acuerdo con la afirmación.
- **Amarillo:** No estoy segura(o) o estoy parcialmente de acuerdo con la afirmación.
- **Rojo:** No estoy de acuerdo con la afirmación.

Así se repite las veces que sea necesario, según el número de afirmaciones propuestas. También se puede proponer al grupo que sugiera una o varias afirmaciones relacionada con el tema; a partir de lo cual, se espera generar comentarios que aporten a dar cuenta de las realidades locales.

Después de cada afirmación se pregunta a las personas ¿Por qué se ubicaron en ese color? De esta manera se podrá identificar lo que mueve a este grupo, las creencias y pensamientos asociados con la cultura y el contexto en el que se ubican.

Observaciones para la facilitación:

Esta actividad puede servir como introductoria de un tema, pero además como evaluación diagnóstica, pues nos permite identificar cuáles son las creencias o conocimientos que un grupo tiene alrededor de un tema. Se recomienda que una persona de la facilitación tome nota de dónde se ubican las personas y cuántas, de esa manera podemos registrar los movimientos de un grupo respecto a un tema y qué contenidos o áreas se deberían de reforzar o problematizar según los objetivos que se hayan planteado.

Como ejercicio diagnóstico registrar qué es lo que se piensa sobre diferentes temas, la valoración que se hace de ellos servirá para analizar cómo esto influye en las vivencias que el grupo comparta y en la recepción que tenga sobre diferentes aspectos de una temática. También permite reconocer a cuáles aspectos darle énfasis, cuáles temas deben ser reforzados y cuál sería el abordaje idóneo para el grupo.

En este sentido es muy importante preguntarse ¿cuál es la tendencia grupal para este tema? ¿Cuáles son los argumentos para justificar una elección? ¿Están estos basados en la evidencia o son creencias que se reproducen sin cuestionarse? ¿Cuando escucho un argumento que me resulta convincente, me resulta sencillo o difícil moverme de lugar?

Actividad 2:
Mi relación de pareja ideal

Tema:	Relaciones saludables / Violencia de género / Violencia en las parejas /Amor romántico.
Objetivos:	Identificar prácticas saludables versus prácticas violentas en las relaciones de pareja.
N° de personas:	Indefinido.
Duración:	60 minutos.
Materiales:	Para la versión virtual se requiere que las personas participantes tengan a mano hojas, lápices y/o lapiceros.

DESCRIPCIÓN

Parte I.

- 10 minutos

Se invita a las personas a caminar por el espacio ayudándose de distintas consignas como: caminar rápido (a velocidad seis, a velocidad cuatro, a velocidad uno, y jugar con las velocidades), solamente en líneas rectas o líneas curvas. También puede incorporar caminatas que incluyan variaciones en su cuerpo, por ejemplo: caminen como si tuvieran un cuerpo de agua, ahora caminemos como si fuéramos viento, caminemos como si hubiera pelotas en el suelo, etcétera (pueden utilizar la creatividad).

Parte II.

- 10 minutos

Indíqueles que se detengan un minuto y piensen en tres características acerca de cómo se imaginan una relación de pareja ideal (acciones o características, por ejemplo, "me escribe todos los días", "expresamos lo que sentimos con honestidad", "revisa mi celular"); muy importante indicar que una de esas tres acciones o características debe ser falsa.

Cuando cada persona tenga sus tres características o acciones, vuelven a caminar como caminan habitualmente, a su propio ritmo, y mientras continúan caminando, cada vez que se encuentran con alguien le van a contar sus tres características/acciones ideales, pero nunca indicando que una de ellas es falsa. Deberán de intercambiar con al menos de tres a cuatro personas.

Parte III.

- 20 minutos

Pídales que ahora se agrupan por afinidad de acuerdo con lo que escucharon (me uno a la persona o personas de quienes escuché algo que por alguna razón me despertó interés o sentí identificación).

En los subgrupos generados por afinidad van a definir cuáles de esas características/acciones promueven relaciones saludables, cuáles no y por qué.

Una de las personas del grupo va registrando los aportes dentro del subgrupo.

Parte IV.

- 20 minutos

En plenaria se presentan las conclusiones a las que llegaron los subgrupos, y para finalizar, se realizan las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que hace una relación saludable?
- ¿Qué es lo que hace que una relación sea no saludable?
- ¿Cuáles pueden ser algunas señales que nos ayuden a identificar si algo no es beneficioso o saludable para mí?

Apuntes para la reflexión:

Una relación saludable es aquella basada en el buen trato, donde se tenga claridad que, el cuidado que implica cuidar de sus cuerpos y de su salud física y mental, es una responsabilidad personal, pero también una responsabilidad compartida; esto quiere decir, que nos cuidamos y también cuidamos a la otra persona. Una relación saludable es aquella que respeta la identidad de ambas personas y se convierte en terreno fértil para el crecimiento mutuo.

Variante metodológica: este ejercicio puede ser aplicado de forma virtual.

Parte I.

- 5 minutos

Indique al grupo que serán divididos en salas virtuales de trabajo, y que estas serán al azar, antes de dividirse, deberán escribir en un papel tres características acerca de cómo se imaginan una relación de pareja ideal (acciones o características, por ejemplo, *"me escribe todos los días", "expresamos lo que sentimos con honestidad", "revisa mi celular"*); muy importante indicar que una de esas tres acciones o características debe ser falsa.

Parte II.

- 20 minutos

Se divide a todas las personas participantes en salas virtuales de trabajo (aproximadamente cinco personas por sala).

Indique que en cada grupo deberán de compartir las tres características que escribieron con sus compañeros y compañeras y que deberán reflexionar en torno a la siguiente pregunta: ¿cuáles de esas características/acciones promueven relaciones saludables, cuáles no y por qué?

Una de las personas del grupo va registrando los aportes dentro del subgrupo.

Parte III.

- 20 minutos

Todas las personas volverán a la sala principal para compartir sus conclusiones.

Cada subgrupo presenta las conclusiones a las que llegaron, y para finalizar, se realizan las preguntas que se sugieren para la plenaria en la versión presencial de este ejercicio.

Actividad 3: Creando un anuncio personal

Tema:		Relaciones afectivas.
Objetivos:		1. Identificar cualidades propias y cualidades que se buscan en una pareja. 2. Reconocer el autoconocimiento como un elemento clave para entablar relaciones saludables.
N° de personas:		De 15 a 20 personas.
Duración:		60 minutos.
Materiales:		Lapiceros, hojas en blanco, marcadores de colores, pinturas, pinceles, lápices de color.

DESCRIPCIÓN

Esta actividad se inicia explicando que el autoconocimiento es imprescindible para construir relaciones sanas. Conocerse, saber cuáles son los intereses, gustos, habilidades, pero también los límites personales, es tan importante como saber identificar cualidades de otros u otras que nos resulten de interés.

Posteriormente, se indica a las personas participantes que en este momento trabajarán en un anuncio personal, explique que esto es un pequeño perfil personal, un resumen de 50 palabras o menos, una especie de biografía o "acerca de mí" que a menudo se encuentra en las plataformas de redes sociales y que ayuda a presentarse y compartir un poco más acerca de nosotras/os.

Reparta el anexo "Acerca de mí" y pida que lo completen, si gustan luego podrán ponerle su sello personal utilizando materiales como pinturas, lápices, marcadores de colores, etc. IMPORTANTE: en el anuncio deben poner no solamente aspectos "positivos", sino también, aspectos por mejorar.

Cuando hayan terminado, se les pide que realicen una descripción de una potencial pareja en 50 palabras o menos. Se les debe explicar que, si actualmente se encuentran en una relación, si lo desean pueden agregar lo que les agrada de su pareja actual.

Se designan 15 minutos para completar ambas partes. Cuando hayan terminado, se les pide que formen parejas para compartir sus anuncios personales. Tendrán 15 minutos para compartir sus anuncios personales con la otra persona.

Cuando terminen de compartir con sus compañeras y compañeros se realiza una plenaria (30 minutos) a partir de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Fue fácil o difícil describirnos a nosotras(os) mismas(os)? ¿Por qué?
- ¿Qué características usaron para describirse?
- ¿Qué características son importantes para conocerse y a las otras personas, con el fin de construir relaciones saludables?
- ¿Qué aprendieron de esta actividad?

Apuntes para la reflexión:

El autoconocimiento es un elemento clave para poder vincularse afectiva y eróticamente con otras personas, de manera abierta, sana y respetuosa. Antes de iniciar una relación, es importante conocerse, para saber qué nos gusta, qué no nos gusta y qué podemos aportar. A su vez, relacionarnos con otras personas puede aportar y ser un vehículo hacia nuestro autoconocimiento.

Anexo: ACERCA DE MÍ

(Descripción con la que podamos conocerte: pasatiempos, gustos, habilidades, virtudes y cosas por mejorar. También podés hablar de tus características físicas y de personalidad... contar alguna anécdota que te identifique, una frase o estrofa de canción ¡La que querás! (Recordá que máximo podés usar 50 palabras).

LO QUE BUSCO EN UNA PAREJA

Actividad 4: La pelota imaginaria

Tema:		**Noviazgo, relaciones interpersonales y vínculos afectivos.**
Objetivos:		**1. Reconocer los elementos que conforman una relación de pareja.** **2. Identificar algunas características de una relación saludable.**
N° de personas:		**De 15 a 20 personas.**
Duración:		**30-40 minutos.**
Materiales:		**N/A**

DESCRIPCIÓN

La persona facilitadora pide a las personas del grupo que se pongan de pie y se coloquen en círculo. A continuación, explica que tiene en la mano una pelota de tenis (que es imaginaria), muestra el tamaño, el peso, cómo rebota en el piso, y les pregunta a las personas participantes si la ven.

Parte 1.

A continuación, quien facilita explica que la dinámica consiste en lanzar un objeto a una persona del grupo, quien tendrá que recibirlo con su cuerpo de acuerdo con lo que haría con ese objeto, o a como espontáneamente le salga reaccionar a ese objeto que le llega. Se hace un par de pruebas con la bola de tenis y con diferentes tipos de bolas: bolas de fútbol, bola de básquetbol bola de chicle, bola de billar, bolita de queso...etc.

El juego continúa, pero ahora podremos lanzar cualquier objeto que no necesariamente tenga relación entre sí, por ejemplo: *Un libro, una gallina, un patín, un resorte, una alarma, una esponja de lavar platos, un serrucho, un telescopio, un jabón de baño...* permita que las personas participantes jueguen y se apropien de la técnica.

Parte II.

Una vez se han apropiado del ejercicio y tienen más soltura corporal e imaginativa, se continuará jugando, pero esta vez con palabras en relación con el tema tratado. La persona facilitadora dará la consigna que lanzaremos cosas o palabras que creamos están asociadas **al noviazgo o a las relaciones de pareja**, por ejemplo: *confianza, respeto, celos, enamoramiento, apoyo, amistad, caricias, control, comunicación, besos, compartir, fidelidad, sexo, comprensión, disfrute, crecimiento, rechazo etc.* Estas palabras son solo algunos ejemplos para ilustrar, pero es muy importante dejar que las personas participantes sean quienes se expresen libremente sin catalogar o hacer juicios de valor sobre si eso es "bueno o malo" o si corresponde o no a las relaciones.

Quien facilita también puede incorporar en el juego situaciones que ocurren en las dinámicas actuales de interacción virtual o tecnológica, por ejemplo, se puede lanzar un "te dejo en visto" (no contestó tu mensaje de WhatsApp), "te fantasmeó" (después de un encuentro o de mucha cercanía, una de las personas desaparece de la relación sin ningún motivo aparente), "subió una historia con otra persona" (en las redes sociales), etc. Abra la posibilidad también de explorar las reacciones del grupo ante acciones que nos ponen en una situación vulnerable frente a las relaciones de pareja.

Es indispensable que una de las personas facilitadoras lleve un registro de las palabras, así como estar atenta de las reacciones de las personas participantes, pues esto podrá ser retomado en plenaria. Se mantiene la consigna que a la persona a quien le es lanzada la palabra tendrá que reaccionar a ella, de acuerdo con lo que esa palabra le genere.

Parte III.

Una vez el grupo ha explorado diferentes palabras, se les pide que vuelvan a sus asientos y en círculo quien facilita puede leer las palabras anotadas y preguntar a varias personas qué piensan acerca de ellas. Posteriormente, quien facilita, invitará a intercambiar opiniones en plenaria a partir de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Qué son las relaciones de pareja? ¿Qué elementos conforman las relaciones de pareja?
- ¿Cómo reaccionamos frente a estas palabras o acciones? ¿En nuestro día a día tenemos las mismas reacciones frente a esto? (Retomar acá las palabras dichas por las y los participantes, ejemplo: ¿si dijeron "placer" ¿cómo reaccionamos al placer? Celos ¿Cómo reaccionamos a los celos?).
- ¿Cuáles fueron los objetos, palabras o acciones, con las que le costó más reaccionar? ¿Por qué creen que pasó esto?

- ¿Qué nos sucede con palabras o sentimientos tan complejos como el rechazo, cómo reaccionamos ante él?
- ¿Qué es lo que hace que una relación de pareja sea saludable o no saludable?

Observaciones para la facilitación:

Este es a la vez un ejercicio corporal, un juego de imaginación, pero también un juego diagnóstico. Su función principal es analizar la percepción que las personas participantes tienen sobre diferentes temas o situaciones, por lo que resulta muy apropiado como una introducción para profundizar luego mediante otros ejercicios de análisis o reflexión. En este caso está aplicado a las relaciones, pero se puede variar de acuerdo con el tema y los objetivos que persiga.

Este ejercicio requiere, **necesariamente, al menos dos personas facilitando**, esto para que en la parte II se puedan tomar nota de las palabras que dicen las personas participantes y sus reacciones.

Es muy importante no cortar las reacciones espontáneas que las personas participantes tengan, desde un gesto, un sonido, otra palabra, un movimiento corporal, un diálogo o una interpretación de una escena.

Apuntes para la reflexión:

Las relaciones de pareja o erótico-afectivas refieren a una relación íntima entre dos personas que sienten atracción física, emocional o intelectual, que buscan compartir sus experiencias de vida. Ocurren en tiempos y espacios variables, tiene diversas duraciones y maneras de vivirse. Cuando este tipo de relaciones se "formalizan" por común acuerdo, se le conoce como noviazgo, que es el tipo de relación que por lo general se asocia a una mayor estabilidad con respecto a otras formas de relacionarse en la actualidad.

Pero las formas de relacionarse van cambiando de generación en generación, por ejemplo, recientemente se les conoce como "ligues, amigos con derechos, lances", entre otras, al tipo de relaciones en las que puede haber intercambios erótico-afectivos o sexuales.

Estas formas de relacionarse pueden o no ser igual de importantes y significativas que un noviazgo para las personas implicadas, sin embargo, pueden también ser interpretadas como libres de responsabilidad y ocasionar sentimientos no deseados en quienes la viven.

Una relación saludable es aquella que se basa en el buen trato y en la igualdad, que procure la autonomía y que respeta la libertad, la integridad y los derechos de la otra persona. Se debe tener consideración de los afectos, necesidades y del resguardo de la integridad (que implica la salud física, sexual y emocional) de las personas con las que nos vinculamos, a esto se le conoce como "responsabilidad afectiva".

Algunas características de una relación de pareja saludable son: el respeto, la honestidad, la libertad del otro o la otra para decidir lo que quiere y una buena comunicación que establezca límites claros y el cuidado mutuo.

Actividad 5: La puerta del amor

Tema:	**Afectividad y mitos del amor romántico.**
Objetivos:	**1. Reconocer cómo cada persona vive de forma distinta las relaciones erótico-afectivas.** **2. Comprender a qué nos referimos cuando hablamos del amor romántico.** **3. Entender qué es un mito y cómo se construye.** **4. Reconocer algunos mitos sobre el amor romántico y sus implicaciones en la vida de las personas.**
N° de personas:	**De 15 a 20 personas.**
Duración:	**90 minutos.**
Materiales:	**Cinco copias con las consignas sobre el amor romántico (Ver anexo), papeles construcción, marcadores, parlantes, teléfono o computadora (para la canción de cierre).**

DESCRIPCIÓN

Observaciones para la facilitación:

El amor romántico es uno de los temas que más dificultad presenta en su abordaje por lo arraigado de sus principios en el imaginario social. Es por ello que, se vuelve crucial retomar las concepciones de las personas adolescentes y valerse de técnicas como las preguntas retóricas dirigidas al grupo, así como el uso de los recursos conceptuales o didácticos necesarios para profundizar en el tema.

Parte I.

- 15-20 minutos

La persona facilitadora inicia la actividad pidiendo a las personas participantes que cierren los ojos y una vez que lo han hecho lee en voz alta las siguientes preguntas:

¿Recuerdan cuándo fue la última vez que se sintieron atraídos hacia alguien? ¿Cuáles fueron las sensaciones que experimentaron? ¿Cómo se comportaban cuando veían a esa persona? ¿Qué les sucedía cuando pensaban en esa persona?

En seguida, les pide que abran los ojos y les dirá que haremos un ejercicio para reconocer cómo vive cada persona la afectividad.

La técnica consiste en que, dos personas que pueden ser el equipo de facilitación o dos personas del grupo, forman una puerta con sus cuerpos, puede ser tomándose las manos y formando un puente. El objetivo es que cada integrante del grupo pueda mostrar **¿Cómo entramos al amor? ¿Cómo socialmente se entra por la puerta de la afectividad o de las relaciones afectivas?** La instrucción principal será que las personas atravesarán la puerta mostrando sus sentimientos, emociones, pensamientos, pero sin decir una sola palabra, es decir, sólo se pueden expresar mediante sus gestos y su actitud corporal. Mientras cada persona atraviesa la puerta, el resto del grupo será quien tiene que poner en palabras lo que les transmite la acción de quien está atravesando la puerta.

Parte II.

"Sketches" sobre el amor romántico

- 50 minutos

Posteriormente, cuando todas las personas participantes han atravesado la puerta, se indicará que formarán cuartetos y en grupo, tendrán que montar un ***sketch o collage*** (un sketch es una escena pequeña de entre 3 y 5 minutos, y un collage, es un conjunto de escenas pequeñas donde se representan las ideas principales) sobre alguno de los temas dispuestos abajo o de una combinación de los tres.

Cada grupo deberá hacer un cartel con el título de su *sketch* o *collage* que presentará pasando como un cintillo, a modo de show de variedades cuando sea el momento de su presentación.

Tendrán 30 minutos para organizar sus sketch y máximo 5 minutos para presentarlo por grupo.

Grupo 1

- Quienes más se pelean son quienes más se aman.
- Si estoy verdaderamente enamorado/a no me puedo sentir atraído/a por otras personas.
- Estamos condenadas(os) a sufrir por amor.

Grupo 2

- Del amor al odio hay un solo paso.
- Si no te apresuras a buscar pareja, te dejará el tren.
- Sentir celos es una prueba de estar enamorado/a de alguien.

Grupo 3

- Si la otra persona me ama, sabrá qué me pasa cuando estoy enojada(o) o triste, sin tener que preguntármelo.
- Amar es tolerar y perdonarlo todo.
- Por amor podemos cambiar o intentar hacer cambiar al otro.

Grupo 4

- Existe "el amor de tu vida" y este es para siempre.
- Existe una persona absolutamente complementaria a mí que llenará mi vacío y me librará de la soledad.
- Si no accedemos a los deseos sexuales de la otra persona es porque no la queremos lo suficiente.

Parte III.

Plenaria

- 20 minutos

Cuando todas las personas han presentado, la persona facilitadora abre una plenaria sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinan de las frases y de las escenas que les tocó representar?
- ¿Consideran que escenas como estas se dan frecuentemente?
- ¿Están de acuerdo o en desacuerdo con ellas?

Para terminar se puede poner la canción Florence, de Andrea Echeverri (Duración: 3:59 minutos): https://www.youtube.com/watch?v=P02t5kGzNzQ&list=PL9U-7VqwaONfFOodLv6xaf3-HT-boUY-OGD&index=124

Apuntes para la reflexión:

Estar en pareja es ante todo una decisión que a menudo está basada en los afectos. Sin embargo, es preciso comprender que los afectos son cambiantes, con lo cual la decisión de estar con alguien también puede ser variable. Es por ello que, algunos amores duran muchos años, otros meses, otros días. No obstante, este carácter cambiante no le resta importancia a la experiencia vivida.

El amor no puede ser incondicional, por ejemplo, si no hay respeto y buen trato, no hay condiciones para el amor.

Es muy común en las películas o en las telenovelas que los conflictos, gritos, escenas de celos, insultos, palabras que hieren, acompañan a las parejas protagonistas. Sin embargo, es importante reconocer que estas NO son características de las relaciones de pareja. Si bien los conflictos pueden estar presentes como en cualquier relación humana, hay que distinguir entre CONFLICTO y VIOLENCIA. Los conflictos usualmente son causados por intereses, opiniones o puntos de vista contrapuestos, por lo general, a partir de la negociación y el diálogo, se pueden resolver. Un acto de violencia, en cambio, nace por una conducta que busca agredir o dañar a la otra persona. La violencia no tiende al equilibrio porque más bien se basa en el desequilibrio para ejercer el poder sobre la otra persona.

El amor no debe doler. No es cierto que cuando alguien hace daño es porque es apasionado, no es cierto que quien trata mal lo hace por el bien del otro. Si se quiere a alguien, lo lógico es desear su felicidad y su bienestar. Si atenta contra la dignidad o la integridad de la otra persona, eso no es amor. El amor ante todo procura la libertad de la otra persona.

Observaciones para la facilitación:

Es muy importante que, si alguien elige no atravesar la puerta, puede no hacerlo.

***Indispensable que una persona del equipo facilitador esté tomando nota de las interpretaciones del grupo.**

Es fundamental que en este ejercicio se puedan además profundizar en las nociones del "amor" que tienen las personas participantes. Es probable que como parte del ejercicio sobresalgan muchos mitos basados en el amor romántico por lo que se deben de abordar estos, durante el ejercicio y a modo de debate reflexivo donde sean las mismas personas participantes quienes cuestionen, interpelen y lleguen a sus propias conclusiones sobre este tema.

Actividad 6: El bosque de los sonidos[18]

Tema:	**Consenso y consentimiento.**
Objetivos:	**1. Reflexionar acerca del consenso y el consentimiento en la vivencia de la sexualidad.** **2. Identificar buenas prácticas en las relaciones sexuales.**
N° de personas:	**Máximo 30 personas.**
Duración:	**45-60 minutos.**
Materiales:	**N/A.**

DESCRIPCIÓN

Consideraciones que deben compartirse con el grupo antes de iniciar la actividad:

- **Quien guía es responsable de la seguridad de su compañera/o** y debe dejar de emitir sonidos si su pareja está a punto de tropezar con otra persona o golpearse con algún objeto.
- Además, quien guía cambiará constantemente de posición. Si su pareja sigue los sonidos con facilidad, la persona guía puede mantenerse lo más distante posible, con la voz casi inaudible.
- La persona con ojos cerrados debe concentrarse solamente en su sonido, aunque a su lado haya muchos otros.

18 Adaptado de Juego para actores y no actores, Augusto Boal.

Parte I.

El grupo se divide en parejas: una persona mantendrá sus ojos cerrados; la otra persona le guiará. Para ello, esta última emitirá sonidos de un animal -gato, perro, pájaro o cualquier otro-, mientras su pareja escucha con atención. Una vez que las respectivas parejas cierran los ojos, las guías comienzan a emitir sus sonidos al mismo tiempo, que deben ser seguidos por sus parejas a ojos cerrados. Cuando la persona guía deja de emitir sonidos, su pareja debe detenerse.

Parte II.

En círculo, las personas participantes son numeradas, 1 o 2, en secuencias: 1, 2, o 2 1 2. Cada participante número 1 se coloca frente a frente con una persona participante número 2 situada a su derecha (es decir, participante número 1 se voltea a su derecha y participante número 2 a su izquierda, de manera que queden frente a frente) y produce un sonido que el número 2 debe reconocer. Vuelve a su lugar (se voltea hacia el centro del círculo nuevamente). Cada participante número 2 se coloca frente a frente con la persona participante número 1 situada a su derecha (es decir, formando una pareja diferente de la primera) y produce un sonido que su compañera/o debe identificar.

De vuelta a sus posiciones con los ojos cerrados, las personas participantes se dan las manos e intentan sentir, para posteriormente reconocer, las manos de las compañeras/os a la derecha y a la izquierda. La persona facilitadora da la señal y el círculo se rompe: las personas participantes realizan movimientos en zigzag para mezclarse.

A otra señal de la persona facilitadora, todas emiten el sonido que habían creado delante de la compañera/o a su derecha, e intentan escuchar el sonido hecho por la compañera/o procedente de la izquierda. Cuando reconoce el sonido de su guía, se aferra a su mano, comenzando a reconstruir el círculo original.

Las personas participantes solo abrirán los ojos cuando sus dos manos estén ocupadas: han descubierto y han sido descubiertas.

Parte III.

Una vez que cada persona ha experimentado al menos unos 5 minutos en cada rol (guiar y ser guiada), o bien, una vez que se reconstruye el círculo, o ambas, se invita al grupo a reflexionar alrededor de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Cómo me sentí cuando estaba siendo guiada y cuando estaba guiando? (Se recomienda registrar primero las sensaciones físicas y/o corporales –ej. "estaba tensa", o "mi caminar fue fluido"- y después hacer un registro de emociones –ej. "sentía inseguridad" o "me sentí acompañada". A medida que van compartiendo, pueden invitar a que las personas amplíen sobre estas sensaciones/emociones a través de otras preguntas como ¿Qué te daba inseguridad? O ¿En qué momentos sentiste confianza? –ej. *"Me sentí cuidada/o cuando mi pareja estaba cerca", "sentí alivio al encontrar la mano de mis parejas" o "me sentí insegura/o cuando mi pareja disminuía su tono de voz"; así como "me sentí frustrada al guiar y tener que competir con otros sonidos para que mi pareja me escuchara", etc.)*

A continuación, un listado de algunas emociones que pueden ayudar para brindar ejemplos y motivar la reflexión: *Acompañamiento, alivio, concentración, motivación, autonomía, satisfacción, seguridad, confianza, cuidado, apoyo, abandono, sorpresa, susto, angustia, ansiedad, temor, molestia, preocupación, impotencia, vulnerabilidad, atracción, confusión, etc.*

Si el grupo no propone de manera espontánea el tema del cuidado, se sugiere preguntar ¿En qué momentos me sentí cuidada/o y en qué momentos no? Y ¿por qué?

Asimismo, ¿en qué momentos me sentí segura/o y en qué momentos no? Y ¿por qué?

Se invita a hacer el ejercicio de trasladar esta experiencia a la vivencia de la sexualidad de cada participante y/o de las personas a su alrededor (ej. mis amigas/os, personas de su comunidad, de su mismo grupo de edad, etc.), y pensar algunas o todas las siguientes preguntas, colectivamente:

¿De quién es la responsabilidad del cuidado a la hora de tener un encuentro sexual con otra u otras personas? (Todas las personas participantes son igualmente responsables por su propio cuidado, pero también el de la otra/s persona/s con quien está compartiendo). Aquí se pueden retomar ejemplos del ejercicio para ampliar.

Cuando no tenemos acceso a fuentes de información confiables, o "hay mucho ruido a nuestro alrededor" (mitos e información contradictoria

o no confiable), ¿qué puede sentir una persona en relación con la vivencia de su sexualidad? (La confusión, duda e inseguridad son algunas de las emociones que pueden aparecer cuando no contamos con fuentes de información confiables, y podría potenciar situaciones en que las personas sufran de coerción -es decir, ejercen presión sobre ella- para conseguir que haga algo con lo que no se siente cómodo/a o seguro/a).

¿Qué prácticas pueden ser consideradas seguras, responsables, y cuidadosas en la vivencia de la sexualidad? Para ayudarse pueden pensar en qué momentos del ejercicio se sintieron seguras/os, respetadas/os o cuidadas/os. (Ej. Respetar las decisiones de la/s pareja/s sexuales, si dice que no, no presionar ni insistir. Hablar de las cosas que deseamos antes de imponerlas en el momento. No tener relaciones sexuales con una persona que se encuentra en un estado alterado de conciencia).

Observaciones para la facilitación:

Se recomienda usar un lenguaje apropiado para cada grupo, dar las indicaciones despacio y modelar el ejercicio antes de iniciarlo. Idealmente, se sugiere realizar el ejercicio en un espacio cerrado o tranquilo donde no haya muchos sonidos externos al grupo.

Nota: Durante toda la actividad quienes facilitan deben estar vigilantes de que las personas participantes no choquen entre sí o con objetos. Si solamente una persona es la que está facilitando, si el grupo es mayor de 10 personas, puede considerar pedirle a una persona participante que se mantenga con los ojos abiertos apoyándole en esta tarea, y luego podría cambiar de rol con otra persona participante, para que experimente el juego.

Actividad 7: Postes[19]

Tema:		**Toma de decisiones y proyecto de vida.**
Objetivos:		**1. Analizar elementos que componen una decisión** **2. Reflexionar sobre las decisiones que se toman en un contexto determinado y sus posibles consecuencias.** **3. Aprender a medir probabilidades y hacer apuestas certeras.** **4. Reconocer la importancia de la experiencia para aplicar los aprendizajes derivados de ella en diferentes circunstancias.**
N° de personas:		**Máximo 25 personas.**
Duración:		**90 minutos.**
Materiales:		**Un juego de cartas de naipe, monedas de cartón o fichas las suficientes para cada participante o billetes de papel de Monopoly o un juego similar.**

19 Dinámica tomada y adaptada de Grupo RE: https://www.youtube.com/watch?v=m6zUqxF97tU

DESCRIPCIÓN

Observaciones para la facilitación:

Se requieren dos personas que faciliten (una puede ser un voluntario/a del grupo que se encargará de cobrar o pagar con fichas las apuestas y quien facilita que será "el repartidor o la repartidora". Depende del número de personas se puede jugar por turnos (cinco turnos cada subgrupo) o se pueden conformar equipos para jugar y tomar decisiones en conjunto.

Inicie la actividad preguntando **¿Qué es para ustedes una decisión? ¿Les es sencillo o difícil tomar decisiones? ¿En qué momento tomamos decisiones en nuestra vida?** Propicie una conversación y lluvia de ideas que le permita luego recuperar los aportes de las y los participantes en el espacio de reflexión, al finalizar el juego.

Una vez el grupo ha dado sus opiniones proceda a explicar que el día de hoy se hará un juego para ahondar en la toma de decisiones.

La primera decisión que se tomará es si jugarán de manera individual o en equipos. Una vez definido esto, se reparten igual cantidad de fichas o billetes a cada persona jugadora (pueden ser unas 10) y se les explica que eso será su capital para hacer sus apuestas. Se dan las instrucciones del juego.

La persona "repartidora" dispone una hilera horizontal de naipes en orden de menor a mayor que empiecen del 1 al 14 (AS=1, 2, 3, 4, 5,6,7,8,9,10, J=11, Q=12, K=13, AS=14) para repasar el valor de cada carta.

Posteriormente, se colocan también de manera horizontal **tres** cartas vueltas hacia abajo.

La forma más fácil de explicar la dinámica es que se imaginen un marco de portería de futbol, las cartas de los extremos son los postes. Cada equipo hará su apuesta (una ficha por turno) tratando de apostar o adivinar si la carta del centro se encuentra entre el intervalo de los dos números "postes". Gana la apuesta (una ficha por turno) si, en efecto, el número está entre ese intervalo o lo pierde si el número de la carta del centro es superior al poste mayor o inferior al poste menor.

También pierde si el número que está en el medio de las dos cartas es igual a alguna de ellas porque entonces sería "poste" y siguiendo la metáfora del futbol, no es posible meter el gol si la bola choca con poste.

El juego inicia cuando la persona facilitadora voltea las cartas de los dos extremos, en ese momento "la persona repartidora" pregunta a las jugadoras(es) si quieren apostar, si es así se les pide que pongan su ficha al frente.

Si la carta está entre el intervalo, el equipo se quedará con su ficha apostada y además una ficha extra que dará la persona encargada de repartir y recoger fichas. Si el equipo pierde, se quitará su ficha y esa irá al banco de fichas.

Se pueden hacer turnos con variantes de oferta, por ejemplo, que "la persona repartidora" diga cuando destapa las cartas de los extremos y hay bajas probabilidades de ganar, duplique la apuesta, o en un turno puede ofrecer a los jugadores(as) pagar triple o cuádruple la partida actual sin antes voltear los postes.

Si se juega en equipos, en todo momento hay que promover que se analicen las partidas y que se tomen decisiones conjuntas.

Gana el juego quienes tengan la mayor cantidad de fichas/billetes.

A modo de cierre, realice una plenaria donde se mantenga una conversación dialogada alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendimos de este juego?
- ¿Fue cambiando tu habilidad en reconocer probabilidades de acierto conforme fue avanzando el juego?
    - ¿A qué decisiones de la vida se asemeja un intervalo espaciado? (Por ejemplo, entre un AS y un Nueve)
    - ¿A qué decisiones en la vida se puede asemejar cuando se tiene un intervalo corto? (por ejemplo, entre un 8 y un 10).
    - ¿Qué consecuencias tiene que se apueste todo sin previamente medir probabilidades de acierto o de desacierto?
    - A qué se asemejaría una decisión que ofrezca pagar mucho, pero con muy poco margen y posibilidad de acertar? (Por ejemplo, si saliera una J y una K y nos ofrecen que apostemos a eso pagándonos cinco veces lo que apostemos).

Apuntes para la reflexión:

Al ser esta dinámica un juego que se mantiene en la acción constante, la persona facilitadora se encargará de ir haciendo en cada partida las preguntas que generen reflexión sobre la toma de decisiones, las apuestas que hacemos en la vida, los riesgos que se corren, la importancia de analizar las probabilidades de ganar, la importancia de comunicarse con las otras personas, entre otras. Haga énfasis en las decisiones en torno a las relaciones de pareja, en el ejercicio de la sexualidad y en el proyecto de vida.

Actividad 8.
Dilemas... ¿y vos qué harías?

Tema:	**Toma de decisiones.**
Objetivos:	**1. Incentivar el ejercicio de toma de decisiones.** **2. Valorar la mejor opción entre diversas alternativas disponibles.**
N° de personas:	**20 personas máximo.**
Duración:	**40 minutos.**
Materiales:	**Anexo con casos, parlante, computadora o teléfono para proyectar la canción de cierre.**

DESCRIPCIÓN

El grupo se divide en cinco subgrupos (de entre tres a cuatro personas por grupo). A cada subgrupo se le asigna una situación (Ver anexo) y se les solicita que den resolución al caso asignado tomando en cuenta los siguientes puntos:

- Definir el problema.
- Analizar la situación.
- Identificar alternativas.
- Analizar la viabilidad de cada alternativa.
- Seleccionar la mejor alternativa.

Después de 10 minutos todas las personas vuelven a un mismo espacio y exponen los casos y su resolución.

Se invita a realizar una plenaria a partir de las siguientes preguntas generadoras:

Preguntas generadoras:

- ¿Es común en su vida cotidiana que tengan que tomar una decisión, aunque no les guste? ¿Qué hacen? ¿Cómo lo resuelven?

- ¿Qué hacen cuando tienen que decidir por algo que quieren, pero sienten miedo de accionar?
- Tener la oportunidad de debatir con varias personas el problema, ¿Les ayudó a tomar la decisión? ¿Cómo llegaron a un consenso? ¿Alguien pensó una solución alternativa que no habían pensado inicialmente?
- ¿Cómo se sienten al tener que elegir entre opciones?

Para cerrar la persona facilitadora puede proyectar la canción del Kanka: **Sí que puedes...** que aborda la toma de decisiones: https://www.youtube.com/watch?v=fgTb2xLQYk4

Apuntes para la reflexión:

La toma de decisiones es una de las competencias claves en el crecimiento de cualquier ser humano. La mayoría de las decisiones importantes en la vida se acompañan de incertidumbre, por esto es importante comprender los factores que intervienen en la toma de decisiones. La puesta en común de alguna situación que resulte compleja de resolver, puede ser una buena manera de ampliar la perspectiva y de sentir mayor seguridad al optar por una alternativa.

Observaciones para la facilitación:

Se recomienda que si el grupo es más pequeño (menos de 10 personas) y no se pueden hacer los cinco subgrupos, se elija al menos la situación cinco, en combinación con alguna(s) otra(s) pues la idea es que se pueda ejemplificar la toma de decisiones en diferentes situaciones, donde no solo se aborde un problema sino también alcanzar una meta o realizar un sueño.

Este ejercicio puede ser aplicado de forma presencial o virtual, tomando en consideración únicamente que los grupos sean divididos en salas de trabajo.

ANEXO.

SITUACIÓN 1. LAURA Y RAÚL

Laura y Raúl son novios desde hace varios meses; desde algún tiempo, Raúl le pide a Laura tener relaciones sexuales, pero esta se niega, ya que no se siente cómoda o preparada, por lo que siempre se generan discusiones y siempre terminan en gritos e insultos. Ya han terminado en dos ocasiones por la misma situación, pero vuelven, repitiendo nuevamente las discusiones.

¿Qué podría hacer Laura?

SITUACIÓN 2. ROBERTO

Roberto tiene 15 años, es un buen estudiante y forma parte del equipo de baloncesto del colegio, donde es uno de los mejores jugadores; Roberto dice que desde niño se siente diferente a sus demás compañeros, pues no se siente atraído por las mujeres, pero sí por un compañero de su sección. Durante una convivencia, se entera que Rosa está enamorada de él, y sus compañeros lo están motivando y obligando a que "se la aprete", y si puede, que la lleve detrás del edificio; sin embargo, Roberto no se siente cómodo con la situación, pero siente miedo de decirlo pues no quiere que se den cuenta que es gay, porque le puede perjudicar en su relación con sus amigos, con sus padres y en el equipo de baloncesto.

¿Qué podría hacer Roberto?

SITUACIÓN 3. SOFÍA

Sofía tiene 16 años y tiene una amiga, Norma, que tiene su misma edad. Norma le contó a Sofía que está teniendo relaciones sexuales con un muchacho de 25 años, que es guapísimo, y como trabaja, le compra cosas lindas y hasta ha ayudado a pagar los recibos de la casa. Sofía recuerda que en el colegio le hablaron de las relaciones impropias, pero no está segura si sería correcto contarle a alguien más lo que está pasando su amiga Norma.

¿Qué podría hacer Sofía?

SITUACIÓN 4. JEISON

Jeison, tiene 14 años y se siente frustrado porque, desde que entró este año al CTP, sus compañeros se burlan de él por ser indígena. Lo tratan diferente. Cansado de tantas burlas, él fue a decirle al profe guía, a lo que este respondió que era cosa de niños, que no les hiciera caso a sus compañeros. Jeison esperaba mayor apoyo por parte de su profesor y ahora se siente más solo y triste.

¿Qué podría hacer Jeison?

SITUACIÓN 5. ALLAN

A Allan le encanta bailar. Desde pequeño su sueño siempre fue aprender ballet, sin embargo, en su casa siempre le dijeron que esto era de niñas. En el colegio donde está acaba de llegar una profesora de artes que abrirá un grupo para entrenar ballet y jazz todos los sábados. Cuando Allan se dio cuenta se le aceleró el corazón, ¡su sueño hecho realidad! Pero no sabe cómo afrontar esto con su mamá porque está seguro de que lo castigará, también tiene miedo de cómo lo podrían tomar sus compañeros de clase si se enteraran.

¿Qué puede hacer Allan?

3. PARA PROFUNDIZAR

A continuación, encontrará una serie de recomendaciones y enlaces a otros recursos pedagógicos que pueden servir para la sensibilización, divulgación y organización de acciones. Puede revisarlos para ampliar sus conocimientos y utilizarlos en su trabajo diario.

TEMA: Relaciones saludables

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	INAMU. "Campaña Camino con vos".	**Nombre:** Celos **Duración:** 30 seg. **Resumen:** Plantea una reflexión sobre los celos y la manipulación en la pareja, en contraste con la autonomía personal. **Guía de preguntas:** • ¿Los celos son una señal de amor y respeto? • ¿Este tipo de situaciones forma parte de una relación saludable?
https://www.youtube.com/watch?v=bP2AI-FZmBuo&feature=emb_title		

TEMA: Violencia en las relaciones de pareja

<table>
<tr><th>TIPO DE RECURSO</th><th>ENLACE Y CRÉDITOS</th><th>GUÍA PARA SU USO</th></tr>
<tr><td>Video.</td><td>Dirección de Género, Poder Judicial, Santiago del Estero, Argentina.</td><td rowspan="2">Nombre: Spot violencia en el noviazgo.

Duración: 1:32 min.

Resumen: Una adolescente enfrenta situaciones de violencia en la relación que mantiene con su novio también adolescente, pero al final decide que el amor hacia sí misma es más importante.

Guía de preguntas:
• ¿Qué manifestaciones de violencia podemos observar en el video?
• ¿Considerás que es difícil romper con la violencia? ¿Por qué a algunas personas se les dificulta?</td></tr>
<tr><td colspan="2">https://www.youtube.com/watch?v=DkLLU-FLpCAc</td></tr>
<tr><td>GIF.</td><td>UNFPA-CCSS.</td><td rowspan="2">Nombre: GIF 2.

Duración: 10 seg.

Resumen: manifestaciones de violencia en la relación de pareja.

Guía de preguntas:
• ¿Los celos, el control y la manipulación son manifestaciones de amor en la pareja?
• ¿Por qué creés que algunas personas consideran que estas actitudes son formas de expresar afecto-amor?</td></tr>
<tr><td colspan="2">https://costarica.unfpa.org/es/acoso-y-hostigamiento-unfpa-y-ccss</td></tr>
</table>

TEMA: Amor romántico Mitos del amor romántico

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
VIDEO	Programa Nacional contra la Violencia Familiar PNCVFS-UPPIFVFS (2012).	**Nombre:** Mitos del amor romántico. **Duración:** 4:11 min. **Resumen:** El video presenta el tema de los celos y situaciones de control que pueden presentarse en las relaciones de pareja que se han llegado a naturalizar pues se contemplan como parte de la vivencia del amor. **Guía de preguntas:** • ¿Considerás que los celos y el control son manifestaciones de amor? • Pensemos en las películas y canciones románticas ¿qué tipo de mensajes reproducen?
 https://www.youtube.com/watch?v=1VUia-QhmFrA&feature=emb_err_woyt		

TEMA: Autonomía

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video (corto animado 2D).	MANGO ROLO (2019).	**Nombre:** Soledad. **Duración:** 3:15 min. **Resumen:** Breve animación sobre la soledad como una forma de autoconocimiento. **Guía de preguntas:** • ¿Por qué le tememos a la soledad? • ¿Qué oportunidades nos brinda el estar en soledad?
 https://www.youtube.com/watch?-v=wX-IIL-Hfd54		

TEMA: Toma de decisiones

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
VIDEO	Joven y Salud. Fundación Omar Dengo y TeenSmart International.	**Nombre:** Aprobando el examen. **Duración:** 1:30 min. **Resumen:** Ilustra una situación en la que se debe tomar una decisión con relación al uso o no de una sustancia ilícita con el fin de estudiar y aprobar un examen. **Guía de preguntas:** • ¿Por qué es importante valorar las consecuencias que conllevan las decisiones que tomamos en la vida?
https://www.youtube.com/watch?v=AKkIAfxJris		

HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA Y LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Módulo

violencia basada en género

Cada MÓDULO está compuesto de

TRES secciones:

1

Lo que hay que saber

Expone conceptos y definiciones. Amplía reflexiones sobre cómo estos temas se aplican en la cotidianidad.

2

Herramientas para hacer:

Presenta los objetivos pedagógicos para trabajar las diferentes temáticas y enlaza a actividades sugeridas para cumplir con ellos.

3

Para profundizar:

Propone recursos pedagógicos que pueden servir para la sensibilización, divulgación y organización de acciones grupales y comunitarias; así como bibliografía para profundizar en los temas expuestos.

1. LO QUE HAY QUE SABER

¡Bienvenida (o) a este quinto módulo dedicado a la violencia basada en género!

Este apoyo conceptual constituye una guía para facilitar reflexiones sobre las temáticas planteadas en el apartado sobre *Herramientas para hacer* y para evacuar dudas técnicas que surjan en su desarrollo.

Se recomienda previo a plantear cualquier sesión de capacitación o sensibilización basada en esta Caja de Herramientas, revisar los conceptos y sus respectivas definiciones; así como complementar con todo lo que considere necesario para fortalecer sus conocimientos sobre los temas en cuestión.

Este módulo le servirá de apoyo para:

- Reconocer las manifestaciones y efectos de la violencia basada en género en la vida de las personas adolescentes y de las mujeres, así como generar alternativas para la prevención.
- Generar un espacio de reflexión sobre cómo se manifiesta y perpetúa la violencia basada en género y sus consecuencias.

De acuerdo con la CEDAW (1979), "la discriminación contra la mujer" denotará toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer; independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera (CEDAW, 1979, Parte I, Art. 1).

Las raíces de la violencia residen en esas formas de discriminación contra las mujeres a lo largo de la historia. **El patriarcado como sistema social de dominación, estableció esta discriminación como la norma y su mecanismo de reproducción son las relaciones de poder.**

Los efectos de la violencia sobre la salud de las mujeres, a corto y a largo plazo, son tan altos que se considera como un problema de salud pública; además de una violación de los derechos humanos, por lo que constituye también una forma de discriminación contra las mujeres (Naciones Unidas, 2015).

Es preciso reconocer que, aunque la mayoría de las mujeres en todo el mundo han experimentado violencia a lo largo de su vida, no todas las mujeres sufren la violencia de la misma forma. Por ello se vuelve crucial **analizar las diferentes formas de opresión que viven las mujeres**; además de por el simple hecho de serlo, debido a la intersección de factores como el origen étnico, el idioma, la edad, la orientación sexual y la identidad de género, la cultura, la religión, las discapacidades o la situación socioeconómica.

Las mujeres (adultas, adolescentes y niñas) con discapacidad en todo el mundo experimentan con mayor frecuencia la violencia de género, los abusos sexuales, el maltrato, el abandono y la explotación que las mujeres sin discapacidad. Esto incluye la esterilización forzada, la violación sexual, la denegación del derecho a formar una familia, la violencia física y sexual perpetrada por un amplio conjunto de actores (Handicap Internacional, 2015).

Por su parte, las mujeres (adultas, adolescentes y niñas) migrantes están mayormente expuestas a ser captadas por redes de trata de personas principalmente con fines de explotación sexual (OIM, 2012).

Las mujeres Indígenas y las mujeres afrodescendientes son usualmente las poblaciones más afectadas por diversos tipos de discriminación racial y por la violencia estructural, que se ve reflejada en la pobreza y la desigualdad.

Las mujeres lesbianas y las mujeres trans sufren violencia generalizada, como una forma de castigo por desafiar las normas de género. Algunas de éstas sufren las llamadas "violaciones correctivas", con el propósito de "cambiar" su orientación sexual; así como de golpizas colectivas por expresar su identidad de género, con el agravante de que los bajos índices de denuncia hacen invisible la violencia cotidiana que sufren.

Por su parte, la mayoría de los actos de violencia contra personas intersex, están relacionados con las intervenciones médicas que buscan "normalizar" sus cuerpos y/o sus genitales, casi siempre sin el consentimiento de la persona intersex o de sus padres o madres, lo que causan grandes daños desde la infancia y hasta en la adultez. Tales como el dolor crónico y traumas de por vida, falta de sensibilidad irreversible en los genitales, esterilidad y sufrimiento mental (CIDH, 2015).

Realizar análisis cruzados y preguntarse siempre cómo afectan particularmente las diferentes manifestaciones de violencia a estas poblaciones es fundamental en cualquier abordaje desde los derechos humanos.

A. RELACIONES DE PODER

En la sociedad existen diferentes relaciones de poder, muchas personas por ejemplo ejercen el poder a partir de su edad, conocimiento o experiencia, solvencia económica o una posición jerárquica ya sea en el ámbito familiar, laboral e incluso cultural o social. En estos últimos ámbitos no son las jerarquías el problema, sino el poder desde el que se somete a las otras personas. El problema del poder es si se le da como fin el dominio, abusar de él, ejercerlo sobre y contra el derecho que tiene toda persona a crecer en libertad con respeto a su integridad (Quirós, 1997).

El poder está determinado por las relaciones interpersonales, por tanto, hombres y mujeres tienen poder. No obstante, el patriarcado que es el sistema socio-cultural en el que vivimos, se caracteriza por promover el abuso del poder de unas personas sobre las otras; y se manifiesta cuando a las mujeres se les coloca en una posición de subordinación, obediencia, sumisión y hasta dependencia frente los hombres. De este modo, el poder de las mujeres se ve disminuido por la cultura y los valores sociales, lo cual provoca desigualdad e inequidad.

Este desequilibrio de poder desencadena la violencia, la cual puede ser ejercida mediante el empleo de la fuerza para causar daño ya sea físico, psicológico, sexual, económico, entre otros, sobre la integridad de la otra persona.

i. Violencia basada en género

Refiere a la violencia dirigida contra una persona debido al género, así como de las expectativas sobre el rol que él o ella deba cumplir en una sociedad o cultura.

Aunque la violencia basada en el género pone de relieve el estado de subordinación que han asignado a las mujeres en la sociedad y su mayor vulnerabilidad respecto a la violencia. Es importante advertir que tanto hombres como niños también pueden ser víctimas de esta, especialmente de la violencia sexual (PANIAMOR, 2016).

Un ejemplo en el que la violencia de género se aplica a los hombres es mediante la presión que ejerce la masculinidad hegemónica con relación a los estereotipos de género que se deban cumplir. Cuando un hombre no cumple con estos roles o no se adscribe a los estereotipos de género puede sufrir opresión, sobre todo, por parte de otros hombres.

ii. Violencia machista

Desde un enfoque de género, la violencia machista tiene su base en el modelo patriarcal de la masculinidad tradicional[20] en ella los hombres son moldeados socialmente con una serie de características que les permiten ejercer el poder sobre las mujeres, principalmente.

Tales características se aprenden, es decir, no son inherentes a las personas. No están en los genes, ni en el cerebro, ni en los órganos genitales, ni constituyen algo esencial de los hombres. Son asumidas cotidianamente como formas de relacionarse con otras personas y de ejercer mediante esta dominación el control y la subordinación.

El **machismo** se expresa mediante los estereotipos de género, los cuales consisten en ideas simplificadas y distorsionadas sobre las características de los hombres y las mujeres.

Desde una lógica machista, "ser hombre" implica cumplir ciertas normas, obligaciones, permisos (privilegios) y prohibiciones, que en su ejercicio generan violencias y sufrimiento hacia quienes les rodean, pero también hacia sí mismos (CONAVIM, GENDES, IMJUVE, e Instituto Nacional de la Mujer en México, 2011).

El objetivo de ataque del machismo serán las mujeres y todo aquello que se perciba vinculado a lo femenino; lo aprendido es que ser hombre es ser lo opuesto de una mujer. La masculinidad se construye sobre la base de la negación y el repudio en sí mismo o en los otros hombres de todo aquello que se considera femenino, ya que se considera que lo femenino es inferior (Campos, 2007).

Como lo más importante para la masculinidad hegemónica es el poder y la fuerza, se reprimen muchas veces emociones asociadas a la ternura, el miedo, la inseguridad, la frustración, el reconocimiento o la vulnerabilidad; y se enaltecen emociones asociadas a la fuerza, el enojo o la cólera, el desdén o la competitividad. La manera más común de mostrar que no se es vulnerable es vulnerando a otra u otro (MASCS, 2019), esta idea de dominación da surgimiento a la violencia machista.

La masculinidad funciona, entonces, como un mandato y exige que se pongan a prueba constantemente sus atributos. Se despliegan formas de dominación y violencia para el espectáculo de los otros varones (INAMU, 2017).

Una de las primeras manifestaciones de la masculinidad hegemónica consiste en **humillar a otros hombres mediante la burla**. Esto se puede ver manifestado en los retos o incluso en las formas en que se expresan para ofenderse, expresiones como "maricón", "parece una mujer", "nene de mamá", "perra", "loca". Así como otras cuyo denominador común es remitir a lo femenino.

20 Para ampliar más sobre masculinidades puede consultar el módulo 1 sobre enfoques, tema masculinidades.

Otra de las manifestaciones es la demostración de la **heterosexualidad**, la cual se pone a prueba a través de conductas que demuestren dominio o sumisión de la mujer y que constituyen violencia sexual. Tales como: piropos, acoso callejero, insistencia sexual, violencia física, violaciones en grupo; todas ellas son formas de control bajo las cuales los hombres fiscalizan sus masculinidades.

Esta tendencia de demostrar que no se es mujer hace que muchos hombres sean misóginos. La **misoginia** es una manera de pensar y de actuar de personas machistas, se expresa en el odio hacia la mujer y lo femenino, a menudo en la desconfianza en las capacidades de las mujeres, en la cosificación de los cuerpos de éstas como si fueran objetos y en el desprecio generalizado por el reconocimiento de sus derechos.

Las personas misóginas tienden a buscar la responsabilidad de la violencia machista en las víctimas. Justifican, por ejemplo, que las mujeres víctimas de violencia, acoso o ataques sexuales son las culpables por como "andan vestidas". Otro ejemplo, es dudar de las denuncias o acusaciones de violencia que hace una mujer pues generalizan que estas se tratan de "venganzas" o consideran que las mujeres exageran.

En la **violencia machista** no necesariamente hay uso de la fuerza, pero sí manejo del poder de forma violenta, por ejemplo, teniendo una conducta autoritaria con las mujeres, descalificando y ejerciendo formas sutiles de control, haciendo caso omiso a sus necesidades o culpabilizándolas.

La violencia machista encuentra su amenaza en todo lo que implique darle visibilidad a la mujer más allá de sus roles tradicionales.

Esto se puede ver reflejado en los entornos familiares, académicos, laborales, e incluso en las mismas relaciones sociales; donde algunos hombres tienden a aleccionar, enseñar o sobreponer sus conocimientos o explicaciones por sobre los de las mujeres. De este tipo de violencia deriva el término "mansplanning" o "machoexplicación" (composición de las palabras man y explaining que se traduciría como "hombre explicando") y que consiste en la tendencia de algunos hombres de explicar (algo) a alguien, normalmente una mujer, de forma paternalista o condescendiente, lo que en el fondo refleja una desconfianza en sus propias capacidades. Además, este término se utiliza en contextos en los que una mujer explica una situación y un hombre retoma esa explicación y dice lo mismo con las mismas u otras palabras, porque considera que la mujer no se expresó adecuadamente, aunque sí lo haya hecho.

Todos estos ejemplos constituyen lo que se conoce como los micromachismos, que son conductas que constituyen un tipo de violencia simbólica que busca de igual forma menospreciar, anular o dominar a las mujeres.

Algunos ejemplos de violencia machista (Campos, 2007):

- Chistes o comentarios cuyo contenido considera a las mujeres como inferiores a los hombres.
- Compartir o divulgar fotos o videos de mujeres, sin su consentimiento.
- Ignorar o no tomar en cuenta a las mujeres por el solo hecho de ser mujer.
- Desconfiar de sus capacidades para hacer ciertos trabajos.
- Ejercer el control mediante la sobreprotección en las relaciones de pareja o con las mujeres de la familia, mediante llamadas o mensajes constantes bajo el pretexto de estar preocupado.

La violencia machista se perpetúa y se fortalece a partir de la complicidad entre pares, esto es la mirada aprobatoria o examinadora de otros hombres ante la cual se ponen en práctica los mandatos masculinos dominantes (MASCS, 2019).

Argumentos como "las mujeres también violentan", "yo no soy violento porque no agredo a las mujeres" o "las mujeres ya no aguantan nada", "no todos somos iguales", "ni uno menos", son expresiones que esconden la complicidad machista y la resistencia de los hombres a analizar sus privilegios y las ideas o conductas machistas que reproducen. **Ante esto el desafío está en registrar las propias violencias, reparar y cambiar.**

El feminismo, a diferencia de lo que comúnmente se cree, no es el equivalente femenino del machismo, ya que el feminismo busca que a las mujeres se les reconozca como seres humanos con los mismos derechos que a los hombres, y acabar así con la desigualdad de género.

Esto no significa de ningún modo, que se promueva el abuso del poder o la violencia como forma de ejercerlo. **Pensar que el feminismo, o las mujeres feministas quieren tomar el poder para violentar, es un discurso común para justificar la violencia machista.**

iii. Violencia contra las mujeres

La violencia contra las mujeres es cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer; tanto en el ámbito público como en el privado.

Las disparidades patriarcales de poder, las normas culturales discriminatorias y las desigualdades económicas se han utilizado para negar los derechos humanos de la mujer y perpetuar la violencia. La violencia contra la mujer es uno de los principales medios que permiten al hombre mantener su control sobre la capacidad de acción y la sexualidad de la mujer (PANIAMOR, 2016).

Las mujeres que experimentan violencia sufren de una variedad de problemas de salud y se disminuye su capacidad para participar en la vida pública. La violencia contra las mujeres afecta a las familias y comunidades de todas las generaciones y refuerza otros tipos de violencia que prevalecen en la sociedad.

Manifestaciones de la violencia contra las mujeres

- **Violencia estructural**

Se refiere a una forma de violencia indirecta y se origina y mantiene cuando las estructuras sociales, económicas, culturales y políticas favorecen las relaciones sociales basadas en jerarquías de poder, contribuyendo a mantener y reforzar las discriminaciones por razones de género o por clase social, edad, orientación sexual, etnia, etc.

Se manifiesta como desigualdad de condiciones de vida para las mujeres en todos los ámbitos.

Algunos ejemplos que ilustran esta violencia es que las mujeres se les asigna el rol de ser las responsables del cuido, que las mujeres deban realizar doble jornada laboral, (esto es el trabajo fuera y dentro de la casa a partir de las labores domésticas y de cuidado), que tengan un salario menor al de un hombre que realiza el mismo trabajo, que un porcentaje mayor de las mujeres cuenten con trabajos informales. Todo ello confluye en lo que se conoce como **la feminización de la pobreza.**

La pobreza puede aumentar el riesgo frente a otros tipos de violencia. Determinados grupos de mujeres, incluidas las mujeres y niñas que viven en la pobreza y la exclusión, se enfrentan a múltiples formas de discriminación que las exponen a un mayor riesgo de sufrir violencia (INAMU, 2017).

La violencia estructural además impide, anula o restringe el derecho a incursionar en el espacio público y en la política. Lo anterior se ve agravado cuando se trata de mujeres indígenas, afrodescendientes, lesbianas, trans y mujeres con discapacidad, por lo que es necesario partir del reconocimiento social de las múltiples opresiones y relaciones de poder que subordinan a las mujeres en su diversidad (INAMU, 2019).

- **Violencia directa**

Es un acto de violencia que comete un actor directo. Su base es la violencia estructural, pero a diferencia de ella, ésta es visible. Por ejemplo: golpes.

La violencia doméstica o intrafamiliar, es cualquier situación de maltrato físico, psicológico, sexual o patrimonial, en el que la persona que realiza el acto violento tiene una relación de consanguinidad, afinidad o adopción con la persona agredida. Su base es la violencia estructural.

La **violencia física,** caracterizada por una serie de agresiones, que buscan provocar un daño físico, incluye acciones como: jaloneos, bofetadas, halar el cabello, golpes, patadas, arrojar objetos, golpear la pared o la mesa aunque no se golpee a la persona directamente, provocar quemaduras, apretar el cuello o agredir con algún tipo de arma; hasta lesiones graves con secuelas físicas permanentes, o la muerte misma.

La **violencia sexual**, que contempla obligar a una persona a mantener contacto sexualizado en contra de su voluntad, puede incluir desde el hostigamiento sexual, el acoso callejero, el abuso sexual o la violación, la cual también puede ocurrir dentro del matrimonio. Otras formas de violencia sexual pueden ser obligar a una persona a no utilizar un método de protección o anticonceptivo, exigir sexo con amenazas, infringir dolor a una mujer durante el acto sexual, no tomar en cuenta las necesidades y deseos sexuales de la mujer, manipulación para tener relaciones sexuales, entre otras.

Respecto al acoso u **hostigamiento sexual,** este es muy común en el ámbito laboral y educativo, se puede manifestar por medio de los siguientes comportamientos (Ley contra Hostigamiento o Acoso Sexual en el Empleo y la Docencia, Ley Nº 7476):

1. Requerimientos de favores sexuales que impliquen: la promesa implícita o expresa, de un trato preferencial, respecto de la situación actual o futura de empleo o de estudio de quien la reciba, amenazas implícitas o expresas de daños o castigos y exigencia de una conducta cuya sujeción o rechazo sea, en forma implícita o explícita, condición para el empleo o el estudio.
2. Uso de palabras de naturaleza sexual, escritas u orales, que resulten hostiles, humillantes u ofensivas para quien las reciba.
3. Acercamientos corporales u otras conductas físicas de naturaleza sexual, indeseados y ofensivos para quien los reciba.

La violencia sexual se alimenta de algunas formas simbólicas de violencia como **"la cultura de la violación"**, que son todas las acciones, conductas o mensajes que normalizan la violencia sexual hacia las mujeres. Esta se puede ver reflejada en la objetivación de los cuerpos de las mujeres en la publicidad, cuando se responsabiliza a las víctimas/sobrevivientes de la violencia sufrida con frases como: *"cuando una mujer dice no en realidad quiere decir sí", "pero estabas borracha ¿estás segura que eso pasó?" "Ella también correspondió" o "¿Estás segura que no le provocaste?".* Por otro lado, excusa y acredita el comportamiento de los agresores: "él no es de piedra y se le fue de las manos", "es que estaba borracho", "Sólo respondió a las insinuaciones de ella" o "pobrecito, sufrió violencia de pequeño".

Otra acción muy frecuente actualmente en los entornos digitales es la violencia a partir del mal manejo de la práctica del ***sexting***, que consiste en el envío de imágenes (fotografías o vídeos) íntimas con contenido erótico, de forma voluntaria por parte de quien las protagoniza a otra persona por medio del teléfono.

El sexting, al margen de consideraciones morales o legales no supone un daño, pero sí puede tener riesgos asociados para quien lo practica, especialmente cuando se trata de personas menores de edad. El riesgo estriba en el uso inadecuado que pueda hacer la otra persona del material enviado.

Algunos de los riesgos del sexting pueden ser:

- Daños a la integridad y a la propia imagen.
- Pérdida de intimidad y privacidad.
- Sextorsión: personas que pueden chantajear a través de las imágenes.
- Ciberbullying: acoso, insultos, a través del internet y redes sociales.
- Implicación en delitos de pornografía infantil, si se es menor de edad.

El libre ejercicio de la sexualidad debe ser respetado, no obstante, la sociedad actual en el contexto digital no es capaz de garantizar la seguridad, privacidad e integridad de quien practica sexting. La realización de esta práctica puede tener consecuencias negativas que en su mayoría impactan a niñas y adolescentes, quienes son victimizadas por otras personas, mayormente hombres (Pantallas Amigas, 2016).

Aunque hombres y mujeres realizan esta práctica de enviarse imágenes con frecuencia bastante similar, es más frecuente que los hombres reenvíen las imágenes a otros (Johnson, Mishna, Okumu y Daciuk, 2018).

Tal y como se ha mencionado en módulos anteriores, en esta misma línea se ubica lo que se conoce como "pornovenganza" que es cuando una persona publica imágenes íntimas de quien fuera su pareja o con quien tuvo alguna relación de tipo erótico con la intención explícita de dañarla o coaccionarla.

Se considera violencia de género pues se trata de la distribución **no consentida** de imágenes de otra persona (generalmente mujer) y queda clara la concepción sexista de fondo, pues el cuerpo de las mujeres es concebido como un objeto de consumo, pero a la vez de degradación. Asimismo, es en las mujeres sobre quienes se ciñe el juicio por "haberse expuesto" en vez de ser hacia quienes hacen público material privado; y esto incluye tanto la persona que lo recibió en un contexto íntimo y lo difundió por primera vez, como a aquellas personas que reciben las imágenes y las reenvían a otros/as destinatarios/as.

Hay que recalcar que todas las personas tienen el derecho de vivir su sexualidad sin que por esto se les vulnere; sin embargo, es importante tomar las precauciones necesarias para protegerse de las consecuencias mencionadas[21].

La forma más extrema de la violencia directa es el **femicidio**. Según establece el Observatorio de violencia de género contra las mujeres y acceso a la justicia, se habla de femicidio cuando una mujer muere a manos de su cónyuge o pareja actual, tipificado por el artículo 21 de la Ley de Penalización de la Violencia Contra las Mujeres, Ley Nº 8589.

No todo homicidio de una mujer es un femicidio, sino aquellos en los que se identifica que es producto de las relaciones desiguales de poder entre géneros. Para efectos estadísticos se habla también de femicidio ampliado donde se incluyen las muertes violentas de mujeres, por género, en donde no había una relación de matrimonio o unión libre; por ejemplo, las muertes durante el noviazgo, después de un divorcio, luego del cese de una unión de hecho y las que ocurren en ámbito público, a raíz de un ataque

21 Para conocer más sobre el sexting y opciones para proteger la privacidad se puede visitar el siguiente enlace: http://www.respetoimagenesintimas.com/

sexual, entre otros. Esto tomando como base la definición de violencia de género que hace la "Convención Belém do Pará".

La **trata de personas**, es una manifestación de la violencia de género, con graves implicaciones en las vidas de las víctimas y de la sociedad en su conjunto. Se calcula que el 80% de las víctimas transnacionales identificadas son mujeres; el 98% de las víctimas de trata con fines sexuales son mujeres y niñas (OIM, 2012).

De acuerdo con el Protocolo contra la trata de personas, esta consiste en la acción de captar, transportar, trasladar, acoger o recibir personas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza u otras formas de coacción, al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad o a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra con fines de explotación (Protocolo de Palermo, 2000).

Esa explotación incluirá, como mínimo, la explotación de la prostitución ajena u otras formas de explotación sexual, los trabajos o servicios forzados, la esclavitud o las prácticas análogas a la esclavitud, la servidumbre o la extracción de órganos. No obstante, la trata afecta de manera diferente a los hombres y las mujeres, adolescentes y niñas; ya que en las mujeres no solo explota su capacidad de trabajo, como ocurre con los hombres, sino que además se explotan sus cuerpos femeninos; que en las sociedades patriarcales son vistos y tratados como objetos sexuales para la satisfacción de los hombres (OIM, 2012).

Si bien la trata de personas puede darse tanto a nivel internacional como nacional (no implica necesariamente el cruce de fronteras), dentro de los grupos más vulnerables a ésta son las mujeres migrantes.

El delito de la trata de personas se reconoce como una de las formas más crueles de violencia en cuanto engloba los diferentes tipos de violencia. Las víctimas de trata de personas, independientemente de que el fin sea la explotación sexual, sufren de violencia sexual y violencia física. En consecuencia, a menudo padecen de infecciones de transmisión sexual, inflamaciones de ovarios, complicaciones producto de embarazos y abortos, displasias y cáncer cervical, consumo y abuso de sustancias, entre otros.

También sufren violencia psicológica, la cual es utilizada por los tratantes en múltiples formas como tácticas de manipulación para mantener el control sobre las víctimas. Por su parte, la explotación económica es utilizada como un mecanismo de control y de perpetuación de la esclavitud. La gran mayoría no saben lo que ganan y en todos los casos las ganancias no son manejadas por ellas sino por sus tratantes (OIM, 2007).

Violencia indirecta

Otros tipos de violencia indirecta comunes son la violencia psicológica y la violencia patrimonial. La **violencia psicológica,** contempla las amenazas (de muerte, de llevarse sus pertenencias, a los hijos e hijas, de abandono, entre otros), gritos, maltratos verbales, apodos o sobrenombres, control (pregunta constantemente dónde está, con quién está, con quién habla), burlas, humillaciones, aislamiento de amigas o amigos y familiares, ridiculización, comentarios hirientes sobre el cuerpo o sus decisiones, acoso, culpabilizaciones, indiferencia, celos, manipulaciones.

La **violencia patrimonial** consiste en la negación de una vida digna a las mujeres. Algunas formas en que se ejerce este tipo de violencia son: traspasar o embargar un carro o hipotecar una casa, vender pertenencias, destruir objetos de la casa o el celular, no cumplir con la responsabilidad de pagar la pensión alimentaria, apropiarse de bienes de las mujeres por medio de manipulación afectiva, administrar dinero o bienes propiedad de una mujer sin permitir que ella lo haga.

Otras manifestaciones son: exigir a la mujer todo tipo de explicaciones cada vez que requiere dinero, dar menos del necesario a pesar de contar con él, inventar falta de dinero, gastar sin consulta previa cantidades importantes, privar de vestimenta, comida, transporte a la familia, destrucción o extravío de los documentos de identidad, negar el estudio u oportunidades de crecimiento económicas. Esta violencia es común también en la adultez mayor, cuando en algunos casos los parientes despojan de sus bienes a las personas adultas mayores.

iv. Ciclo de la violencia

Una de las dudas más frecuentes con respecto a la violencia es por qué a las víctimas se les hace tan difícil salir de relaciones abusivas. Una de las razones está relacionada con su carácter de ciclicidad, las personas víctimas y sobrevivientes de violencia, se ven muchas veces atrapadas en dinámicas violentas cuyo patrón suele ser agresión-calma-reconciliación, lo que genera **confusión** sobre si se trata de violencia y no de una explosión momentánea, y de si eso se repetirá.

El mecanismo más efectivo de la violencia es la dominación y el control, el cual se sostiene en el **temor** que genera en las víctimas. Este temor es muy variado y puede ser desde miedo a que, si se decide denunciar o dejar a la persona agresora, el daño sea mayor hacia sí mismas o hacia sus familias; así como la preocupación y/o el miedo hacia las implicaciones económicas y emocionales derivadas de esta decisión. También puede darse que la víctima dependa económica o emocionalmente de su agresor.

El "Ciclo de violencia" es una teoría acuñada por Leonor Walker a finales de los años 80´s, que explica cómo funciona la violencia de acuerdo con una serie de fases como se ve a continuación:

1. **Acumulación de tensión:** Esta fase puede iniciar con violencia psicológica, burlas, comentarios ofensivos, ignorar a la persona, amenazas, gritos, donde se va acumulando la tensión. Muchas veces la persona que vive la situación de violencia minimizará o negará lo que sucede. Aceptar la realidad de la violencia no es fácil, hemos visto a lo largo del módulo que además hay un sistema machista que sostiene que parezcan naturales estas violencias.

2. **Explosión violenta:** Se manifiesta con una descarga fuerte y descontrolada de otras violencias, como un golpe, un empujón, una violación, entre otras. Es cuando la tensión acumulada estalla. Esta fase puede generar depresión, impotencia, disociación, sentirse atrapadas o incapaces de huir. Hay dudas y confusión acerca de recibir ayuda.

3. **Distanciamiento:** Luego de la explosión se da un distanciamiento, no es necesariamente físico, no siempre quien agrede saldrá del espacio, podría darse dentro del hogar. Esta fase es fundamental porque puede convertirse en una oportunidad para tomar decisiones, acá es donde usualmente las personas buscan ayuda, logran salir de sus casas. En casos que no se identifiquen recursos de apoyo, pueden llegar a aislarse más o incluso pensar en el suicidio.

4. **La reconciliación o la "luna de miel":** Parece ser un período de calma. Momento donde quien agrede suele indicar que cambiará, que nunca quiso lastimar, pretende mostrar arrepentimiento y solicita otras oportunidades e incluso puede generarse una "renegociación" de la relación, en donde el ofensor ofrece cambiar su conducta siempre y cuando la pareja desista de tomar sus propias decisiones o haga renuncia de derechos (al trabajo, educación o a su propia familia, entre otros). Puede también haber amenazas como "si me dejas me mato" o culpabilizar a la víctima de destruir el hogar si le abandona.

Las fases pueden variar en tiempo e intensidad, las personas que están inmersas en el ciclo de violencia pueden no reconocer las diferentes fases, por ello es esencial el apoyo que pueden recibir en cada una de las fases.

Se debe considerar que este ciclo puede ocurrir tanto dentro de familias o relaciones de parejas que conviven, sin embargo, también puede darse durante el noviazgo.

La violencia en el noviazgo suele pasar desapercibida y si la relación se extiende a la convivencia es muy probable que derive en violencia doméstica. Las conductas violentas en las relaciones de pareja no son percibidas como tales por las víctimas, o por los agresores, es decir, sus signos durante el noviazgo se confunden con muestras de afecto, que en realidad ocultan conductas controladoras.

B. RELACIONES IMPROPIAS

Las relaciones impropias son relaciones desiguales y de poder entre una persona adulta y una persona adolescente. Desde el punto de vista de los derechos humanos, las relaciones impropias resultan inconvenientes o dañinas para las personas menores de edad. En muchos casos, pueden llegar a ser una forma oculta o legitimada de violencia (UNFPA, 2017). No son relaciones de pareja, porque personas adultas y personas menores de edad no se encuentran en igualdad de condiciones.

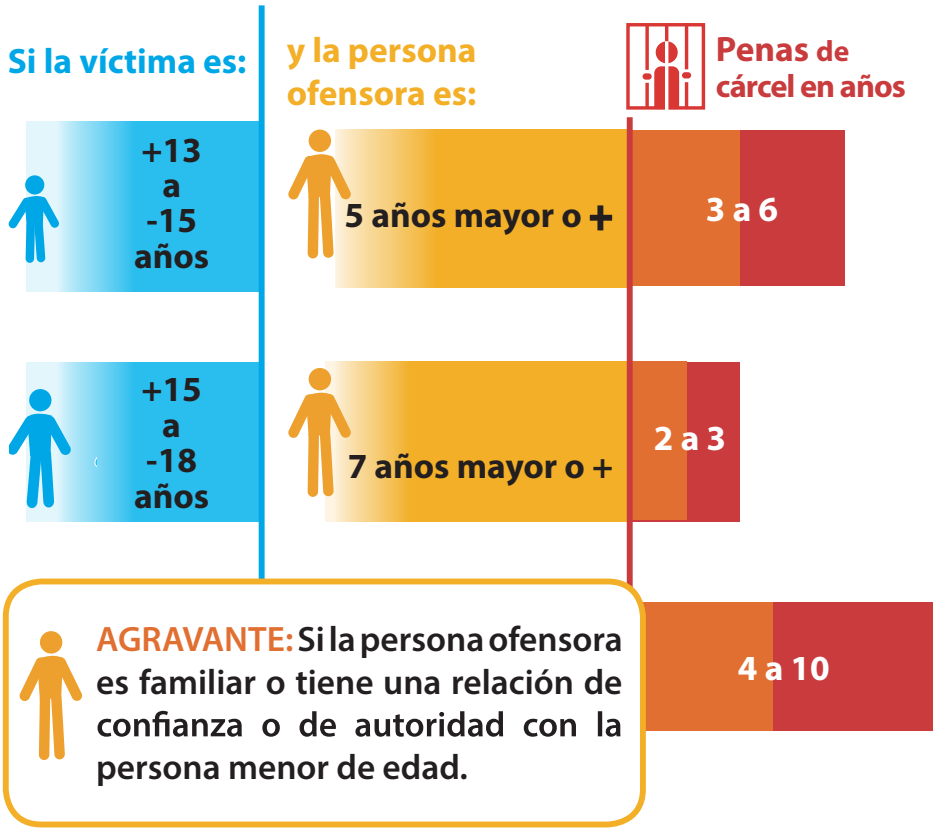
Las relaciones impropias son legitimadas por el sistema patriarcal que se sostiene por el desequilibrio de poderes. Los roles de género y las concepciones del amor romántico como ideal de las relaciones suelen ser las bases sobre las cuales se cimienta este tipo de violencia.

Las relaciones impropias específicamente se refieren a las relaciones sexuales que se dan entre:

a) Una persona menor de edad mayor de 13 años y menor de 15 y una persona adulta **(Por ejemplo, una adolescente de 13 años y seis meses y un adulto de 19 años).**

b) Una persona menor de edad mayor de 15 años y menor de 18 y la persona adulta **(Por ejemplo, un adolescente de 16 años y una adulta de 33 años).**

Lo anterior según lo establece el artículo 159 del Código Penal, reformado así por la Ley Nº 9406, conocida como la "Ley de Relaciones Impropias", la cual penaliza las relaciones sexuales entre personas menores de edad y personas mayores de edad según rangos de edad mencionados y prohíbe el matrimonio de personas menores de 18 años. **Las penas de cárcel que se establecen son únicamente para la persona adulta** y el Código también establece penas de cárcel más severas para casos donde la persona adulta es familiar o tiene relación de confianza o de autoridad con la persona menor de edad, (por ejemplo, un tío, un líder comunal, un líder religioso, una profesora).



Fuente: UNFPA (2017) Versión Pedagógica Ley de Relaciones Impropias.

Si la persona menor de edad tiene menos de 13 años se establece como delito de violación, no como una relación impropia, según lo establece el artículo 156 del Código Penal.

Algunas consecuencias que pueden vivir las personas menores de edad que se encuentran en estas relaciones son:

- Ruptura del proceso natural de desarrollo que corresponde a la adolescencia.
- Retraso o abandono de los estudios.
- Embarazo, con todas las implicaciones del período de gestación y de la maternidad.
- Infecciones de transmisión sexual, debido a la dificultad o imposibilidad para negociar el uso de métodos anticonceptivos o de barrera, entre otras.
- Diferentes manifestaciones de violencia psicológicas, sexuales, físicas y económicas que van desde el aislamiento y el control, hasta el femicidio.

Hay que tomar en cuenta que este tipo de relaciones afecta principalmente a adolescentes mujeres, no obstante, también existen casos en los que se dan entre personas adultas y hombres menores de edad.

Cinco aclaraciones con respecto a los alcances de la Ley Nº 9406:

1. Esta ley **no penaliza las relaciones sexuales entre personas menores de edad**. Se establece una diferencia de edades basada en las características del curso de vida de las personas.

2. La ley no se propone como una ley restrictiva, en tanto no es sobre el derecho a elegir con quien quieren estar o la capacidad de sentir atracción o afecto por parte de las personas adolescentes lo que se cuestiona. Lo que busca la ley, desde un enfoque de juventudes y de derechos, es **proteger de las consecuencias** que tiene la violencia producto de las relaciones desiguales en la vida de las personas adolescentes. Para ello es crucial el fortalecimiento de sus capacidades para la toma de decisiones, la educación en salud sexual y salud reproductiva y el establecimiento de un proyecto de vida acorde a sus necesidades y potencialidades.

3. La denuncia y penalización de las relaciones impropias no amenaza la estabilidad económica de los hogares. Lo que realmente constituye una amenaza es la violencia en todas sus manifestaciones, incluyendo la violencia estructural que condena a la reproducción de la pobreza y no debería de recargarse sobre la integridad y dignidad de las personas menores de edad sacar de la pobreza a su familia. Los aportes económicos por parte de las personas adultas que, muy frecuentemente suceden dentro de las relaciones impropias, sostienen la **complicidad** de las familias de las personas menores de edad respecto a este tipo de violencia.

4. **La responsabilidad por este tipo de violencia siempre será de las personas adultas** que, haciendo omisión de sus deberes de respetar, proteger y tutelar los derechos de las personas menores de edad, propician este tipo de relaciones que perpetúan la desigualdad. Cuando se usa la expresión “ella quiere”, se asigna a la persona menor de edad la responsabilidad de decidir si desea mantener una relación con una persona adulta, quien, a partir de la diferencia de edad, tiene poder sobre ella, más experiencia de vida y la posibilidad de ponerla en una situación de vulnerabilidad, con riesgos a su integridad y derechos.

5. No se incluye en esta Ley a **personas menores de 13 años**, debido a que el artículo 156 del Código Penal tipifica que toda relación sexual con una persona menor de 13 años es una **violación**. Cuando ésta es perpetrada por otra persona menor de 18 años, aplica la Ley N° 7576 de Justicia Penal Juvenil.

i. Aspectos con relación a la denuncia de las relaciones impropias

Cualquier persona puede denunciar un caso de relaciones impropias. Todas las personas tenemos el compromiso de hacerlo, pues somos responsables de proteger a las personas menores de edad.

En el caso de las personas funcionarias públicas no solo tienen el compromiso, sino también **tienen la responsabilidad y obligación de denunciar, aún tratándose únicamente de una sospecha razonable**, en especial: docentes de los centros educativos, personal del PANI, IMAS y de los EBAIS, clínicas y hospitales de la CCSS, esto de conformidad con **el artículo 281 del Código Procesal Penal y los artículos 49 y 134 del Código de la Niñez y la Adolescencia**.

De igual forma que las y los funcionarios, **el padre, madre y/o encargada legal de la persona menor de edad, deben denunciar**, con base a su responsabilidad parental de guarda, crianza, educación, alimentación, representación judicial y extrajudicial e incluso, responsabilidad civil. **Pueden ser sancionados/as en caso de no hacerlo.** La denuncia se debe realizar ante la Fiscalía más cercana. De estar ésta cerrada, sería ante el Organismo de Investigación Judicial (OIJ).

Es fundamental tener en cuenta que para la Fiscalía es obligatorio agotar todos los esfuerzos en la investigación sobre el delito **antes de decidir no continuar con un proceso**. Esto de conformidad a circulares y memorandums tanto de la Fiscalía General, como de la Fiscalía adjunta de Género. Por ejemplo, no puede requerir la desestimación solo porque no se cuente con el relato de la víctima, sin haber antes finalizado toda la recolección de las pruebas posibles.

La desestimación, como término jurídico, significa que se solicite un archivo, o sea que el proceso no continuará, no se va a elevar a juicio, no habrá pena y principalmente se da por dos razones, que, aunque existe un hecho este no es un delito, o no se logró probar que hubo un delito.

Hay que recordar que al ser una denuncia de violencia sexual usualmente existe mayor dificultad para probarlo pues ocurre en el ámbito privado, pero por ello es importante que, aunque exista una sospecha, se denuncie.

Para ampliar más sobre el tema de relaciones impropias, remitirse a:

https://costarica.unfpa.org/relaciones-impropias

C. ACCIONES DE PREVENCIÓN Y ATENCIÓN PARA UNA VIDA SIN VIOLENCIA

El primer paso para prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres es reconocerla y desnaturalizarla. Naturalizar la violencia se refiere a considerarla parte de las relaciones sociales y de las relaciones amorosas. Los mitos en torno a la violencia refuerzan y reproducen estas prácticas haciendo más difícil erradicarla.

Algunos de esos mitos y realidades son (Matud, Fortes, Torrado y Fortes, 2018):

Mitos	Realidades
EL HOMBRE ES MÁS VIOLENTO POR NATURALEZA.	Los agresores "no nacen" siendo violentos, sino que lo aprenden.
LOS HOMBRES LLEGAN HASTA DONDE LA MUJER SE LO PERMITA.	Muchos hombres no respetan los límites, incluso parte de su educación es que cuando estos son impuestos por mujeres hay que desafiarlos o del todo quebrantarlos.
UN HOMBRE NO MALTRATA PORQUE SÍ; ALGO HABRÁN HECHO LAS MUJERES PARA PROVOCARLE.	La conducta violenta es solo responsabilidad de quien la ejerce.
SI SE TIENEN HIJAS/OS, HAY QUE AGUANTAR LOS MALTRATOS POR EL BIEN DE LAS HIJAS E HIJOS.	Lo más importante para las hijas e hijos es desarrollarse en un lugar seguro donde no haya violencia. Está comprobado que crecer en un ambiente violento puede aumentar la probabilidad de la aparición de otros problemas de salud y conducta.
LOS HOMBRES QUE MALTRATAN LO HACEN PORQUE TIENEN PROBLEMAS CON EL ALCOHOL U OTRAS DROGAS.	No todos los hombres con problemas de consumo agreden a sus parejas y, por el contrario, hay muchos agresores que ni toman drogas ni consumen alcohol. Es un mito que se utiliza para justificar las conductas violentas y no responsabilizarse por ellas.
LOS HOMBRES QUE MALTRATAN TIENEN PROBLEMAS MENTALES.	La evidencia empírica indica que menos del 10% de los maltratadores tienen algún diagnóstico de patología mental. Tal y como hemos visto a lo largo de los módulos, son hombres que reproducen el machismo, y al decir que "están locos" o que "son enfermos mentales", no se reconoce la violencia estructural del sistema patriarcal y la raíz del problema.
LA VIOLENCIA DOMÉSTICA ES DEBIDO A UNA PÉRDIDA MOMENTÁNEA DE CONTROL POR PARTE DEL HOMBRE.	La violencia es más bien una muestra de control utilizada para someter y degradar. Es muy probable que quien maltrata una vez lo haga de nuevo.

Mitos	Realidades
LA VIOLENCIA DOMÉSTICA SÓLO OCURRE EN FAMILIAS SIN EDUCACIÓN O QUE TIENEN POCOS RECURSOS ECONÓMICOS.	Las investigaciones recientes muestran que este tipo de violencia es un fenómeno muy extendido en todo tipo de familias y clases sociales.
EL ABUSO SEXUAL Y LAS VIOLACIONES OCURREN EN LUGARES PELIGROSOS Y OSCUROS, Y EL ATACANTE ES UN DESCONOCIDO.	El lugar más frecuente donde se perpetra la violencia sexual es en el propio hogar y quienes lo perpetran suelen ser personas conocidas por las víctimas.
LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA NO ES TAN GRAVE COMO LA VIOLENCIA FÍSICA.	El maltrato psicológico es tan grave como la violencia física, puede provocar gran desequilibrio emocional. Es fundamental reconocer todas las manifestaciones de violencia y sus diferentes riesgos.
LA PERSONA QUE NO DEJA A UNA PAREJA QUE LA AGREDE ES PORQUE LE GUSTA QUE LA MALTRATEN.	La realidad es que las víctimas del maltrato por su pareja sienten miedo, impotencia, debilidad, culpa, vergüenza y por ello se mantienen en silencio sin solicitar ayuda. A ninguna persona le gusta que la violenten.
EN UNA RELACIÓN DE NOVIAZGO NO EXISTE LA VIOLACIÓN.	Cualquier tipo de relaciones sexuales forzadas, o bajo coacción psicológica, son agresiones o abusos sexuales y, cuando existe penetración es violación. La violación también se puede dar dentro del matrimonio.
ES FÁCIL SALIR DE UNA RELACIÓN VIOLENTA.	Existen muchas barreras que impiden a las mujeres tomar la decisión de abandonar al agresor, como no tener a donde ir, el miedo a que el agresor cumpla sus amenazas, factores económicos, entre otros.
LOS CELOS SON UNA FORMA DE DEMOSTRAR CARIÑO E INTERÉS POR LA PAREJA.	Los celos son parte de las estrategias que los maltratadores usan para controlar y aislar a las mujeres de sus familiares, amistades y personas conocidas.
EN LA SOCIEDAD DE HOY LAS MUJERES TIENEN TODOS LOS PRIVILEGIOS.	A raíz de múltiples acciones a través de los años, se han ido reconociendo los derechos humanos de las mujeres. Vivir libre de violencia no es un privilegio, es un DERECHO y aún seguimos trabajando, en todo el mundo, por la erradicación de la violencia basada en género y sus prácticas nocivas contra todas las mujeres (adultas, adolescentes y niñas)
LAS MUJERES TAMBIÉN MALTRATAN Y LO HACEN EN LA MISMA MEDIDA O MÁS QUE LOS HOMBRES.	Aunque pueden existir mujeres que sean agresivas con su pareja, no se trata del mismo fenómeno "o estructura", ya que no solo la frecuencia es diferente; sino que también lo es el patrón de violencia, los tipos, el objetivo y las consecuencias de la violencia.

Estas y otras afirmaciones son escuchadas y reproducidas con frecuencia por lo que se vuelve crucial abordarlas y analizarlas a la luz de todo lo que se ha venido explicando a lo largo del módulo.

Costa Rica ha ratificado los Tratados Internacionales y Regionales que protegen los derechos de las mujeres (adultas, adolescentes y niñas), y ha creado leyes específicas que penalizan los diferentes tipos de violencia contra las mujeres[22]. Por tanto, es deber del Estado y de las instituciones garantizar que las leyes y los servicios nacionales se apeguen a las normas internacionales en materia de derechos humanos y derechos de las mujeres. También, es deber de toda la ciudadanía estar vigilantes de que este cumplimiento sea efectivo.

Además del trabajo individual para identificar, rechazar, denunciar y prevenir la violencia es posible realizar acciones comunitarias e institucionales para poner fin a la violencia contra las mujeres. Para ello la ciudadanía debe reconocer los recursos de los que disponen tanto a nivel nacional como local, así como identificar los factores de riesgo y protección y la respuesta de las instituciones y diferentes actores frente a las situaciones de violencia contra las mujeres.

Para ampliar más sobre el tema y conocer canales para la denuncia, remitirse a:

http://www.seguimospendientesdevos.inamu.go.cr/

22 Ver sección marco jurídico y legal

2. HERRAMIENTAS PARA HACER

EJE	OBJETIVOS GENERALES	TEMAS/ CONTENIDOS	ACTIVIDADES
5. Violencia basada en género	Reconocer las manifestaciones y efectos de la violencia basada en género en la vida de las personas adolescentes y de las mujeres, así como generar alternativas para su prevención.	Relaciones de poder	**1.** Yo escuché que. **2.** El gran juego del poder. **3.** Dragones y princesas.
		Violencia contra las mujeres	**4.** No es No. **5.** ¿Eso es violencia? **6.** María no es un caso.
		Violencia Machista	**7.** Violencia machista y complicidad.
		Relaciones impropias	**8.** Emparejados. **9.** Entrevistas exploratorias. **10.** Cuentos tradicionales e historias cotidianas. **11.** Mensajes inesperados.
		Acciones de prevención y atención para una vida libre de violencia	**12.** Mapeo comunitario de factores de riesgo y protección.

	Actividad 1: "Yo escuché que..."
Tema:	**Relaciones Impropias / SSSR/ Prevención de la violencia.**
Objetivos:	**1. Compartir información a partir de las percepciones, opiniones o creencias que haya sobre la violencia y las relaciones impropias.** **2. Reconocer la función del rumor en la creación de percepciones sociales sobre un tema.**
N° de personas:	**Indefinido.**
Duración:	**30-40 minutos.**
Materiales:	**Podría utilizarse una mesa forrada en papel periódico, una sábana que asemeja una pared o colgar una sábana en una cuerda, esto para que parezca que una persona sale de un lado y otra del otro lado, como conversando entre vecinos y vecinas, pero es opcional.**

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

- 15 minutos

1. Se selecciona el tema, en este caso será relaciones impropias.
2. Pida a las personas que en grupos de no más de cuatro personas discutan qué conocen sobre este tema, a partir de preguntas generales o específicas que se pueden generar con base en la información brindada en el módulo 5 de violencia basada en género. Una pregunta inicial puede ser **¿Qué han escuchado sobre las relaciones impropias?** Se debe dar al menos 5 minutos de tiempo a los subgrupos para que puedan conversar.

3. Se les solicita a las personas que ahora se pongan de pie, y caminando por el espacio, se ubican en parejas con alguien que no estuvo en su grupo de discusión a quien le comentan lo que escucharon en su grupo (rumores) y sus apreciaciones. Cambian de pareja y se repite el ejercicio por unas dos o tres veces más (pueden variar lo que comparten de lo que escucharon, al cambiar de pareja). El sentido de este ejercicio es reproducir los "rumores" que circulan sobre el tema, tal cual como sucede en la vida cotidiana.

Parte II.

- 10 minutos

Se ubiquen nuevamente en subgrupos y van a compartir con el resto del grupo lo que escucharon: ***"Yo escuché que..."***. (Ejemplo "Yo escuché que en las comunidades los vecinos y las vecinas no denuncian las relaciones impropias de las que son testigos/as por miedo a tener represalias").

Parte III.

- 10 minutos

Quien facilita abre plenaria y retoma elementos centrales que surjan de lo compartido e introduce la Ley Nº 9406, conocida como la "Ley de Relaciones Impropias", o según el tema que se esté abordando (violencia, salud sexual y salud reproductiva, etc.) puede compartir más información.

Apuntes para la reflexión:

Es importante identificar lo que se escucha para aclarar el tema que se está desarrollando y desmitificar algunas creencias erróneas. Por ejemplo, en relaciones impropias podríamos escuchar "Yo escuché que el amor lo puede todo", entonces se debe analizar dicha afirmación. Puede ser por medio de preguntas dirigidas al grupo tales como ¿Dicen que el amor lo puede todo, será esto verdad? ¿Qué sería algo que el amor no puede lograr?

Como parte de la reflexión se debe hacer referencia a las funciones del "rumor" como reproductor de "imaginarios sociales" que se toman como realidades.

Recuerde que puede encontrar diferentes módulos para obtener más información sobre los temas que le permitan contrastar los rumores que el grupo señale. Además se recomienda remitirse al documento "Relaciones Impropias: cuando la edad sí importa Versión pedagógica de la Ley 9406, disponible en el siguiente enlace: https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cuaderno%20relaciones%20impropias_0.pdf

Observaciones para la facilitación:

Esta es una técnica que se recomienda aplicar cuando hay poco tiempo para exponer acerca de algún tema y para introducir una charla o un conversatorio.

También puede ser utilizada como introducción a un taller y tiene a la vez una función diagnóstica pues permite que las personas puedan comentar lo que han escuchado o lo que creen, pero de una forma impersonal. Al decir "Yo escuché" se desligan de los comentarios y pueden fluir más las ideas sin vergüenza o temor de ser juzgadas(os).

Cuando se intercambia en las parejas no se deben quedar mucho tiempo, el intercambio debe ser puntual y rápido (no más de 3 minutos por pareja). El trabajo por subgrupos debe ser cronometrado, de 5 a 10 minutos por subgrupo, procurando que todas las personas del subgrupo hayan participado.

Variante metodológica 1: Si se cuenta con más tiempo, en subgrupos, se puede hacer una dramatización a partir de las frases que surgieron (esto puede tomar unos 30 minutos más).

Variante metodológica 2: Esta actividad puede ser aplicada en formato virtual. Para ello, en plenaria se indica a las personas participantes que le escriban por privado al menos a tres participantes diferentes **lo que han escuchado sobre las relaciones impropias.**

Lo que escriban debe de empezar con la frase "Yo escuché que...el amor lo puede todo".

Cuando todo el grupo ya ha escrito al menos a tres personas diferentes, tienen que avisar a la persona facilitadora.

De inmediato, quien facilita invita a cinco personas voluntarias a que digan cuáles fueron las frases "que escucharon", y deberá tomar nota de los comentarios. Se debe preguntar a todo el grupo que si escucharon (les escribieron) algunas frases diferentes, las compartan para complementar.

Seguidamente la persona facilitadora propiciará una reflexión acerca de si lo que se comentó fue acerca de la ley (LEY), de las personas menores de edad que sostienen una relación con personas mayores (MENOR DE EDAD), sobre las familias que permiten esta relación (FAMILIAS), o sobre las personas mayores de edad (MAYORES) que se relacionan con menores.

Las personas participantes deberán indicar en el chat las palabras claves que se encuentran entre paréntesis, según lo que identificaron de los mensajes recibidos y comentados.

Mientras van respondiendo, quien facilita hace alusión a lo mencionado por las personas voluntarias y se hará una reflexión sobre las funciones del "rumor", como reproductor de "mitos", y su capacidad de establecer estos como "realidades". También, se reflexionará en el hecho de que, por lo general, el rumor se concentra en la persona menor de edad o de su familia y poco en la persona adulta que está cometiendo el delito.

Actividad 2: El gran juego del poder

Tema:	**Relaciones de poder.**
Objetivos:	**Identificar a través de imágenes, situaciones cotidianas en las que existen relaciones de poder desiguales entre las personas.**
N° de personas:	**Indefinido.**
Duración:	**20-30 minutos.**
Materiales:	**Seis sillas (pueden ser menos, cinco o cuatro dependiendo del espacio con que se disponga), una mesa y una botella.Se requiere que todas las sillas sean del mismo tamaño y color.**

DESCRIPCIÓN

Observaciones para la facilitación:

Se dispone de un espacio escénico o espacio "vacío" en el aula o salón donde tomará acción el juego, procurando que no haya muchos objetos alrededor o al fondo, visualmente hablando, para que no distraiga la atención del grupo. Además, de ser posible, que no esté al lado de una puerta o lugar donde estén pasando las personas y puedan confundirse con la escena.

Las personas participantes se ubicarán al frente del espacio escénico o espacio "vacío" como si fuesen una audiencia o público de un teatro viendo hacia el escenario. Se requiere que todas las sillas sean del mismo tamaño y color.

1. Se coloca la mesa a un costado en el espacio escénico y las seis sillas al lado de la mesa (en fila, es decir, una al lado de la otra de cara a la audiencia). Sobre la mesa se coloca la botella.

2. Una vez colocados los objetos en ese orden, se les pide a las personas participantes que observen por uno o dos minutos esa imagen y piensen en lugares cotidianos que se asemeje a esa imagen (ejemplos: un banco, un hospital, un salón de clases, una oficina, etcétera).

3. Después de escuchar varios escenarios posibles, se invita a las personas participantes a que, por turno (una persona a la vez), re- acomode los objetos de manera que una de las sillas alcance una posición superior, más evidente, o de mayor poder, en relación con las demás sillas, la mesa y la botella. Cualquiera de los objetos puede ser movido y colocado sobre otros, pero no puede ser retirado del espacio escénico.

4. Cada vez que se realice una nueva propuesta de organización del espacio, se le pregunta al grupo por qué una o la otra es más fuerte o poderosa (esto no quiere decir que el grupo llegue a un acuerdo, como personas facilitadoras se debe escuchar la diversidad de opiniones y aprovecharlas para enriquecer el diálogo y entender cómo funcionan las relaciones de poder).

5. Seguido de ver varias propuestas, se enfatiza en cómo las estructuras de poder están presentes en múltiples escenarios habituales de la vida, hasta en la disposición de los espacios físicos. Se invita a pensar en personajes o roles en los que se expresan esas relaciones de poder (ejemplos: un jefe/una jefa y su subalterna/o, una mamá/un papá o grupos sociales que han estado históricamente oprimidos frente a otros).

Variación metodológica:

Las personas participantes eligen una de las estructuras propuestas; seguidamente, se le pide a una persona participante (voluntaria) que entre al espacio y coloque su propio cuerpo en una posición donde personifique el máximo poder sobre esa estructura. Una vez que elija una posición, se les pide a otras personas (una por una), que entren y se coloquen en el espacio e intenten conquistar para sí ese poder.

Las personas que "pierden" el máximo poder (la opinión del grupo aquí puede servir para definir quién sigue manteniendo el poder y quién lo ha perdido en dicha estructura) pueden A) permanecer en el espacio siendo parte de la estructura mientras se integran nuevas personas que intentan conquistar el poder (ser el centro de atención), o B) salir para que otras personas entren hasta que alguna logre ganar el poder (siempre de a una persona por turno).

Discutir sobre qué es el poder y cómo podemos buscar alternativas para distribuir el poder de forma equitativa.

Apuntes para la reflexión:

Socialmente existen diferentes estructuras de poder que se manifiestan cotidianamente, desde haciendo fila en un banco, en una entrevista de trabajo, hasta en la familia o las relaciones de amistades, parejas, en el ámbito educativo, etcétera. Muchas de ellas reproducen desigualdad y pueden ser medios a través de los cuales se ejercen opresiones o violencias.

Las relaciones desiguales de poder son aquellas donde se le asigna a una persona, o un grupo de personas, una posición de dominio, de superioridad, de mayor importancia y valor, con respecto a otras; esto permite que explote, oprima y violente a otras personas y/o grupos. Es importante reflexionar que estas relaciones no se instauran naturalmente, sino que responden a un orden social impuesto, por tanto, siempre pueden deconstruirse. El problema del poder es cuando su fin es el dominio, abusar de él, ejercerlo sobre y contra el derecho que tiene toda persona a crecer en libertad con respeto a su integridad.

Tradicionalmente los hombres ejercen situaciones de poder sobre las mujeres.

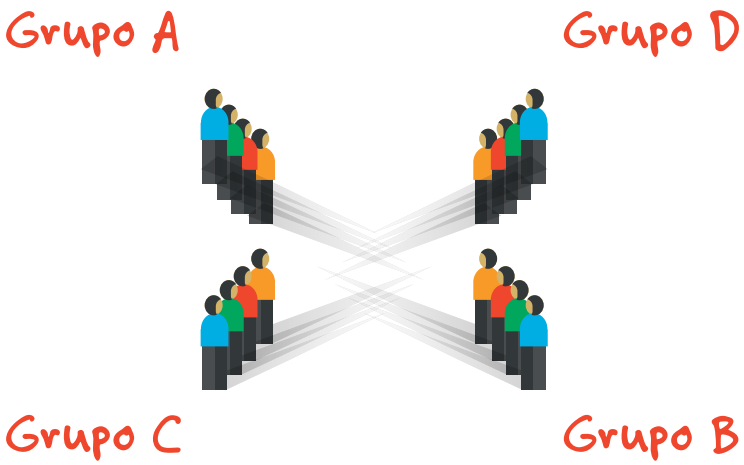
Actividad 3: Dragones y princesas

Tema:	Relaciones de poder / Relaciones impropias.
Objetivos:	Identificar relaciones cotidianas donde hay relaciones de poder desiguales.
N° de personas:	Máximo 20 personas.
Duración:	15-30 minutos.
Materiales:	N/A.

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

Se le solicita al grupo que se divida en cuatro grupos (grupo A, grupo B, grupo C y grupo D) y que formen cuatro hileras, una persona detrás de otra. Las hileras en el espacio se colocan en dos diagonales, el grupo A frente al grupo B y el grupo C frente al grupo D:



Se pedirá a una pareja voluntaria para mostrar inicialmente el ejercicio (una persona del grupo A y una persona del grupo B). Una de ellas será un dragón y la otra una princesa, moviéndose y haciendo sonidos como cada personaje asignado. El dragón persigue a la princesa por el espacio y si la alcanza, se cambia la pareja por una persona del grupo C y del grupo D.

Las personas en las hileras representan casas, ellas/os se colocan poniendo sus manos sobre los hombros de la persona del frente, y con las piernas abiertas a manera de triangulo, para que la princesa pueda "entrar a la casa" y salvarse del dragón. Las casas pueden decidir dejar o no dejar pasar a la princesa.

Se intercambian los personajes en los grupos al menos cuatro veces, a fin de que alguien de cada grupo represente a un dragón y a una princesa.

Parte II.

Seguidamente, se pausa el juego y se sugiere al grupo que piensen en otras relaciones desiguales de poder, por ejemplo, una maestra/o y una/un estudiante, o una jefatura y una persona subordinada. En esta etapa del juego, las personas pueden generar diálogos y situaciones concretas (dramatizaciones) cotidianas. Se debe promover que las personas estén constantemente cambiando de roles para que experimenten estar de ambos lados.

Las casas en esta segunda parte participan tratando de apoyar a **la persona con poder** reafirmando sus ideas, o por el contrario, tratando de evitar la relación de poder previniendo a **la persona que no tiene el poder**.

Parte III.

Se propone al grupo reflexionar por qué se generan las relaciones de poder, su relación con la violencia y cuál es el papel que juega la sociedad en general en mantener este tipo de relaciones. Algunas preguntas generadoras pueden ser:

- ¿Cómo suelen ser las personas que tienen poder y cómo lo ejercen?
- ¿Cómo pueden hacer las personas que no tienen el poder para defenderse de los abusos de poder y la violencia?
- ¿Cuál es el papel de la comunidad en la prevención de la violencia en las relaciones desiguales de poder?

Apuntes para la reflexión:

Se puede guiar la reflexión hasta indagar en por qué estas relaciones son consideradas violentas o dañinas, así como en las relaciones impropias y las relaciones de poder que existen en ellas, siendo que hay una persona menor de edad y otra mayor de edad con diferencia de edades considerables. Analizar si ambas personas están en las

mismas etapas de vida, si tienen gustos e intereses similares o distintos, metas en la vida equiparables, entre otros.

Se debe analizar la forma de proceder de las familias, y lo inadecuado de asignarle a una persona menor de edad la responsabilidad de sostener económicamente a una familia en detrimento de su integridad, o por la promesa de un futuro mejor. Esta práctica es muy común y se ha llegado a naturalizar en algunos casos.

Es importante tener claro que, aunque parezca que hay consentimiento de las familias e incluso de la persona menor de edad, la Ley de Relaciones Impropias establece que este tipo de relación es un delito, y se comentan las implicaciones que puede traer para las familias no denunciarlo.

Observaciones para la facilitación:

No es recomendable que las personas duren mucho tiempo en un mismo rol, para no generar sensaciones o emociones que no puedan ser contenidas por el grupo o la persona que facilita, ya que las personas pueden llegar a conectar con situaciones de sus propias vidas donde se sintieron oprimidas.

En la segunda parte, **la persona facilitadora debe promover la participación de las personas que están en las hileras, propiciando que sea activo, pero vigilando que el ejercicio no se torne violento.**

Actividad 4: No es No

Tema:	**Violencia/Consenso/ Consentimiento/ Comunicación.**
Objetivos:	**Reconocer la importancia del consentimiento y de la comunicación en las relaciones sexo-afectivas.**
N° de personas:	**Indefinido.**
Duración:	**30 minutos**
Materiales:	**Proyector, computadora, parlante**

DESCRIPCIÓN

Parte I.

- 15 minutos

Se divide al grupo en dos subgrupos. Se indica a cada subgrupo que deben ver el respectivo video y contestar las preguntas que les serán entregadas.

GRUPO 1: "CONSENTIMIENTO SEXUAL, TAN SIMPLE COMO EL CEVICHE".

https://www.youtube.com/watch?v=IUxUsJ36jQA

GRUPO 2: "CONSENTIMIENTO SEXUAL EXPLICADO CON TÉ".

https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8

Preguntas:

1. ¿De qué se trataba el video?
2. ¿Qué es el consentimiento?
3. ¿Por qué es necesario el consentimiento?
4. ¿Quién debe recibir el consentimiento?

5. ¿Cuáles situaciones ficticias recuerdas del video que representaban violencia?
6. ¿Podrían plantear dos formas de recibir consentimiento?
7. ¿Podrían plantear dos formas de dar consentimiento?

Parte II.

- 15 minutos

Se regresa al grupo para la plenaria. Una persona representante de cada subgrupo socializa las respuestas que se formularon en cada grupo, luego se realiza un cierre con las diferentes apreciaciones y la persona facilitadora complementa con la información a partir de las reflexiones a las que cada grupo llegó.

Apuntes para la reflexión:

Las relaciones sexuales que no son consensuadas no solamente no son éticas, sino que además representan una forma de violencia. Es importante distinguir entre dos conceptos que son claves en los intercambios entre personas: **El consentimiento y el consenso.** Mientras el **consentimiento** da lugar a pensar en que 'se permite' la relación; esta puede estar sesgada pues el consentimiento puede ser el resultado de una coacción, manipulación, chantaje o abuso, es decir, alguien puede acceder, pero lo que está sucediendo no es consensuado. (Revisar la definición de "consentimiento" que se encuentra en el módulo 3)

El **consenso** se trata de un acuerdo explícito en el que las partes deciden de forma más activa, implica colaboración activa para el beneficio, bienestar y placer de las personas involucradas.

La culpa aparece con frecuencia en las situaciones donde se violentan el consenso y el consentimiento, muchas veces, aún y cuando racionalmente se tiene claridad de las relaciones de poder presentes en una situación de violencia sexual. La culpa en las mujeres, muchas veces, es un sentimiento que se ha internalizado a partir de los juicios hacia éstas, por ejemplo: "ella se lo buscó", "porque usó esa ropa", "porque andaba a esa hora en la calle", "estaba ingiriendo licor y drogas".

Es importante que se trabaje la desculpabilización frente a las situaciones en las que no se pudo oponer resistencia o decir que no, ahondando en que es difícil establecer límites donde se está vulnerable. Por otra parte, es crucial que los hombres puedan trabajar sobre cómo respetar, aceptar y procesar el rechazo o la negativa ante alguna de sus propuestas y aproximaciones.

Observaciones para la facilitación:

Es importante de previo a facilitar esta actividad repasar el Módulo de violencia basada en género en específico donde se aborda el tema de la violencia sexual, de modo que permita ahondar en temas que están relacionados con ésta, tales como la cultura de la violación o manifestaciones actuales como "la pornovenganza".

Actividad 5: ¿Eso es violencia?*

Tema:	**Violencia contra la mujer.**
Objetivos:	**1. Reconocer las diferentes manifestaciones de violencia contra las mujeres que suceden en la cotidianidad.** **2. Conocer el ciclo de la violencia.**
N° de personas:	**Indefinido.**
Duración:	**45 a 60 minutos.**
Materiales:	**Papelógrafos, marcadores, frases impresas, cinta adhesiva, video con imágenes, hojas blancas y lápiz (para variante metodológica 1).**

* Tomada de Cuerpo de Paz.

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

Se deben entregar las siguientes frases a las personas participantes para que las peguen en el tipo de violencia que crean que corresponde. Se deben pegar en la pared o pizarra 4 hojas, cada una con un tipo de violencia impreso: (violencia patrimonial, violencia psicológica, violencia física, violencia sexual).

- En ocasiones molesto, tira las cosas de la casa.
- Si nos enojamos y yo tengo un compromiso económico no me da el dinero, aunque sepa que de otra forma no puedo pagar.
- En más de una ocasión cuando he querido hacer algo en lo que no está de acuerdo, me jala fuerte del brazo y yo no me puedo mover.
- En una ocasión le dije que no me hablara de la forma que lo estaba haciendo y jalándome del pelo, me dijo que me hablaba como él quería.

- Sexualmente muchas veces le he pedido que pare, que no me siento bien y ha seguido.
- En muchas ocasiones ha tocado mi cuerpo de formas o en lugares que no me han hecho sentir cómoda.
- Me dice que si lo sigo enojando, va a sacar el machete que tiene guardado.
- No me permite que visite a mi familia, dice que mi casa no es esa.
- Cuando se enoja golpea la mesa.
- Si por casualidad volví a ver hacia donde había un hombre, me reclama y asegura que lo estoy seduciendo.
- No me deja salir si no dejo la comida hecha y servida.
- En más de una ocasión, mientras escucha un partido, levanta la mano, molesto, en señal de que haga silencio.
- Constantemente me dice que estoy muy gorda.
- En ocasiones, cuando salgo, me dice que mejor me cambie de ropa.
- Me ha sido muchas veces infiel y dice que lo tengo que aguantar porque él es el hombre y así es la cultura.
- Le tengo que servir la comida porque si no, no come.

Parte II.

Una vez que se hayan ordenado todas las frases, se procede a analizar una por una, si lo indicado corresponde a una manifestación de violencia y de qué tipo.

Apuntes para la reflexión:

Se deben desnaturalizar las diferentes manifestaciones de violencia que ocurren día a día, especialmente en el discurso. Cada una de las frases que se escuchan o se reproducen como las que se vieron en la actividad, responden a mitos o estereotipos de género con los que las mujeres y hombres hemos crecido y son perpetuadas a partir de su normalización. Frases como: “es que a las mujeres les gusta que les peguen”, “las mujeres son tontas porque no se van”, deben cuestionarse y abrir la discusión acerca de qué es lo que sostiene la violencia. A menudo, esto corresponde a que las mujeres se encuentran bajo amenaza, y por tanto, experimentan el temor de un riesgo mayor, la dependencia económica y las dinámicas propias del ciclo de la violencia.

Observaciones de la facilitación:

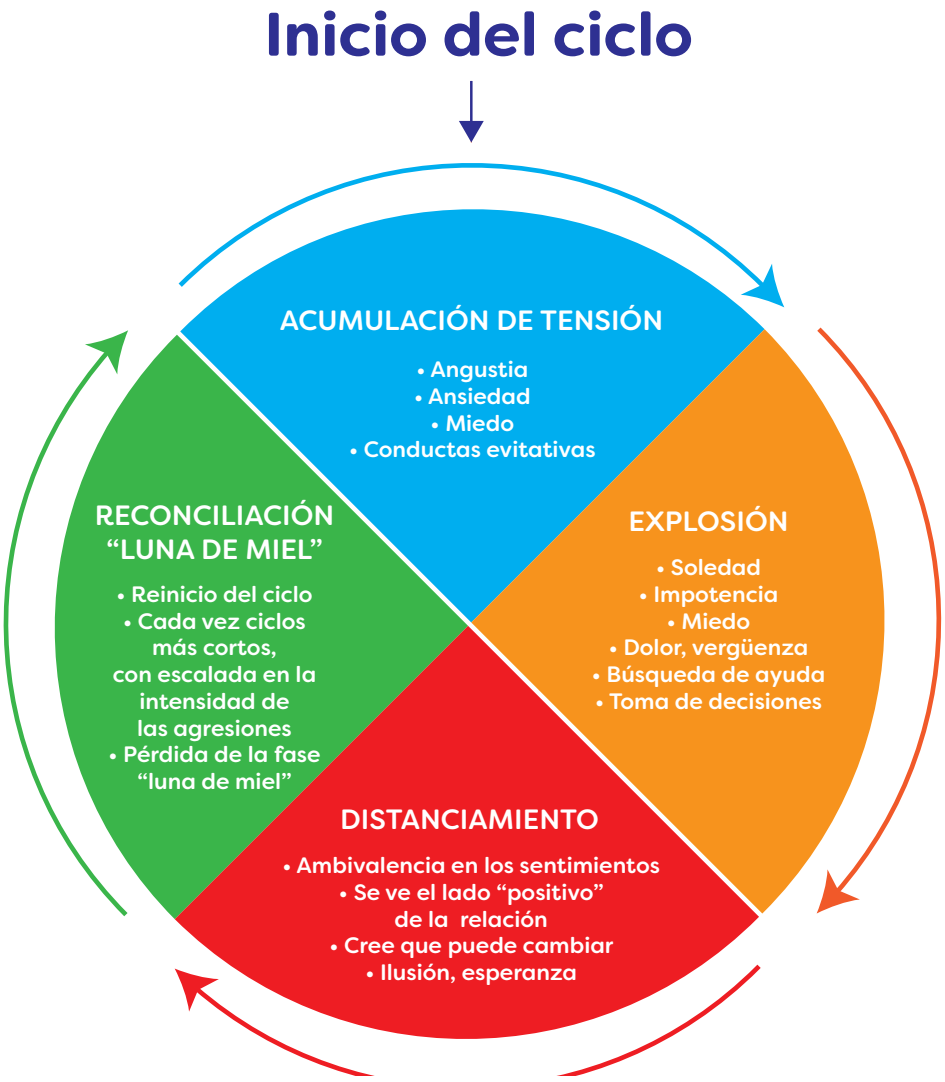
Como cierre se debe retomar el ciclo de la violencia, el cual se encuentra explicado de forma detallada en el módulo conceptual y se adjunta como anexo la imagen que lo resume.

Variante metodológica:

Este ejercicio puede ser aplicado de forma virtual. En este caso, de antemano quien facilita debe preparar una presentación de Power Point o un video corto con imágenes que reflejen diferentes tipos de violencia (violencia patrimonial, violencia psicológica, violencia física, violencia sexual, violencia gineco-obstétrica, violencia estructural, violencia simbólica).

La consigna será decirle al grupo que, mientras las diapositivas van pasando, deben escribir en una hoja ¿cuáles tipos de violencia identifican? y ¿qué sensaciones le generan las imágenes que observa?

Cuando finalizan de pasar las imágenes, se invita a que voluntariamente compartan sus anotaciones y se repasan los diferentes tipos de violencia mencionados. Se recomienda derivar del módulo conceptual de violencia las definiciones de cada tipo de violencia.



Actividad 6: María no es un caso[23]

Tema:	**Violencia contra la mujer.**
Objetivos:	**Reflexionar sobre las violencias que viven las mujeres y problematizar sobre las respuestas que reciben por parte de los diferentes actores de la sociedad.**
N° de personas:	**De 7 a 25 personas.**
Duración:	**90 minutos.**
Materiales:	**Papelógrafos, marcadores.**

23 Tomado de del Centro Feminista de Información y Acción (CEFEMINA).

DESCRIPCIÓN

Parte I.

La persona facilitadora le comenta al grupo que "María ha sido golpeada por su pareja". Es frecuente que cuando una mujer está siendo maltratada, aparecen muchas personas que se preocupan por resolver su "caso": la familia, profesionales, funcionarias/os de instituciones.

Cada una de estas personas tiene una idea de cómo resolver el problema de María ¿Cuál es la mejor?

1. El grupo se dividirá diferentes papeles que interpretarán, como: María, familiares, médica/o, abogada/o, profesional en psicología, trabajador/a social, sacerdote o monja.

   Es posible que algunas personas del grupo no interpreten ningún papel y se mantengan como espectadoras de la actividad, pero posteriormente pueden participar en la plenaria. No obstante, también se pueden agregar otros papeles que consideren relevantes.

2. Posteriormente se realizará la dramatización y se observará como la persona que interpreta a María, irá a "visitar" de forma individual, a cada una de las personas que interpretan el resto de papeles y les comentará su situación. Cada personaje deberá contestarle a María según considere que su rol lo haría actualmente.

Parte II.

3. Discuten en el grupo sobre cómo enfrentaron la agresión que está recibiendo María desde dichos roles.

Parte III.

4. Se propone generar en el grupo cuál es la ruta que se recomienda seguir en situaciones de violencia. Discutir si la forma en que actúa la persona en su rol es la más eficiente para atender las situaciones y cómo es la forma recomendada. También ahondar en cómo se sintieron las personas que representaban los diferentes roles. El producto debe ser la ruta final, el escenario real versus el escenario deseado para apoyar a una mujer en situación de violencia.

Apuntes para la reflexión:

Esta actividad permite que se aborden diferentes temas, tales como, la atención de las mujeres que viven violencia, la sensibilización y la información que se requiere. El cansancio que puede enfrentar una mujer al tener que buscar apoyo en diferentes personas, la revictimización de compartir su historia con tantas personas. La desinformación y los juicios de algunas personas ante la violencia contra las mujeres. Se debe hacer énfasis en que María representa a todas las mujeres que han vivido violencia, no son números o estadísticas, son personas con sueños, metas, habilidades, que merecen vivir libres de violencia. Se deben evitar los juicios o mitos sobre cómo son las mujeres que viven violencia. No es un tema privado, ni individual, todas las personas deben velar por garantizar vidas libres de violencia.

Observaciones para la facilitación:

Se debe tener como material de apoyo el Módulo de violencia basada en género basada en género, las rutas que deben seguir las denuncias de las mujeres, y de ser posible, incluir material impreso sobre números de teléfono para buscar ayuda, el violentómetro sobre cómo reconocer la violencia, entre otros. Se sugiere también revisar la página http://seguimospendientesdevos.inamu.go.cr/

INAMU
Instituto Nacional de las Mujeres

VIOLENTÓMETRO

FEMINICIDIO

URGENTE

Busca ayuda: tu vida e integridad están en riesgo

- Te golpea o te agrede físicamente
- Te obliga a tener relaciones sexuales (violación)
- Te amenaza de muerte
- Te amenaza con objetos o armas
- Te encierra o te aísla de tus seres queridos

REACCIONA

Es momento de actuar

- Te trata con desprecio
- Te ofende verbalmente, te insulta
- Te empuja, te jalonea
- Te pellizca, te araña
- Te golpea "jugando"
- Te acaricia agresivamente
- Te manosea
- Maneja y dispone de tu dinero, tus bienes o tus documentos
- Te prohíbe usar métodos anticonceptivos

ALERTA

La violencia aumentará

- Te hace bromas hirientes o piropos ofensivos
- Te intimida o amenaza
- Te humilla o ridiculiza
- Descalifica tus opiniones
- Te cela
- Te miente
- Destruye objetos
- Controla tus amistades o relaciones con tu familia
- Intenta anular tus decisiones
- Te indica cómo vestir o maquillarte
- Te culpabiliza

Denunciá en el 911
o en el 2233-7895
Delegación de la Mujer INAMU

* Tomado de: Unidad de Género. Instituto Politécnico Nacional de México (IPM, 2009)

Actividad 7: Violencia machista y complicidad

Tema:	**Violencia de género.**
Objetivos:	**1. Sensibilizar sobre la relación entre la masculinidad y las diferentes formas de violencia naturalizadas.** **2. Identificar las relaciones de complicidad machista entre hombres.**
N° de personas:	**10 a 20 máximo.**
Duración:	**120 minutos.**
Materiales:	**Video "Violencia y complicidad" (https://www.youtube.com/watch?v=s8lQbmUbwWM), marcadores, papelógrafos, proyector y sonido, computadora, un juego de tarjetas con la inscripción: "Machismo", "Violencias machistas", "Complicidad machista".**

DESCRIPCIÓN

Observaciones para la facilitación:

Esta es una dinámica que se recomienda trabajar particularmente con hombres, sin embargo, puede adaptarse también para trabajar en grupos mixtos. Esta dinámica tal como está descrita puede ser aplicada también de forma virtual, en este caso la variante será dividirles en tres salas de trabajo.

Parte 1.

- 15 minutos

Se forman tres subgrupos y a cada uno se le entrega una de las tarjetas "Machismo", "Violencias machistas" y "Complicidad machista". En grupo deben responder qué entienden por la/s palabra/s que les correspondió, para ello tendrán 5 minutos. Luego se hace un círculo y los subgrupos presentan lo conversado en torno a las tarjetas, y entre todos, se va complementando qué entendemos por esos conceptos.

La persona facilitadora agrega, además, los siguientes conceptos "Ghosting", "Mansplaining o macho explicación", "gaslighting o "hacer luz de gas", y les indica de igual forma que hagan una lluvia de ideas sobre lo que entienden por ellos. (Para ver la definición de estos conceptos remitirse al Módulo de violencia basada en género).

Parte II.

- 15 minutos

Se procede a proyectar el video: "Violencia y complicidad" (https://www.youtube.com/watch?v=s-8lQbmUbwWM). Duración 3:29 minutos.

En los mismos grupos se conversa en torno a estas preguntas:

- ¿Qué piensan del video?
- ¿Cuáles pueden ser algunos ejemplos de acciones en las cuales se pone en juego la complicidad machista?
- ¿Qué pasa si algún hombre se niega a ser cómplice de los otros?

Después de conversar en torno a esto, se procederá a hacer la siguiente parte del ejercicio.

Parte III.

- 30 minutos

Se reparten papeles con las situaciones abajo descritas, una por grupo, y se les indica que monten una dramatización de cada una de estas situaciones, a la cual tendrán que darle un desenlace:

Situación 1:

- En un grupo de amigos se comparten un "pack" de fotos de una chica desnuda.

Situación 2:

- Estamos en una fiesta y vemos cómo un amigo se pone insistente con una chica para que lo bese, mientras ella intenta irse.

Situación 3:

- En la calle, un grupo de amigos le dicen "piropos" a una chica que pasa caminando.

Una vez que todos los grupos han representado sus escenas, se conversa en plenaria a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué prácticas machistas identifican que se reproducen a su alrededor, en el aula, en su casa, en su grupo de amigos?
- ¿Identifican que reproducen algunas de estas prácticas?

- ¿Cuáles pueden ser formas en que se combatan estas prácticas machistas? ¿Es suficiente con no hacerlo ustedes o se debería hacer algo para combatir y erradicar estas prácticas? ¿Qué creen que pueden hacer ustedes?

Apuntes para la reflexión:

Se debe considerar que, una de las manifestaciones frecuentes como una forma de resistencia de algunos hombres a abordar las violencias machistas, es desplazar su responsabilidad, señalando que "hay mujeres que también ejercen violencia" o que "las mujeres también reproducen el machismo desde la crianza". Es necesario aclarar que justamente una función del patriarcado es el establecimiento y reproducción de las relaciones desiguales de poder. Si bien hay mujeres que pueden ejercer violencia, esto no se considera "violencia machista", porque quien la ejerce se encuentra en posiciones subordinadas en el marco de las relaciones de género.

Otra resistencia frecuente en los hombres cuando se habla de violencia machista es reducirla a sus modalidades físicas y sexuales, con el fin de poder distanciarse de las violencias y de quienes las ejercen. La vulneración del consentimiento, la falta de reciprocidad en los vínculos cotidianos con las mujeres, la objetivización de los cuerpos, son ejemplos de violencia machista frecuentes y lamentablemente muy naturalizados en algunos hombres.

Otros ejemplos de cómo la violencia machista se ejerce de forma sutil o solapada son los "micromachismos", estrategias de ejercicio del poder de dominio masculino en lo cotidiano a través de maniobras casi imperceptibles, que igual atentan en diversos grados contra la autonomía de las mujeres como lo son el: "Ghosting", "Mansplaining o macho explicación", "gaslighting o hacer luz de gas".

Identificar estos "micromachismos" es una buena forma para invitar a pensar en qué medida cada quien continúa ejerciendo o siendo cómplice de las violencias y, por ende, tiene responsabilidades en su erradicación.

Por último, resulta importante considerar que no es lo mismo intervenir ante las prácticas machistas en el grupo de pares, que hacerlo ante adultos o desconocidos. Esto, sobre todo, para que no sientan que son cómplices si están en medio de una situación de violencia intrafamiliar sobre la que les cuesta intervenir. En ese caso, son víctimas indirectas y hay que facilitarles recursos institucionales, legales y terapéuticos para salir de esa situación.

Actividad 8: Emparejados

Tema:		Relaciones impropias.
Objetivos:		1. Reconocer los principales elementos de las relaciones impropias, con fundamento en la Ley Nº 9406, conocida como Ley de Relaciones Impropias. 2. Identificar las principales ideas, creencias y mitos de la población sobre las relaciones impropias. 3. Realizar una introducción sobre la Ley de Relaciones Impropias.
N° de personas:		Mínimo 8 personas, máximo 20 personas.
Duración:		60 minutos.
Materiales:		Previo a la actividad, se deben preparar las dos bolsas o cajas, en una de ellas se deben colocar todas las tarjetas del Grupo 1, y en otra, colocar las tarjetas del Grupo 2.

DESCRIPCIÓN

1. Se solicita al grupo que formen parejas y luego que se formen en dos filas, colocándose junto a la pareja que han elegido. Se le nombrará Fila 1 y Fila 2.
2. Se debe indicar al grupo que a partir de este momento la persona que tienen a la par es su pareja (novio o novia) y que en un momento se darán cuenta de la edad que tiene cada una de las personas.
3. En la fila 1, sacarán una tarjeta del Grupo 1, mientras que en la fila 2, sacarán una tarjeta del Grupo 2.
4. Se solicita que analicen la edad asignada a cada persona y que evalúen si en ese noviazgo, de acuerdo con la edad, existe una relación impropia. Si consideran que existe una relación impropia deberán moverse al lado izquierdo del salón, pero si consideran que NO existe una relación impropia, deberán moverse al lado derecho del salón.
5. Una vez que cada pareja analice y decida cuál es su situación, solicite a cada pareja que indique qué edad tiene cada una de las personas y por qué consideran, o no, que sea una relación impropia. Escuche cada uno de los argumentos y las principales frases que utilicen las personas, esto para retomarlos posteriormente en la reflexión final.
6. En plenaria mantenga una conversación alrededor de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Cuáles aspectos consideraron para decidir si estaban en una relación impropia o no?
- ¿Alguna persona conoce los rangos de edad?
- ¿Cuáles son los principales mitos alrededor de las relaciones impropias?
- ¿Cuáles son las consecuencias que podría tener para una persona menor de edad, el involucrarse en una relación impropia?
- ¿Por qué creen que en las relaciones impropias entre una mujer adulta y un hombre adolescente son minimizadas o celebradas?

- ¿Cuáles derechos podría estar perdiendo una persona menor de edad al estar en una relación impropia?
- ¿A quién penalizan las relaciones impropias?
- ¿Conocen las penas para los casos de relaciones impropias?

Apuntes para la reflexión:

Es fundamental que se mencione por qué nace la Ley, su justificación, la prohibición de los matrimonios de las personas menores de edad y la aplicación de la misma. Retomar los rangos de edades, principalmente resaltar que no se les está prohibiendo a las y los adolescentes tener relaciones de pareja con sus pares, sino que es un tema de relaciones de poder, de desigualdad, de estar en diferentes momentos de la vida con personas que les llevan una diferencia de edad importante. Retomar las consecuencias que viven las y los adolescentes y seguir cuestionando porqué se dan estas relaciones. Mencionar que, cuando las personas adultas que tienen relaciones sexuales con menores de 13 años, esto corresponde al delito de violación.

Finalmente, hay que recordar que la responsabilidad y por ende la penalización por las relaciones impropias siempre será para la persona adulta.

Observaciones para la facilitación:

Es importante conocer a fondo la Ley sobre Relaciones Impropias, ya que de esto depende que se logre guiar al grupo a la discusión y análisis que se espera de esta actividad. Por otro lado, es indispensable contar con material de apoyo, ya sean afiches, panfletos o una presentación para reforzar los conceptos y aspectos principales de las relaciones impropias. Esto se encuentra en el Módulo de violencia basada en género. Se sugiere el siguiente material de apoyo: https://costarica.unfpa.org/es/relaciones-impropias

	Actividad 9: Entrevistas exploratorias
Tema:	**Relaciones impropias.**
Objetivos:	**Visibilizar las relaciones de poder desiguales que conforman las relaciones impropias.**
N° de personas:	**Indefinido.**
Duración:	**30 minutos.**
Materiales:	**Complementario: Documento: "Relaciones Impropias: cuando la edad sí importa Versión pedagógica de la Ley 9406" y/o brochures (folleto) sobre la temática**

DESCRIPCIÓN

Este es un ejercicio de improvisación teatral.

Se debe disponer de un espacio "vacío" en el salón o aula donde se esté trabajando, de manera que pueda ser utilizado como espacio escénico, intentando que no haya objetos en ese espacio que generen distracciones.

El grupo se sienta como audiencia de un teatro, viendo hacia el espacio escénico. En el espacio escénico se colocan dos sillas vacías, una a la par de la otra, viendo hacia la audiencia.

Parte 1.

- 10 minutos

Se pide a dos personas participantes que voluntariamente pasen a sentarse en las sillas. La/s persona/s facilitadora/s le entregarán a cada una un papel con un número que hasta ahora desconocen y que será la edad del personaje que van a representar en ese momento. También en ese papel figuran características de la persona. Se adjunta un anexo con algunas propuestas, pero la persona facilitadora

puede agregar características y/o cambiarlas, para así contextualizar con el grupo de trabajo correspondiente. (Ver anexo).

Una vez que miran el papel, se les pide que a partir de ese momento actúen y piensen cómo creen que lo haría la persona que describe el papel, ya que serán entrevistados para conocerles mejor. Quien facilita hará preguntas que ambos personajes deben responder, de manera que podamos comparar sus respuestas en relación con sus intereses, posibilidades, y deseos; por ejemplo:

- *¿Qué quisiera estar haciendo de aquí a 5 años? ¿Y en 10 años?*
- *Si esta noche fuese el fin del mundo, ¿cuál sería su último deseo?*
- *¿Qué planes tiene para este fin de semana?*
- *¿Qué es lo que más disfruta hacer con sus amigas/os?*
- *¿Cómo es un día suyo entre semana? ¿Puede narrar lo que hace desde que se levanta hasta que se acuesta en un día regular?*
- *¿Qué es lo más importante para usted en una relación de pareja?*
- *¿Le gustaría tener hijos en este momento de su vida? ¿Por qué sí o por qué no?*
- *¿A qué es lo que le tiene más miedo?*
- *Diga sus tres principales metas a corto plazo.*

Las preguntas son infinitas, también se invita a que la audiencia proponga preguntas que quisiera hacerle a estos personajes en relación con sus intereses, posibilidades y deseos, para “poder llegar a conocerlos mejor”. Quienes estén interpretando a los personajes también deben echar su imaginación a volar sin abandonar a su personaje.

El ejercicio se puede sostener con los mismos personajes por alrededor de 3 a 5 minutos, y después, cambiar de pareja, de manera que puedan pasar al menos tres parejas.

Parte II.

- 15 minutos

En seguida, se abre el debate alrededor de las siguientes preguntas Consultar documento "Relaciones Impropias: cuando la edad sí importa Versión pedagógica de la Ley 9406 (ver anexo):

- **¿Qué son las relaciones impropias?** *(Son específicamente las relaciones sexuales que se dan entre una persona mayor de edad y una persona menor de edad, según los rangos de edad establecidos por la Ley Nº 9406. "Son relaciones desiguales y de poder entre una persona adulta y una persona adolescente" p.7).*

- **¿Por qué no son convenientes las relaciones impropias?** ("Cuando se establece una relación impropia, este período de crecimiento y desarrollo se violenta, porque se fuerza a la persona menor de edad a vivir procesos para los que no está preparada y que podrían ser una amenaza a su integridad e inclusive su vida." p.9).

Apuntes para la reflexión:

Las personas adultas que mantienen relaciones impropias con personas menores de edad, tienen una cuota de poder desigual en relación con las personas menores, en tanto tienen acceso a una serie de recursos materiales o económicos, psicológicos, emocionales y sociales asociados a la propia experiencia y al momento de vida en el que se encuentran. Por ejemplo, generalmente tienen trabajo e ingresos económicos propios, ya han tenido varios relacionamientos afectivos o sexuales, etcétera.

Observaciones para la facilitación:

Al ser un ejercicio de improvisación, se busca que las respuestas o reacciones sean lo más espontáneas posibles, por tanto, los tiempos entre una pregunta y la otra no deben ser tan prolongados. Si una persona no consigue elaborar una respuesta en un minuto o menos, se puede ayudar reformulando la pregunta e interactuando con el personaje o bien pasar a la siguiente pregunta.

Nota: Es importante recordar que cada vez que una persona termina de interpretar un personaje, pueda desprenderse de ese rol mediante algún ritual de movimiento, por ejemplo, sacudir su cuerpo simbólicamente con sus manos de cabeza a pies rápidamente, o dar un giro 360° sobre su eje y/o despedirse de ese personaje.

Se debe procurar que al menos en una ocasión, una de las parejas esté conformada por una persona mayor de edad y una menor de edad. Y otras veces pueden ser dos personas menores de edad y dos mayores de edad juntas, así se evidencian con más fuerza las diferencias y similitudes. Lo esencial es que se logren identificar estas diferencias y similitudes, principalmente en las parejas conformadas por adolescentes y personas adultas, así se evidencian las diferencias entre los momentos de la vida en que se encuentran, intereses, su día a día, etc.

Variante metodológica:

Esta actividad puede ser aplicada también en formato virtual. Para ello, la persona facilitadora solicita una pareja de voluntarias(os), cada vez, y les pasa por el chat privado la descripción de su personaje.

Se les debe indicar que al momento de la entrevista, cada pareja voluntaria deberá tener su cámara activada, mientras las demás personas (incluso ella), tendrán su cámara desactivada al momento de hacer la entrevista a la pareja.

Quien facilita puede indicar que el resto del grupo escriba en el chat las preguntas que quieran hacerle a la pareja en el momento.

Anexo

Pareja A: Mujer (docente), 37 años, madre de dos hijos / Adolescente (hombre, estudiante de colegio), 14 años, le gustan los videojuegos.

Pareja B: Hombre (estudiante universitario), 25 años, estudia filosofía / Adolescente (mujer, estudiante) 14 años, ama “mejenguear” y estar con sus amigos.

Pareja C: Adolescente (estudiante) 15 años / Adolescente (estudiante) 14 años.

Pareja D: Hombre (trabajador informal), 39 años /Niña (estudiante), 12 años, su sueño es conocer Disney y tener una super fiesta de 15 años.

Pareja E: Hombre (comerciante), 33 años /Mujer (comerciante), 33 años.

Relaciones Impropias: cuando la edad sí importa Versión pedagógica de la Ley 9406": https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cuaderno%20relaciones%20impropias_0.pdf

Actividad 10: Cuentos tradicionales e historias cotidianas

Tema:	**Relaciones impropias.**
Objetivos:	**Reconocer la naturalización de las relaciones impropias en la cotidianidad, sus consecuencias y posible abordaje.**
N° de personas:	**20.**
Duración:	**90 minutos.**
Materiales:	**Impresión de las historias o cuentos (Ver anexos), pliegos de papel periódico, marcadores de colores, tijeras, crayolas, pinturas.**

DESCRIPCIÓN

Se divide el grupo en subgrupos (pueden ser tres personas por subgrupo), a cada uno se le entrega un fragmento de una historia que no tiene final para que las personas participantes puedan crearlo según su imaginación o vivencia (Ver anexo 1).

Este final se presenta al resto del grupo mediante una dramatización, dibujo, lectura, canción u otra, ojalá de una forma creativa. Finalmente, los subgrupos observan la presentación de cada uno. Es fundamental utilizar el apoyo conceptual para aclarar qué es una relación impropia, las consecuencias de éstas en las vidas de las personas adolescentes, el abordaje por parte de las instituciones y la ruta para la denuncia.

Al finalizar abrir un espacio para la plenaria a partir de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Conocemos personas menores de edad que están en relaciones impropias?
- ¿Los finales de las historias o cuentos trabajados coinciden con las historias que conocemos de amigas, amigos, vecinas, vecinos?

Apuntes para la reflexión:

Al trabajar sobre relaciones impropias siempre es recomendado que se cuestione de dónde vienen (analizar el amor romántico), la conceptualización de las Relaciones Impropias, por qué se siguen dando, qué consecuencias traen para ambas personas, por qué las personas menores de edad no van a la cárcel, por qué nace la Ley Nº 9406. Asimismo, la creación de finales alternativos introduce en la población participante el principio de autonomía, todos y todas podemos cambiar la historia en favor de la igualdad y la equidad.

Observaciones para la facilitación:

Mantener la escucha activa a los finales de las historias creadas y a los comentarios que realizan en la discusión de grupo.

Variante metodológica:

Esta técnica se puede trabajar también utilizando el recurso de los cuentos de Disney, pero adaptados a la realidad de cada grupo con el que se vaya a desarrollar. (Ver anexo 2). En este caso, es una oportunidad para analizar los roles reproducidos por la industria del cine y su relación con el amor romántico. Se recomienda al finalizar la actividad de los cuentos reproducir alguna de las siguientes canciones que cuestionan estos personajes:

Andrea Echeverry: Florence

https://www.youtube.com/watch?v=P02t5kGzNzQ

Vicu Villanueva: Disney Miente

https://www.youtube.com/watch?v=kAGkQ_GpySo

Anexo 1: Propuestas de historias:

1. Manuela tiene 14 años y tiene una pareja que le lleva 8 años, que se llama Oscar. Oscar le regaló a Manuela un teléfono para poder comunicarse con ella siempre. Un día, la mamá de Manuela observa el celular y le pregunta a Manuela que de dónde sacó ese teléfono, ante esta pregunta Manuela ... (continuar la historia).

2. Enrique está cursando noveno y le cuestan las matemáticas. El lunes llegó una nueva profesora al colegio, de unos 30 años. Durante el primer examen, la profesora observa la dificultad de Enrique con la materia y le sugiere en privado, que ella le puede brindar tutorías en su casa en las noches. Ante esta propuesta Enrique decide... (continuar la historia).

4. Sofía está faltando mucho a clases. Sus amigas saben que ella se escapa para ver a su novio Francisco. Francisco le lleva 10 años y no tiene empleo. Las amigas preocupadas por Sofía le dicen a la madre de ella lo que está ocurriendo. La madre de Sofía ... (continuar la historia).

5. Maximiliano es un chico de 15 años, quien al parecer está viéndose con Nuria, una señora de 40 años, que es lideresa comunal. Ella siempre le dice a Maximiliano que para el amor no hay edad y él cree lo mismo. El papá de Maximiliano se da cuenta de lo que está ocurriendo, pero le parece que su hijo es todo un macho y se enorgullece, por otra parte, la hermana de Maximiliano se preocupa y entonces decide... (continuar la historia).

6. Valeria está saliendo con Pedro, Valeria tiene 13 años y Pedro 20 años. Producto de esto, Valeria queda embarazada. Pedro amenaza a Valeria con hacerle daño si le dice a alguna persona que él es el papá, porque lo podrían meter a la cárcel. Valeria muy asustada no le cuenta a nadie. Con el pasar del tiempo, la orientadora se da cuenta del avance del embarazo y decide... (continuar la historia).

Anexo 2: Adaptación del cuento de CAPERUCITA

Érase una vez... allá en las montañas de XXX...vivía Carmen Pérez Ramírez más conocida como Caperucita. Ella era una adolescente de 14 años que asistía al Liceo de XX. Cape, como la llamaban sus amigas y amigos, tenía que caminar un montón entre cuestas y cafetales para llegar a clases. Un día en el camino conoció a Roger, más conocido como "Lobo". Roger era un muchacho de 21 años que tenía una moto y un día le dijo a Cape que se montara para darle "ride". Ella ese día iba tarde y aunque un poco desconfiada aceptó, y así surgió una amistad. Ya luego Lobo, iba todos los días al camino por donde él sabía que pasaba Cape y la empezó a llevar al cole para que ella no caminara tanto. Hasta que un día le dijo a Cape que tenía que hablar con ella seriamente, él tenía que decirle que quería algo más que una amistad... (CONTINÚA LA HISTORIA).

Adaptación del cuento de CENICIENTA

Érase una vez...allá entre las hermosas montañas de un lugar llamado .... vivía Cenicienta. Ceni, como la llamaba de cariño su papá, había quedado huérfana de madre al nacer, y su papá se había vuelto a casar con una señora que tenía dos hijas.

Así, conformaron una nueva familia. Pero...había un problema...la madrastra de Cenicienta tenía preferencias por sus hijas biológicas y trataba de una forma muy grosera y violenta a su hija adoptiva que, para ese entonces, tenía 16 años. A menudo le decía que ella no servía para nada, la había sacado del Liceo XXXX para que le hiciera el oficio de la casa mientras las otras dos chicas estudiaban. Cenicienta se sentía muy sola y triste porque sus medias hermanas siempre le hacían bullying.

Un día que fue a dejarle almuerzo a su papá conoció a Luis, un hombre de 26 años que era el hijo del dueño de la finca donde trabaja su papá. Él le habló muy lindo, le dijo que ella era una mujer hermosa. Ceni quedó fascinada con aquel hombre. Luis empezó a visitar a Cenicienta, el papá estaba muy contento porque él era un hombre de muy buena familia y con muchos recursos económicos. Una tarde de verano Luis llegó a la casa de Ceni a decir que se quería casar con ella lo antes posible.... (CONTINÚA LA HISTORIA).

Actividad 11: Mensajes inesperados

Tema:	**Relaciones impropias**
Objetivos:	**1. Compartir información a partir de las percepciones, opiniones o creencias que haya sobre la violencia y las relaciones impropias.** **2. Reconocer la función del rumor en la creación de percepciones sociales sobre un tema.**
N° de personas:	**Indefinido.**
Duración:	**Depende del tamaño del grupo de 20 a 30 minutos.**
Materiales:	**Hojas de papel y marcador, lápiz o lapicero.**

DESCRIPCIÓN

Se trata de un ejercicio de improvisación teatral. Se dispone de un espacio "vacío" en el salón o aula donde se esté trabajando, de manera que pueda ser utilizado como espacio escénico, intentando que no haya objetos en ese espacio que generan distracciones, dentro de lo posible.

El grupo se sienta como audiencia de un teatro, viendo hacia el espacio escénico. En el espacio escénico solo habrá una silla y la carta sobre la silla (puede ser una mesa también); y de forma voluntaria o al azar, una persona participante entra al espacio escénico, lee la carta para sí misma (sin que las demás personas escuchen el mensaje), y debe reaccionar de manera improvisada y espontánea frente a ese mensaje que contiene la carta. Se retira del espacio escénico.

Los mensajes propuestos son los siguientes:

- *"No me daré por vencido/a. Esto es amor. Siempre a la salida del colegio la/lo estoy vigilando".*
- *"¡Chiquilla/o! Espérame después de clases... Si me da un besito le doy los puntos que le faltan".*
- *"¡Lo siento! No quisiera decírtelo así... pero no me puedo hacer cargo de ese bebé".*
- *"Hija/o, ¡no te niegues a la oportunidad! El/Ella es un/una gran SEÑOR/A".*
- *"No sabes cuánto te admiro. ¡Estás tan lindo/a! ¿Para qué querés estudiar? Decime qué querés yo te lo doy".*
- *"Ayer fue 14 de febrero y el regalo más lindo sería que me dieras la pruebita de amor. ¿Qué decís?".*
- *"Amiga/o, te extrañamos en el cole. Volvé. ¡Aquí estamos para apoyarnos!".*
- *"¡Veníte a vivir conmigo! Ya sabes quién soy. Ya te lo prometí, ¡yo te mantengo! ¿Qué decís?".*
- *"¡40 y 20, como la canción! No hay edad para el amor. Además, ya no vas a tener que trabajar".*
- *"Amiga/o. ¡Necesito ayuda! Me vine a vivir con el/la señor/a de la pulpería. No me deja hablar con nadie".*

Después de cada escena, antes de revelar el mensaje contenido en la carta, las personas de la audiencia describen cuál fue la reacción que vieron en ese personaje y qué tipo de mensaje se imaginan que recibió. Enseguida se revela el mensaje y se problematiza alrededor de esas reacciones y si coinciden o no con lo que se ha aprendido socialmente o con la mirada social y cultural que existe alrededor de estas situaciones (las relaciones impropias).

Después de haber leído todas las cartas y tener interpretaciones para cada una de ellas, o las que alcancen, se retoman aquellos aspectos que desde la facilitación se identifican que perpetuán las relaciones impropias, así como identificar posibles factores de riesgo para que este tipo de relaciones sucedan en sus comunidades.

Apuntes para la reflexión:

Las personas adultas que mantienen relaciones impropias con personas menores de edad, tienen una cuota de poder desigual en relación con las personas menores de edad, en tanto tienen acceso a una serie de recursos materiales o económicos, psicológicos, emocionales y sociales asociados a la propia experiencia y al momento de vida en el que se encuentran. Por ejemplo, generalmente tienen trabajo e ingresos económicos propios, ya han tenido varios relacionamientos afectivos o sexuales, etcétera; esto hace que, sin importar las "intenciones" que tengan al relacionarse con una persona menor de edad, ya están en condiciones de desigualdad.

Observaciones para la facilitación:

Se sugieren unos mensajes enlistados arriba, sin embargo, el equipo facilitador puede proponer nuevos u otros mensajes de manera que se adapte mejor al grupo con el que se pretende trabajar y también para diversificar los objetivos en caso de ser necesario.

Variante metodológica 1:

Este ejercicio puede ser aplicado también de forma virtual.

Para ello se invita a todas las personas participantes que enciendan su cámara. A continuación, se les indica que este será un ejercicio introductorio para poder prepararse para el siguiente ejercicio, se trata de que la persona facilitadora dirá algunas palabras relacionadas a emociones y cada persona debe responder con un gesto o expresión facial con la que normalmente expresa cada una de ellas. Las emociones pueden ser: enojo, duda, frustración, sorpresa, indignación, rabia, sorpresa, alegría, tristeza, susto, incredulidad, etc.

Una vez hecho este calentamiento, se solicita a cinco personas voluntarias, quienes recibirán un mensaje vía chat privado (los mensajes son los mismos propuestos en la versión original del ejercicio) y deben reaccionar de manera improvisada y espontánea frente a ese mensaje, en menos de 1 minuto.

Se debe pedir una a una a cada persona voluntaria que encienda su cámara, la persona facilitadora enviará el mensaje al instante de modo que deberá reaccionar a él de inmediato. **Su reacción debe ser espontánea, puede usar gestos, palabras, movimientos.**

De inmediato la persona facilitadora puede invitar al grupo (público) a participar preguntando:

¿Qué pasó en esta escena?, ¿cuál fue la reacción que vieron?, ¿qué creen que decía el mensaje?

Enseguida la persona facilitadora le pide a la persona voluntaria que revele el mensaje y se invita a otras personas del público que quieran hacer en 30 segundos reacciones alternativas a ese mensaje (pueden reaccionar como otras personas, no necesariamente como ellas mismas, la idea es que imaginen otros escenarios).

Se hace una reflexión respecto a las diferentes reacciones ante una misma situación dependiendo del contexto de la persona, de las herramientas personales, de la edad, de las experiencias de vida, entre otras.

Actividad 12: Mapeo comunitario de factores de riesgo y protección

Tema:	**Prevención de la violencia.**
Objetivos:	**Explorar acerca de cómo las personas participantes visualizan su comunidad respecto a los factores de riesgo y protección, así como la intervención de las instituciones y diferentes actores frente a las situaciones de violencia contra las mujeres.**
N° de personas:	**Indefinido.**
Duración:	**90 minutos**
Materiales:	**Papelógrafos, marcadores, lápices de color, fichas de colores, calcomanías de colores, cinta adhesiva, fichas con preguntas para cada grupo.**

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

Se forman subgrupos según su comunidad y se le entrega a cada grupo papelógrafos. Se les pide que en conjunto dibujen un croquis de su comunidad (como si lo estuvieran viendo desde arriba) y que, usando símbolos, signos, dibujos, etc., aborden las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles consideras son las principales problemáticas de mi comunidad?
- ¿Qué zonas/establecimientos son inseguras y desagradables en mi comunidad?

- ¿Cuáles son lugares agradables y seguros?
- ¿En mi comunidad hay manifestaciones de violencia contra las mujeres? ¿Dónde se dan estas situaciones? ¿Hay situaciones de violencia basada en género?

Parte II

Posteriormente, la persona facilitadora observa si los grupos han incluido instituciones dentro de sus dibujos, si no, de igual forma, pueden realizar las siguientes preguntas generadoras:

¿Hay instituciones en mi comunidad? ¿Cómo están trabajando las instituciones en mi comunidad?

¿Con qué recursos cuenta la comunidad para hacer frente a estas problemáticas? ¿Cuenta con alguno?

La idea es establecer si las y los adolescentes mapean, por sí mismas/os, instituciones dentro de su comunidad y si creen que son seguras o inseguras.

Parte III.

Cada grupo expone su mapa comunitario y quien facilita va sistematizando en dos papelógrafos los factores de riesgo y protección.

Appuntes para la reflexión:

Se debe reconocer cómo observamos nuestra comunidad, cómo la interpretamos, si nos es posible identificar todas las violencias y particularidades que en ella se dan y los factores protectores que también que existen. Esta información también es importante para las instituciones, porque es importante observar si las y los participantes enumeran instituciones y si las ven como lugares inseguros o seguros, si son accesibles a ellas y ellos o no.

Observaciones para la facilitación:

Se recomienda entregar, al finalizar la actividad, información sobre la violencia contra las mujeres, un directorio de personas, organizaciones, instituciones, empresas y posibles aliados en el tema de violencia contra las mujeres, así como la ruta de denuncia.

3. PARA PROFUNDIZAR

Seguidamente presentamos una serie de recomendaciones y enlaces a otros recursos pedagógicos que pueden servir para la sensibilización, divulgación y organización de acciones. Puede revisarlos para ampliar sus conocimientos y utilizarlos en su trabajo diario.

TEMA: Relaciones Impropias		
TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Caja de Herramientas que consta de videos e infografías: Conjunto de Infografías.	Fundación PANIAMOR.	**Nombre:** 5 infografías: **1)** ¿Qué es la relación impropia? ¿Cómo perjudica a las personas adolescentes? Comenta qué son, las consecuencias, datos estadísticos y pasos para denunciar. **2)** Barreras que limitan la protección de personas menores de edad ante las relaciones impropias. Se desarrollan los nudos críticos que se encuentran en adolescentes, familias, comunidad e instituciones. **3)** Responsabilidades de las personas funcionarias públicas. Comenta las diferentes acciones que pueden tomar las y los funcionarios, no solo la denuncia. **3)** Ruta de la Denuncia
 https://paniamor.org/Project/detail/10/en-tus-manos		

TEMA: Relaciones Impropias

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	Fundación PANIAMOR	**Nombre:** Animación Relaciones Impropias (funcionariado). **Duración:** 3:56 min. **Resumen:** Es un video dirigido a personas funcionarias sobre Relaciones Impropias (R.I.), se comentan mitos, consecuencias de éstas para las personas menores de edad, explicación breve de la Ley Nº 9406, la responsabilidad legal de las y los funcionarios a denunciar y posible ruta de denuncia. **Guía de preguntas:** • ¿Qué es una Relación Impropia? • ¿Qué mitos escuchamos sobre las Relaciones Impropias? • ¿Qué consecuencias trae para una/un adolescente estar en este tipo de relación? • ¿Cuál es la responsabilidad de las y los funcionarios públicos? • ¿Cuál es la consecuencia de que una persona funcionaria pública no denuncie? • ¿Por qué las personas funcionarias públicas tienen esta responsabilidad?
https://www.youtube.com/watch?v=AMW-f2o9WpPk&feature=youtu.be		
Video.	Fundación PANIAMOR.	**Nombre:** En tus manos. Di no a las relaciones impropias. **Duración:** 5:37 min. **Resumen:** Video dirigido a adolescentes, que muestra las consecuencias en sus vidas y posibles escenarios de violencia que viven las personas menores de edad. **Guía de preguntas:** • ¿Qué es una Relación Impropia? • ¿Qué mitos escuchamos sobre las relaciones impropias? • ¿Qué consecuencias trae para una/un adolescente? • ¿Por qué se siguen dando este tipo de relaciones? • ¿Por qué consideran que se establecieron en la ley las diferencias de edades?
https://www.youtube.com/watch?v=KH1X-p1W2iGA		

TEMA: Relaciones Impropias

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	Fundación PANIAMOR.	**Nombre:** Conocé la Ley Nº 9406. **Duración:** 2:13 min. **Resumen:** Muestra 10 hechos relevantes de por qué se creó la Ley Nº 9406.
 https://www.youtube.com/watch?v=GxQnFi-hKXBo		**Guía de preguntas:** • ¿Cuáles son las 10 razones que se indican en el video sobre el surgimiento de la Ley Nº 9406? • ¿Hay alguna que le llamó más la atención? • ¿Ya conocía las razones por las que nace la Ley Nº 9406? • ¿Le parece importante contar con esta ley? ¿Por qué?

TEMA: Violencia en el noviazgo

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	Parentalidad Positiva.	**Nombre:** Sunshine. No confundir amor con abuso. **Duración:** 2:45 min. **Resumen:** Está dirigido principalmente a adolescentes. Narra una historia de violencia de noviazgo, desde que inicia y parece perfecta a cómo va escalonando las diferentes manifestaciones de violencia, como el control, los celos, entre otros y lo atrapada que ella se siente.
 https://www.youtube.com/watch?v=eis6QZNI-W3E		**Guía de preguntas:** • ¿Qué se observa en el video? • ¿Será una situación que ocurre en nuestras comunidades? • ¿Qué manifestaciones de violencia se identifican del video? • ¿Qué alertas fue posible observar al inicio del video en relación con la violencia en el noviazgo? • ¿Cómo se siente la protagonista durante el video? • ¿Qué acciones podría tomar la protagonista ante esta situación? • ¿Qué acciones podrían tomar sus amistades? • ¿Cómo se puede prevenir la violencia en el noviazgo, principalmente en personas jóvenes?

TEMA: Violencia en el noviazgo

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	Instituto Sonorense de la Mujer/ Secretaría de Desarrollo Social (2013).	**Nombre:** Violencia en el noviazgo (ISM). **Duración:** 10:04. min. **Resumen:** Dirigido a adolescentes. Narra la situación de violencia de una adolescente con otro adolescente. Historia donde se observan diferentes manifestaciones de violencia como psicológica, patrimonial, entre otras. Posteriormente se observa cómo ella logra salir de la violencia. **Guía de preguntas:** • ¿Qué se observa en el video? • ¿Cuáles manifestaciones de violencia se identifican? • ¿Cómo se siente la protagonista? • ¿Es una situación que se da en nuestra comunidad, que nos haya podido ocurrir o a una persona que nos importa? • ¿Qué papel tienen las personas cercanas a ella, como su amiga? • ¿Qué acciones se pueden tomar ante esta situación? • ¿Desde nuestras instituciones, organizaciones, comunidades, familias qué acciones podemos tomar para prevenir la violencia contra las mujeres?
https://www.youtube.com/watch?v=fB9LtBK-gxw8&fbclid=IwAR2_VNd1_Ls7q4EpL0aMhr-38MHqUouQcKrREFlAXGN_Scm2DM_I4VvM-piMk		

TEMA: Violencia contra las mujeres

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Cortometraje.	Independents Company (2018).	**Nombre:** "NO" (2018)-Cortometraje contra la violencia de género. **Duración:** 13:03 min. **Resumen:** Es un cortometraje que narra la historia de violencia de una mujer. Violencia que se dice ser justificada por el "amor". Se observa a familiares y amistades bajo la preocupación de dicha situación. El agresor claramente justifica su conducta y culpabiliza a su pareja. Expone la importancia del apoyo. **Guía de preguntas:** • ¿Qué situaciones de violencia se observan en el video? • ¿De qué formas se justifica y naturaliza la violencia? • ¿Qué fue clave para la toma de decisión de la protagonista? • ¿Qué acciones podían realizar su familia y/o amistades en relación con la violencia? • ¿Cuáles eran los dos posibles finales de la situación planteada y qué momento clave se identifica para que cambie un final a otro? • ¿Desde nuestras instituciones, organizaciones, comunidades, familias qué acciones podemos tomar para prevenir la violencia contra las mujeres?
 https://www.youtube.com/watch?v=n_5vaz-1dehQ&fbclid=IwAR1NoBMOCtK9KreZuNq-F8ygsQLweSNAClZERsYWWgUDUJj922rkuD-gC9fmM		

TEMA: Violencia contra las mujeres

<table>
<tr><th>TIPO DE RECURSO</th><th>ENLACE Y CRÉDITOS</th><th>GUÍA PARA SU USO</th></tr>
<tr><td>Cortometraje.</td><td>El día después (2019)

Dirección: Natalia Berinstain.

Producción: Gabriela Loaria y Diego Luna.</td><td rowspan="2">Nombre: Nosotras: Cortometraje sobre feminicidios en México.

Duración: 23:15 min.

Resumen: Este cortometraje desarrolla diferentes experiencias de sobrevivientes de violencia o familiares de víctimas de feminicidio, trata, desaparición en México. Incorpora temas como el acoso callejero, el espacio público versus el espacio privado para las mujeres, el riesgo y el miedo cotidiano a ser violentada. La normalización y justificación de la violencia.

Guía de preguntas:
• ¿Qué situaciones de violencia se observan en el corto?
• ¿De qué formas se justifica y naturaliza la violencia según las narraciones del corto?
• ¿Para ustedes dónde es más propenso que la mujer viva violencia? ¿En el ámbito público o privado?
• ¿Qué es el femicidio y por qué creen que existe ese término?
• ¿Qué se comenta sobre la impunidad en los casos de violencia contra la mujer?
• ¿A qué se refieren con una cadena de violencia que inicia con el acoso callejero y termina en un femicidio?
• ¿Desde nuestras instituciones, organizaciones, comunidades, familias qué acciones podemos tomar para prevenir la violencia contra las mujeres?</td></tr>
<tr><td colspan="2">https://www.youtube.com/watch?v=cY5Co-07H3Zw</td></tr>
</table>

TEMA: Violencia contra las mujeres

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	PIXELACO (2015).	**Nombre:** Potty- mouth princesses FCKH8 (sub. en español). **Duración:** 2:35 min. **Resumen:** Es un video sobre las desigualdades de género que viven las niñas, adolescentes y mujeres adultas a nivel global. Las protagonistas son niñas y adolescentes que están vestidas de princesas y dentro de su vocabulario se expresan con lo que se denominan como "malas palabras", porque justamente cuestiona como se le pone más valor a la forma "correcta" que se espera sea una mujer, pero se siguen reproduciendo violencias como la brecha salarial, las violaciones, la hipersexualización y objetivación de los cuerpos de las mujeres; entre otras manifestaciones de la violencia basada en género. **Guía de preguntas:** • ¿Qué se observa en el video? • ¿Por qué las protagonistas andan vestidas de princesas? • ¿Qué situaciones de violencias comentan las protagonistas? • ¿Por qué consideran que se continúa reproduciendo estas violencias? • ¿Qué es el machismo? • ¿Cómo podemos prevenir la violencia contra las mujeres?
https://www.youtube.com/watch?v=xCF8e-9hPJRs		

TEMA: Ciclo de violencia contra las mujeres

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	Programa Regional COMVOmujer (2017),	**Nombre:** Ciclo de violencia contra las mujeres. **Duración:** 3:29 min. **Resumen:** El video expone 3 fases del ciclo de violencia, sus características y consecuencias. **Guía de preguntas:** • ¿Qué es el ciclo de la violencia? • ¿Cuáles fases incluye el ciclo de la violencia? (Nota: La facilitadora debe recordar retomar la fase del distanciamiento indicada en el módulo). • ¿Qué mitos sobre el amor se muestran en el video? • ¿Es posible salir del ciclo de violencia? • ¿Qué acciones se pueden tomar para prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres?
https://www.youtube.com/watch?v=yt1uebq-FIV4		

TEMA: Cultura de la violación

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	ForFast WYF (2017).	**Nombre:** Cultura de la violación y la juventud. **Duración:** 3:30 min. **Resumen:** Un reportero le realiza una serie de preguntas a jóvenes sobre la violación, los violadores, por qué ocurren las violaciones; por medio de sus respuestas se determina que aún se reproducen mitos que tienden a justificar que se dé este delito. **Guía de preguntas:** • ¿Qué es la cultura de la violación? • ¿Qué comentarios se escucharon que justifican el delito de violación hacia mujeres? • ¿Por qué se considera que aún se justifica la violencia y en específico, la violencia sexual contra las mujeres? • ¿Qué acciones se pueden tomar para visibilizar la cultura de la violación y erradicarla?
https://www.youtube.com/watch?v=cfDrS2e-cY2s		

TEMA: Cultura de la violación		
TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	Observatorio contra el acoso callejero Chile, Masculinidades y Equidad de género (2017).	**Nombre:** ¿No te da vergüenza ser parte de la violencia sexual? **Duración:** 1:05 min. **Resumen:** El video narra diferentes situaciones de violencia como el acoso, la violación y las consecuencias de no denunciar o tomar acción contra ello. **Guía de preguntas:** • ¿Qué se observa en el video? • ¿Qué manifestaciones de violencia se observan durante el video? • ¿Quién es la persona responsable de que se dé esas violencias? • ¿Por qué considera que aún se justifica la violencia y en específico, la violencia sexual contra las mujeres? • ¿Qué acciones se pueden tomar para visibilizar la cultura de la violación y erradicarla?
https://www.youtube.com/watch?v=XIo73UK-faZc		
Video.	Fundación para la Convivencia Aspacia (2014).	**Nombre:** La Línea. #Dibuja La Línea contra la Violencia Sexual. Fundación Aspacia. **Duración:** 3:56 min. **Resumen:** Es un video que comenta sobre la cultura de violación, desmitifica creencias alrededor de la violencia sexual donde se justifica la misma. Creencias alrededor de la culpa, denuncias falsas, agresores sexuales, entre otras. **Guía de preguntas:** • ¿Qué es la violencia sexual? • ¿Qué es el consentimiento/consenso? • ¿Qué implicaciones tiene la frase “Cuando las mujeres dicen que no significa que sí”? • ¿Cómo son los agresores sexuales? ¿Son siempre desconocidos y enfermos mentales, locos, alcohólicos? • ¿Qué es la violencia machista? • ¿Por qué las mujeres no denuncian? • ¿Qué acciones se pueden tomar para visibilizar la cultura de la violación y erradicarla?
https://www.youtube.com/watch?v=2rE-cPYu0Bj8		

TEMA: Violencia machista

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	ForFast WTF (2016).	**Nombre:** Machismo y la juventud. **Duración:** 3:31 min. **Resumen:** Un reportero realiza una serie de preguntas a jóvenes sobre cómo sería la persona ideal, si revisan los mensajes a su pareja, qué hacen cuando ven a una mujer "bonita" en la calle, qué es el machismo y el feminismo, entre otras. Las personas jóvenes contestan según sus experiencias e ideas.
 https://www.youtube.com/watch?v=xvJY-JX_IO7I		**Guía de preguntas:** • ¿De qué se trataba el video? • ¿Qué impresión ha generado las respuestas recopiladas por el reportero? • ¿Qué es el machismo? • ¿Hay respuestas machistas en el video? • ¿De qué forma es posible visibilizar el machismo? • ¿Qué acciones concretas se pueden tomar para prevenir y erradicar la violencia machista?
Video.	Escuela de Arte José María Cruz Novillo (2019).	**Nombre:** ¿Cómo te suena? **Duración:** 3:33 min. **Resumen:** Diferentes jóvenes expresan frases que reflejan la violencia machista, luego se escuchan las canciones que incluyen dichas frases. Al final las y los jóvenes cuestionan el mensaje de dicha música.
 https://www.youtube.com/watch?v=SAwToc-1Q0B4		**Guía de preguntas:** • ¿Qué frases se expresan al inicio del video? • ¿Cuál es el mensaje que dan estas canciones? • ¿Qué es el machismo? • ¿Serán estas canciones reflejo de una cultura machista? • ¿Cuáles son algunas acciones que se pueden realizar en contraposición a los mensajes que envían estas canciones?

TEMA: Culpabilización

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	Emme Line y Blue Seat Studios (2016). Doblaje al español: Asier Ayape.	**Nombre:** No es culpa de la víctima (doblaje al español). **Duración:** 2:27 min. **Resumen:** A partir de un asesinato de un chico en la universidad, se presentan las preguntas que usualmente las personas realizan cuando se dan situaciones de violencia sexual o femicidios; donde tratan de justificar el desenlace que se dio, como si fuera culpa de la víctima. **Guía de preguntas:**
https://www.youtube.com/watch?v=yuptjf-nE4Ec		• ¿Qué observaron en el video? • ¿Cuáles preguntas realizó el protagonista? • ¿Serán estas preguntas las mismas que realizan cuando se dan situaciones de violencia hacia las mujeres? Por ejemplo, ¿cómo andaba vestida, estaría ebria, era muy sociable? • ¿De quién es la responsabilidad por los delitos cometidos? • ¿Por qué creen que se dan estos cuestionamientos a las víctimas, principalmente hacia las mujeres? • ¿Qué acciones concretas se pueden realizar para visibilizar una cultura que culpabiliza a la mujer de la violencia que vive?
Video.	María Fernanda Calderón López (2017). Guión: Pictoline.com	**Nombre:** La culpa no es de la víctima – Animación. **Duración:** 2:43 min. **Resumen:** Se trata de un video que elabora el tema de la culpabilización de la víctima, qué comentarios se dicen, por qué se da esta culpabilización, qué se puede hacer al respecto. **Guía de preguntas:**
https://www.youtube.com/watch?v=fsBh4qh-6t1Q		• ¿Qué observaron en el video? • ¿Qué es la culpabilización? • ¿Por qué se sigue dando esta culpabilización? • ¿Tendrá la víctima la culpa de lo que le sucede? • ¿Por qué se dan estos cuestionamientos, principalmente hacia las mujeres? • ¿Qué acciones concretas se pueden realizar para visibilizar una cultura que culpabiliza a la mujer de la violencia que vive?

TEMA: Violencia en línea

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	Sol Blanco (Dirección).	**Nombre:** Cortometraje: Comenzó a seguirte. **Duración:** 3:24 min. **Resumen:** Video sobre Grooming. Se observa a una chica que se hace amiga de un chico por la red social Instagram. Le cuenta a una amiga en que se quedan de ver y ella le comenta el riesgo que puede tener ello. Al final se observan dos desenlaces, el que ella accede a toparse a su "nuevo amigo" y en el que se niega. **Guía de preguntas:** • ¿Qué se observa en el video? • ¿Es una situación que se da en la vida real? • ¿Cómo se pueden prevenir estas situaciones? • ¿Qué papel juega la amiga de la protagonista en ese corto? • ¿Es una responsabilidad solo de las mujeres tomar acción? • ¿Qué medidas se pueden tomar en las redes sociales para visibilizar estas formas de violencia?
 https://www.youtube.com/watch?v=P9ZsT-g9PAYQ		
Cortometraje	En línea Producciones (2017). Matías Natale y Victoria López Barreto.	**Nombre:** Cortometraje "Rechazar la solicitud" – Grooming. **Duración:** 12:37 min. **Resumen:** Una joven recibe una solicitud de amistad de un joven por una red social. Comienzan a hablarse por redes. Le cuenta a una amiga del nuevo chico que conoció y ella le comenta el riesgo que puede acarrear. Al final se observan dos posibles desenlaces, el que luego de un tiempo de hablarse acceden a conocerse en persona y otro en el que niega la solicitud. **Guía de preguntas:** • ¿Qué se observa en el video? • ¿Es una situación común? • ¿Qué papel juega la amiga de la protagonista en ese corto? • ¿Cómo se pueden prevenir estas situaciones? • ¿Es una responsabilidad solo de las mujeres tomar acción? • ¿Qué medidas se pueden tomar en las redes sociales para visibilizar estas formas de violencia?
 https://www.youtube.com/watch?v=o2ftdZ-BAaDk		

TEMA: Violencia en línea

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video	Fundación Avon para la mujer (2017).	**Nombre:** Vídeo Viral Avon contra el acoso Digital. Violencia de Género. **Duración:** 2:40 min. **Resumen:** Dos amigos discuten sobre la fotografía que el otro compartió de una mujer sin su consentimiento. Quien compartió la foto explica que lo hizo por broma, y el otro le explica de diferentes formas que compartir la foto es una conducta inapropiada.
 https://www.youtube.com/watch?v=Ovu-n3A_kXGY		**Guía de preguntas:** • ¿Qué se observa en el video? • ¿Es una situación que se da en la vida real? • ¿De quién es responsabilidad por la divulgación de contenido privado? • ¿Cómo se puede prevenir esta situación? • ¿Qué medidas se pueden tomar para visibilizar estas formas de violencia?

TEMA: Violencia sexual en redes/sextorción

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	Ardelia Maurel.	**Nombre:** Cuando compartieron mis fotos desnuda. **Duración:** 12:08 min. **Resumen:** Después de 3 años una joven cuenta su historia de cuando difundieron sin su consentimiento imágenes de su cuerpo desnudo.
 https://www.youtube.com/watch?v=Pi-IRc-fmsXA		**Guía de preguntas:** • ¿Cuáles son los riesgos de compartir fotografías íntimas de índole sexual con otras personas? • ¿Cómo actuarías en caso de que te pidan fotografías o videos de índole sexual? (sea tu pareja, amigo/a, etc.) • ¿Compartir videos o fotos de índole sexual sin el consentimiento de la persona de dicho video o foto es violencia? • ¿Si se envían imágenes íntimas, cuáles precauciones se pueden tomar en cuenta para evitar este tipo de violencia y exposición?

TEMA: Acoso Callejero

TIPO DE RECURSO	ENLACE Y CRÉDITOS	GUÍA PARA SU USO
Video.	Observatorio contra el Acoso Callejero Chile (2018).	**Nombre:** Campaña contra el Acoso Callejero Chile. **Duración:** 57 seg. **Resumen:** Se muestran manifestaciones de acoso callejero y las medidas que se pueden tomar contra ello. **Guía de preguntas:** • ¿Qué es el acoso callejero? • ¿El acoso callejero es algo común? • ¿Cómo se naturaliza o minimiza el acoso callejero? • ¿Está el acoso callejero justificado por la sociedad, pensemos en los llamados "piropos"? • ¿De quién es la responsabilidad de que se dé el acoso? • ¿Qué medidas, de las que se mencionan en el video se pueden tomar contra el acoso callejero en Costa Rica?
https://www.youtube.com/watch?time_continue=57&v=JESTJV4_FQ8&feature=emb_title		
Video.	Fundación Avon para la mujer (2018).	**Nombre:** Decí no a la violencia de género/ Acoso callejero. **Duración:** 2:23 min. **Resumen:** Dos hombres conversan, uno acosa a una mujer y el otro que le llama la atención sobre su accionar y desnaturaliza el acoso callejero. **Guía de preguntas:** • ¿Sobre qué discuten los hombres del video? • ¿Qué es el acoso callejero? • ¿El acoso callejero es algo que se da en el día a día? • ¿Cómo se naturaliza o minimiza el acoso callejero? • ¿Está el acoso callejero justificado por la sociedad, pensemos qué tan natural es el accionar del hombre en la moto? • ¿De quién es la responsabilidad de que se dé el acoso? • ¿Qué razones le comenta el protagonista al otro, sobre cómo afecta el acoso callejero? • ¿Qué medidas se pueden tomar contra el acoso callejero en Costa Rica?
https://www.youtube.com/watch?v=IWbH2i-Pxdy0		

TENEMOS
DERECHO A VIVIR
LIBRES DE
VIOLENCIA

GLOSARIO

GLOSARIO

- **Abstinencia sexual:** se refiere a la decisión voluntaria de no practicar ningún tipo de contacto genital con otra persona. Puede ser una decisión transitoria y momentánea, es decir, no significa necesariamente una decisión para toda la vida sino que, puede durar semanas, meses o años.

- **Acoso sexual/ acoso callejero:** es cualquier conducta con connotación sexual explícita o implícita que proviene de un desconocido, ocurrido en espacios públicos y que provoca malestar en quien lo recibe. Esto incluye miradas lascivas, los mal llamados piropos, silbidos, besos, bocinazos, jadeos y otros ruidos, gestos obscenos, comentarios sexuales, directos o indirectos al cuerpo, fotografías y grabaciones del cuerpo no consentidas y con connotación sexual, tocamientos (“agarrones”, “manoseos”, persecución y arrinconamiento, masturbación con o sin eyaculación y exhibicionismo (Secretaría Técnica de Género y Acceso a la justicia, 2017).
- La Ley Nº 9877, "Ley contra el acoso callejero", define el acoso sexual callejero como "toda conducta o conductas con connotación sexual y con carácter unidireccional, sin que medie el consentimiento ni la aceptación de la persona o las personas a la que está dirigida, con potencial de causar molestia, malestar, intimidación, humillación, inseguridad, miedo y ofensa, que proviene generalmente de una persona desconocida para quien la recibe y que tiene lugar en espacios públicos o de acceso público"

- **Adolescencia:** Para la OMS, la adolescencia es un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce entre los 10 y 19 años, es decir, después de la niñez y antes de la edad adulta. Como etapa del desarrollo, se experimentan cambios y transformaciones asociados a la esfera física pero también social y psicológica, por lo cual se dice que es un proceso multidimensional.

- **Adultocentrismo:** Estilo de organización económica y política que le otorga a las clases de edades adultas la capacidad de controlar a quienes define como menores, y de esa forma logra asegurar cuestiones básicas como herencia, transmisión generacional y reproducción sistémica (Duarte, 2012).

- **Afectividad:** Es la capacidad emocional que tenemos las personas a reaccionar con sentimientos a estímulos que nos generan otras personas o situaciones alrededor de nosotras/os.

- **Androcentrismo:** Visión del mundo y de las relaciones sociales centrada en el punto de vista masculino.

- **Anticoncepción Oral de Emergencia (AOE):** es un método anticonceptivo hormonal de acción rápida, que se utiliza en caso de mantener relaciones coitales sin protección o cuando el método anticonceptivo ha fallado. Suele utilizarse también como parte de los protocolos de atención a mujeres víctimas de violación.

- **Asertividad:** es una forma de comunicación en la cual logramos manifestar, de forma simple, clara y oportuna, nuestros pensamientos, sentimientos, propuestas o solicitudes a las otras personas.

- **Asexual:** es la falta de atracción sexual por otras personas o el bajo o nulo interés en el deseo de actividad sexual. Una persona asexual sí puede sentir el resto de atracciones, como por ejemplo, la romántica, la intelectual, entre otras.

GLOSARIO

- **Autoconocimiento:** Es un proceso en el que una persona adquiere o fortalece capacidades para captar aspectos relacionados con su personalidad, sus fortalezas, debilidades, actitudes, valores, placeres, intereses, etc. Involucra el conocimiento de sí, y de los recursos personales y sociales con que se cuenta para desenvolverse en la vida y afrontar situaciones adversas.

- **Autoestima:** Se trata del aprecio que tiene cada persona hacia sí misma y está íntimamente relacionada con la autoimagen, es decir, con quien se cree ser; por lo tanto se asocia comúnmente con los fracasos y éxitos percibidos como tales por la persona. Es un proceso en construcción, por lo que una persona puede aprender a estimarse y apreciarse a sí misma inclusive en los momentos más difíciles.

- **Autoestimulación o Masturbación:** Es una práctica que puede ayudar a conocer el propio cuerpo y lo que genera o no placer. Consiste en la estimulación de algunas zonas del cuerpo, entre las cuales pueden estar los órganos genitales, para producirse placer. No causa daños, ni físicos, ni psicológicos.

- **Autoimagen:** Percepción que tiene cada persona de sí misma y que se encuentra en constante construcción y reconstrucción. Se relaciona con aspectos emocionales (cómo se siente la persona hacia sí misma), cognitivos (lo que piensa sobre sí), y conductuales (actitudes o acciones respecto de sí, por ejemplo: vestimenta, hábitos de higiene, etc.).

- **Autonomía:** es la capacidad que tienen las personas para hacer elecciones, tomar decisiones y asumir las consecuencias de estas.

- **Bienestar:** Se refiere al conjunto de condiciones que necesita una persona para vivir bien y en dignidad. Está íntimamente asociada a los factores socioculturales y ambientales en los que se desenvuelve, y si estos generan o no condiciones para que pueda desarrollar actitudes y comportamientos que mejoren su calidad de vida. Desde un enfoque de salud integral tiene una relación directa con la presencia o ausencia de salud en una persona y generalmente se le asocia con sentimientos de tranquilidad y felicidad.

- **Coito vaginal:** Relaciones sexuales en las que el pene penetra la vagina. También se lo denomina “sexo vaginal” o “relaciones sexuales vaginales”.

- **Condón o preservativo:** es un método anticonceptivo y protección de barrera, que previene embarazos e infecciones de transmisión sexual. Los hay femeninos y masculinos, de diferentes materiales, siendo el más frecuente, el látex, aunque también se pueden encontrar de poliuretano o nitrilo.

- **Consenso:** Se refiere al acuerdo o conformidad de ideas u opiniones entre varias partes, alcanzado por el consentimiento entre sus integrantes.

- **Consentimiento:** Es la exteriorización o expresión de voluntad por parte de una persona para realizar una acción determinada. No obstante, principalmente en situaciones de violencia sexual, se habla de que no existe el consentimiento o este es inválido si la forma en que este se obtuvo fue por medio de manipulación, chantaje, uso de la fuerza o la intimidación y/o en circunstancias donde la persona no tenía la capacidad cognoscitiva ni volitiva para darlo. (Ej. una persona bajo los efectos de drogas).

GLOSARIO

- **Corresponsabilidad:** Responsabilidad compartida
- **Crianza positiva:** Es una forma de crianza que se caracteriza por apoyar el desarrollo, identidad y autoestima de las niñas, niños y adolescentes, a partir de la forma de comunicación; por ejemplo, cuando existe valoración, respeto, diálogo, discusión y capacidad de ponerse de acuerdo en un clima de confianza y aceptación previo a la toma de decisiones.
- **Cuidado mutuo:** Hace referencia a la responsabilidad que se tiene con las otras personas. En el caso de la vivencia de la afectividad y la sexualidad en pareja, se refiere a la responsabilidad que ambas personas tienen de protegerse mutuamente de cualquier riesgo para su salud física, mental, sexual y espiritual. Se expresa en actos, pensamientos, sentimientos.
- **Cultura de la violación:** se refiere a la manera en que una sociedad se manifiesta hacia la violación y otros tipos de violencia sexual, bajo un prisma de aceptación validado social y culturalmente. Este prisma incluye todas las actitudes, prácticas y/o comportamientos que toleran o avalan la violación (Kearse, Fercovic, Grekin, y Lefort, 2013).
- **Derechos Humanos:** derechos y libertades fundamentales que tenemos todas las personas por el solo hecho de existir. Se les denomina “derechos” porque son cosas que permiten “ser” “hacer” o “tener”.
- **Derechos sexuales y derechos reproductivos:** son parte de los derechos humanos de las personas y están vinculados a la salud; se refieren a la autonomía para la toma de decisiones en relación con la salud sexual y la salud reproductiva.
- **Desarrollo cognoscitivo:** es el proceso mediante el cual se va adquiriendo conocimiento y desarrollando diversas capacidades.
- **Discriminación:** discriminar en el sentido social-negativo significa tratar a otras personas como inferiores, y esto debido a alguna característica o atributo que no resulta agradable para quien discrimina: origen étnico o nacional, religión, edad, género, opiniones, preferencias políticas, orientaciones sexuales, condiciones de salud, discapacidad u otra causa.
- **Embarazo:** Se refiere al proceso en que el feto se desarrolla en el útero y suele tener una duración estimada de nueve meses, hasta el momento del parto.
- **Enamoramiento:** experiencia que puede implicar fusión, de goce, un estado de trance, alienación, locura, éxtasis. Se puede vivenciar como una fantasía o idealización de una persona.
- **Enfoque de diversidad sexual:** reconoce las diversas formas de expresión del género, la identidad, la sexualidad y las formas de relacionarse erótica y sexualmente de todas las personas.

GLOSARIO

- **Enfoque de género:** considera el género como una construcción social y cultural que responde a una particular organización social del poder, que ubica a las mujeres y a lo considerado femenino en subordinación frente a los hombres y lo considerado masculino.
- **Enfoque de juventudes:** Enfoque que visibiliza de manera positiva e integral a las personas jóvenes, reconociendo sus diferencias, derribando mitos y estereotipos y promoviendo su protagonismo.
- **Enfoque interseccional:** reconoce que las personas se enfrentan a diferentes formas de discriminación debido a la intersección del sexo/género con factores como: origen étnico, el idioma, la edad, la orientación sexual y la identidad de género, la cultura, la religión, la discapacidad o la clase socioeconómica, la nacionalidad u otras.
- **Enfoques:** Los enfoques son herramientas de análisis que nos ayudan a mirar en profundidad un tema en particular, amplían la perspectiva y permiten identificar cómo se conjugan diferentes factores en un mismo caso.
- **Equidad:** es un principio ético-normativo asociado a la idea de justicia; bajo la idea de equidad se trata de cubrir las necesidades e intereses de personas que son diferentes, especialmente de aquellas que están en desventaja, en función de la idea de justicia que se tenga y haya sido socialmente adoptada. (ONUMUJERES, 2015)
- **Erotismo:** es la capacidad humana de generar y compartir placer: la que surge del deseo, la excitación y el orgasmo. Incluye los sentidos, las emociones, el pensamiento y las ideas
- **Estereotipos de género:** son ideas simplificadas y distorsionadas sobre las características que deben tener los hombres y las mujeres.
- **Estereotipos:** Son las imágenes generalizadas que las personas forman en su mente respecto de una persona o grupo de personas. Se basan en un conocimiento escaso o frágil, simplifican y dan una visión limitada acerca de las personas.
- **Estigma:** es la desaprobación social extrema de las personas que tienen una o más características que no se adecúan a las normas sociales o culturales impuestas por la sociedad.
- **Expresión de género:** formas en la que una persona expresa su identidad de género, a través de su apariencia física (ropa, cabello, accesorios, etc.), gestos, modos de hablar y patrones de comportamiento.
- **Factores de protección:** Son condiciones o entornos capaces de favorecer el desarrollo integral de la persona o grupos y en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables. Son las particularidades personales, elementos del ambiente o la percepción que se tiene sobre ellos, capaces de disminuir los efectos negativos de una situación (Eppelin, 2014).

GLOSARIO

- **Factores de riesgo:** son aquellos elementos que tienen la posibilidad de desatar un suceso indeseable o que tienen posibilidad de causar algún daño al desarrollo de la persona o comunidad.

- **Femicidio:** es la más grave de las violencias de género, en la cual una mujer es asesinada, por su condición de mujer, usualmente a manos de su pareja actual o pasada, o de otro hombre con quien no tiene o tuvo una relación de pareja. No es un homicidio común, sino producto normalmente de una violencia escalonada y una relación desigual entre la mujer y el hombre femicida. (Observatorio de Violencia de género contra las mujeres y acceso a la justicia).

- **Feminismo:** movimiento que defiende la igualdad de derechos sociales, políticos, legales y económicos de la mujer respecto del hombre.

- **Género:** Define las características emocionales, afectivas, corporales, estéticas e intelectuales, así como los comportamientos que cada sociedad asigna como “propios” y “naturales” a hombres y a mujeres; lo que hace que asuman diferentes roles en cada sociedad y que estos sean valorados de forma diferente.

- **Hostigamiento sexual:** La Ley Nº 7476, "Ley contra Hostigamiento o Acoso Sexual en el Empleo y la Docencia", establece que se entiende por acoso u hostigamiento sexual toda conducta sexual indeseada por quien la recibe, reiterada y que provoque efectos perjudiciales en los siguientes casos: a) Condiciones materiales de empleo o de docencia b) Desempeño y cumplimiento laboral o educativo c) Estado general de bienestar personal.

- **Identidad de género:** es la forma en cómo la persona se reconoce a sí misma con relación al género con el que se siente identificada, ya sea femenino o masculino o no binaria; es decir, que no entra en las categorías asignadas socialmente como masculino o femenino, esta podría corresponder o no con el sexo asignado al nacer.

- **Identidad:** Es una experiencia interna continua y coherente de ser sí misma/o, un sentimiento de “ser en el mundo”. El cual se construye desde el nacimiento a partir de los intercambios con otras personas y su ambiente, y permanece coherente para sí, a pesar de los cambios que suceden a su alrededor. Se dice que en los primeros años de vida se sientan las bases para su formación y durante la adolescencia suelen producirse procesos importantes de reconstrucción de la identidad.

- **Igualdad:** es un derecho humano protegido por distintos instrumentos nacionales e internacionales en materia de derechos humanos. Además, tal como está expresado en la CEDAW, la igualdad va de la mano con el principio de la no discriminación, y en este sentido, la igualdad sólo será posible en la medida en que se erradique la discriminación contra las mujeres.

- **Infecciones de Transmisión Sexual:** son infecciones causadas por virus, bacterias, hongos o parásitos, que se transmiten de una persona a otra por el coito vaginal, anal u oral sin protección. Algunas de estas infecciones tienen la capacidad de transmitirse a través del contacto directo con sangre o bien durante el embarazo, el parto o la lactancia. Sus siglas son ITS.

GLOSARIO

- **Interculturalidad:** Se define como la existencia y la interacción equitativa de diversas culturas; y la posibilidad de generar expresiones culturales compartidas mediante el diálogo y el respeto mutuo.
- **Machismo:** Es una actitud o comportamiento que se caracteriza por discriminar o desvalorizar a las mujeres. Una construcción social que se centra en posicionar la superioridad del género masculino frente al género femenino.
- **Mandatos de género:** Características o atributos establecidos por el patriarcado que otorgan ciertos conceptos o conductas sólo a cierto género.
- **Masculinidad:** Es la forma en que han sido criados y educados los hombres, incluye la manera de pensar, de sentir y comportarse, así como la forma en que se relacionan con las mujeres y con otros hombres. La masculinidad tradicional, además, modela a los hombres sobre cómo ejercer el poder (patriarcado).
- **Maternidad y paternidad:** Se trata del ejercicio de preparación para acompañar el crecimiento de una niña/o y de atención de los cuidados que necesite, incluidos su alimentación, abrigo, higiene, atención médica, afecto y garantizar espacios libres de violencia donde pueda desarrollarse. Dicho ejercicio puede iniciar inclusive desde el periodo de embarazo.
- **Menstruación:** es un proceso fisiológico que se manifiesta con la salida de la sangre por el conducto vaginal, provocada por el desprendimiento de una de las capas del endometrio cuando el óvulo, que fue expulsado del ovario, no se fertiliza. Es cíclica pues ocurre alrededor de cada 4 a 5 semanas durante un periodo de la vida de las personas con cuerpos que menstrúan.
- **Métodos anticonceptivos:** son tratamientos que las personas utilizan para evitar los embarazos, pueden ser hormonales, de barrera o de otros tipos.
- **Métodos de barrera:** son métodos que no se basan en tratamientos hormonales y recurren a un material que sirve de barrera para los espermatozoides, por ejemplo: el diafragma, el condón femenino y masculino, entre otros. La particularidad de los condones radica en que también son una barrera para reducir el riesgo de adquirir una ITS.
- **Micromachismos:** También llamados micro violencias. Se refiere a comportamientos manipulativos que mantienen y reafirman los roles tradicionales de género. Muchas veces imperceptibles no por ser “pequeños”, sino debido a su normalización que los vuelve invisible (Bonino, 2004).
- **Migrante:** Cualquier persona que está en movimiento o se ha movido a través de una frontera internacional o al interior de un Estado, lejos de su lugar de residencia habitual.
- **Misoginia:** Aversión, odio o rechazo a las mujeres. Parte de considerarlas como seres inferiores, con menos capacidades y con menos derechos que los hombres.

GLOSARIO

- **Noviazgo:** Es una relación afectivo-erótica entre dos personas, se da bajo el principio de mutuo acuerdo y ambas personas tienen capacidad de decisión en la relación. Puede haber relaciones sexuales o no si así la pareja lo desea. No existe dependencia económica entre las personas de la pareja.

- **Orientación Sexual:** hace referencia a "la capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo, o de su mismo género, o de más de un género, así como a la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas" (Principios de Yogyakarta, 2007, p. 6).

- **Patriarcado:** es un sistema sociocultural en el cual se considera que los hombres deben tener el poder y mandar sobre las mujeres, tanto en la familia, el trabajo como en la sociedad en general.

- **Persona refugiada:** aquella que, con fundados temores de ser perseguida por motivos de raza, religión, nacionalidad, pertenencia a determinado grupo social u opiniones políticas, se encuentre fuera del país de su nacionalidad y no pueda o quiera, a causa de dichos temores, acogerse a la protección de tal país.

- **Personas con discapacidad:** La Ley Nº 9379, "Ley para Promoción de la Autonomía Personal de las Personas con Discapacidad", establece como defición que incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás.

- **Placer:** sensación o sentimiento positivo, agradable o eufórico, que se manifiesta cuando una persona satisface plenamente alguna necesidad o deseo. El placer se puede conseguir de muchas formas, por ejemplo, a través del descanso, de la comida, de experiencias o acciones como ver algo hermoso, pasear, escuchar música, etc., también a través de la sexualidad.

- **Prejuicio:** opinión, por lo general de índole negativa, sobre algo o alguien de manera anticipada y sin el debido conocimiento. Juzgar las cosas antes del tiempo oportuno.

- **Proyecto de vida:** Se refiere a la construcción de un proyecto o plan personal y profesional/laboral generalmente asociado a la búsqueda de autonomía material y emocional que involucra el interés en nuevos objetos tanto en el plano social como sexual, y que le llevan a desarrollar capacidades y potencialidades. Depende en gran parte del contexto sociocultural en el que se desenvuelve la persona.

- **Prueba serológica:** Es una prueba que permite comprobar la presencia de anticuerpos (también conocido como "defensas") y que tiene como fin el conocer la exposición o presencia previa de un microorganismo en particular y la capacidad de respuesta del cuerpo a tal infección.

- **Pubertad:** Hace referencia específicamente a cambios físicos y hormonales que están asociados a la adquisición de la madurez sexual y suelen aparecer con frecuencia al inicio de la etapa de la adolescencia, pero no necesariamente. Es descrita muchas veces como el aumento de intensidad en una serie de sensaciones e impulsos de carácter sexual.

GLOSARIO

- **Racismo:** Forma de discriminación caracterizada por el rechazo a una persona o grupo de personas por características como el color de piel, idioma, las prácticas culturales o el lugar de nacimiento.
- **Reciprocidad:** correspondencia mutua de una persona con otra. Aplicado a las relaciones, es una manera de relacionarse en la que, aunque nadie está en la obligación, se percibe a la/s otra/s persona/s como dignas e iguales y se busca el bienestar y satisfacción de todas las partes.
- **Relaciones de pareja:** Son relaciones sexo afectivas entre dos personas. Se dan entre personas que libremente toman la decisión de compartir la afectividad y el erotismo entre sí. Pueden ser relaciones heterosexuales u homosexuales. Hay diferentes tipos de relaciones de pareja como, por ejemplo: el noviazgo, el matrimonio, la unión libre.
- **Relaciones desiguales de poder:** Se refiere a las relaciones donde se le asigna social, cultural, y simbólicamente a una persona o un grupo de personas, una posición de dominio, de superioridad, de mayor importancia y valor, con respecto a otras, permitiendo así que explote, oprima y violente a otras personas y/o grupos.
- **Relaciones Impropias:** Son específicamente las relaciones sexuales que se dan entre una persona mayor de edad y una persona menor de edad, según los rangos de edad establecidos en la Ley Nº 9406. Son relaciones desiguales y de poder entre una persona adulta y una persona adolescente.
- **Reproducción:** es un proceso de tipo sexual, que permite la creación de nuevos seres humanos donde intervienen tanto hombres como mujeres. A través de ésta se produce la fecundación en el cuerpo de la mujer, por medio de la unión del óvulo y el espermatozoide.
- **Resiliencia:** Es la capacidad que tienen las personas de sobreponerse a la adversidad e integrar los aprendizajes derivados de las distintas experiencias de vida.
- **Roles de género:** tareas impuestas por la sociedad a cada persona, según sea hombre o mujer.
- **Salud reproductiva:** se refiere a la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, y de gozar de la capacidad y la libertad para decidir si se desea procrear o no, cuándo y con qué frecuencia hacerlo (Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, 1994).
- **Salud sexual:** es un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con la vivencia de la sexualidad de las personas: sistema reproductivo (sus funciones y procesos), identidad sexual, orientación sexual y con la capacidad de tomar decisiones libres e informadas sobre temas relacionados.
- **Sexismo**: se refiere a la actitud discriminatoria de quien infravalora a las personas del sexo opuesto o hace distinción de las personas según su sexo.

GLOSARIO

- **Sexo:** se refiere a las características biológicas, anatómicas y fisiológicas con las que una persona nace y que están asociados a si una persona es hombre o es mujer.
- **Sextorción:** chantaje y extorsión originados a partir de imágenes eróticas en Internet o en el teléfono móvil.
- **Sexualidad:** es un aspecto central en la vida de las personas. Abarca al sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales (OMS, 2015).
- **Sida:** se refiere al Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.
- **Tabú:** hace alusión a una conducta o un comportamiento inaceptable o prohibido en determinada sociedad o cultura, en algunos casos se relaciona esta palabra con "lo sagrado", "lo prohibido" o "lo impuro". Los tabúes están sostenidos principalmente por prejuicios más que por hechos reales y el respeto o cumplimiento de estos se sostiene normalmente por el miedo que le representa a las personas su no cumplimiento.
- **TARV:** son las siglas para Tratamiento Antirretroviral.
- **Trata de Personas:** De conformidad con la Ley Nº 9095 "Ley contra la Trata de Personas y Creación de la Coalición Nacional contra el Tráfico Ilícito de Migrantes y la Trata de Personas (CONATT), por trata se entenderá la acción en la que mediante el uso de las tecnologías o cualquier otro medio, recurriendo a la amenaza, al uso de la fuerza u otras formas de coacción, al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de poder, a una situación de vulnerabilidad, a la conceción o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, promueva, facilite, favorezca o ejecute la captación , el traslado, el transporte, el alojamiento, el ocultamiento, la retención, la entrega o la recepción de una o más personas dentro o fuera del país, para someterlas a trabajos o servicios forzados y otras formas de explotación laboral, servidumbre, esclavitud o prácticas análogas a la esclavitud, matrimonio servil o forzado, adopción irregular, mendicidad forzada, embarazo forzado y aborto forzado, y la ejecución de cualquier forma de explotación sexual.
- **VIH:** siglas para Virus de Inmunodeficiencia Humana.
- **Vinculación afectiva:** capacidad de desarrollar y establecer relaciones interpersonales significativas.
- **Violencia basada en género:** todas las formas mediante las cuales se intenta perpetuar el sistema de jerarquías impuesto por el patriarcado. Utilizando el término "basada en género" se pretende insistir en el origen social de la violencia y la legitimidad social con que se presenta. Es un problema generalizado de salud pública y de derechos humanos en todo el mundo que afecta mayoritariamente a las mujeres pero que tiene consecuencias también para los hombres, especialmente para aquellos que se salen de la norma de la "masculinidad tradicional".

GLOSARIO

- **Violencia contra las mujeres:** se refiere a cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, patrimonial o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado. Puede afectar a cualquier mujer, de cualquier edad, cultura, condición socioeconómica, nivel educativo o creencia política y/o religiosa (Convención Belém do Pará).

- **Violencia directa:** es un acto de violencia que comete un actor directo. Su base es la violencia estructural, pero a diferencia de ella, ésta es visible. Por ejemplo: golpes, gritos, la violación o el femicidio.

- **Violencia doméstica:** De conformidad a la Ley Nº 7586, "Ley contra la Violencia Doméstica", se define como la acción u omisión, directa o indirecta, ejercida contra un pariente por consanguinidad, afinidad o adopción hasta el tercer grado inclusive, por vínculo jurídico o de hecho o por una relación de guarda, tutela o curatela y que produzca como consecuencia el menoscabo de su integridad física, sexual, psicológica o patrimonial. El vínculo por afinidad subsistirá aun cuando haya finalizado la relación que lo originó.

- **Violencia en el noviazgo:** es una dimensión de la violencia de género representada por cualquier acto mediante el cual una persona trata de doblegar o paralizar a su pareja. Su intención, más que dañar, es dominar y someter ejerciendo el poder.

- **Violencia estructural:** se refiere a una forma de violencia indirecta y se origina y mantiene cuando las estructuras sociales, económicas, culturales y políticas favorecen las relaciones sociales basadas en jerarquías de poder. Lo que contribuye a mantener y reforzar las discriminaciones por razón de género o por clase social, edad, orientación sexual o raza-etnia, etc.

- **Violencia física:** todo acto que ocasiona un daño físico a una persona. Dentro de este tipo de violencia se incluyen los golpes, pellizcos, patadas, lanzar objetos, puñetazos, intentos de asfixia, empujones, nalgadas, quemaduras, arañazos, provocando lesiones externas o internas.

- **Violencia gineco-obstétrica:** es una forma específica de violación a los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, puede manifestarse ya sea en una cita médica de control durante un Papanicolau, como en la atención pre- parto, parto y post parto. Contempla el maltrato y la falta de atención o consideración en los centros de salud, intervenciones médicas injustificadas sobre su cuerpo, falta de información sobre las prácticas médicas, falta de la solicitud de consentimiento informado o negación al derecho de estar acompañada durante todo el proceso del parto (INAMU, 2020).

- **Violencia patrimonial:** acción u omisión que implica daño, pérdida, transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores, derechos o recursos económicos destinados a satisfacer las necesidades. (Ley contra la Violencia Doméstica)

- **Violencia psicológica:** se refiere a toda acción u omisión dirigida a una mujer que daña la integridad emocional, la concepción y el valor de sí misma o la posibilidad de desarrollar todo su potencial como humana (Quirós, 1997).

GLOSARIO

- **Violencia sexual:** acción que obliga a una persona a mantener contacto sexualizado, físico o verbal o a participar en otras interacciones sexuales mediante el uso de fuerza, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal. También contempla el obligar sostener relaciones sexuales con terceros.

- **Violencia simbólica:** consiste en un mandato social que impone mediante símbolos una forma de ver a las mujeres. Estos símbolos pueden ser prácticas, actitudes, construcción de imágenes que se evidencian a través de medios de comunicación (anuncios, publicidad, etc.), chistes, bromas, películas, series, etc. Este tipo de violencia naturaliza la dominación del hombre sobre la mujer y los roles estereotipados que se han construido basados en el machismo y la desigualdad entre los géneros.

- **Violencia:** uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte.

- **Xenofobia:** forma de discriminación caracterizada por el rechazo hacia las personas extranjeras.

BIBLIOGRAFÍA

Módulo introductorio

Camacho, R., Facio, A., y Serrano, E. (1997). *"Caminando hacia la igualdad real. Manual en Módulos".* ILANUD, Programa Mujer, Justicia y Género. San José, Costa Rica.

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2014a). *Programa de Acción aprobado en la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, El Cairo, 5 a 13 de Setiembre de 1994.* Edición 20 Aniversario.

https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/ICPD_programme_of_action_es.pdf

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2014b). *Salud sexual y reproductiva de los adolescentes*.

https://www.unfpa.org/es/resources/salud-sexual-y-reproductiva-de-los-adolescentes

INEC. (2018). Panorama Demográfico 2017.

https://www.inec.cr/sites/default/files/documetos-biblioteca-virtual/repoblacpanorama2017_0.pdf

MINEDUC. (2016). Serie de módulos acerca de educación integral en sexualidad y prevención de la violencia. Guatemala: Ministerio de Educación, Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) y Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

Módulo Enfoques

ACNUDH (2006) Preguntas frecuentes sobre el enfoque de derechos humanos en la cooperación para el desarrollo. https://www.ohchr.org/Documents/Publications/FAQsp.pdf

Caja Costarricense de Seguro Social CCSS. (2014). *Propuesta de manual técnico y de procedimientos para la atención integral de las personas adolescentes con énfasis en salud sexual y reproductiva*. San José Costa Rica.

Campos, A. (2007). *Así aprendimos a ser hombres. "Pautas para facilitadores de talleres de masculinidad en América Central".* San José, Costa Rica.

http://institutowemcr.org/index.php/nosotros/publicaciones/libros.html#

Consejo Nacional de Política Pública la Persona Joven. (2010). *El Enfoque de Juventudes: Hacia la visibilización positiva de las personas jóven*es. CPJ, UNFPA. (1ª Edición). San José, Costa Rica.

Corte Interamericana de Derechos Humanos. (2017). *Opinión consultiva OC-24/17 del 24 de noviembre del 2017. Obligaciones estatales en relación con el cambio de nombre, la identidad de género, y los derechos derivados de un vínculo entre parejas del mismo sexo (Interpretación y alcance de los artículos 1.1, 3, 7, 11.2, 13, 17, 18 y 24, en relación con el Artículo 1 de la Convención Americana sobre Derechos Humanos).*

https://www.corteidh.or.cr/docs/opiniones/seriea_24_esp.pdf

Duranti, R. (2011). *Diversidad sexual: Conceptos para pensar y trabajar en salud. Ministerio de Salud de la Nación*. Argentina.

https://www.paho.org/arg/images/Gallery/SIDA/Diversidad%20sexual.pdf?ua=1

EMAKUNDE Instituto Vasco de la mujer (2008). *Los hombres, la igualdad y las nuevas masculinidades*. Vitoria-Gasteiz. Comunidad autónoma del País Vasco. https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/gizonduz_kanpainak/es_def/adjuntos/guia_masculinidad_cas.pdf

Entreculturas. (2009). *Interculturalidad: claves para entendernos.*

https://www.entreculturas.org/sites/default/files/interculturalidad_claves_para_entendernos.pdf

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2018). *Ley de autonomía personal: por el derecho a decidir mi proyecto de vida.* Fondo de Población de las Naciones Unidas, Consejo Nacional de Personas con Discapacidad (CONAPDIS). Costa Rica.

https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cuaderno%20autonomi%CC%81a-baja.pdf

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2019a). *Visibilizar, incluir, participar. Estrategia VIP. Orientaciones para promover los derechos de las personas con discapacidad en el trabajo del Fondo de Población de las Naciones Unidas en América Latina y el Caribe.*

https://lac.unfpa.org/es/publications/visibilizar-incluir-participar-estrategia-vip-orientaciones-para-promover-los-derechos

Fundación SURT. (2012). *Maleta pedagógica. Un equipaje para la interculturalidad. Módulo 1: equidad de género*.

http://www.surt.org/maletaintercultural/pdf/M1_Texto_de_apoyo.pdf

MASCS Instituto de Masculinidades y Cambio Social. (2019). *Varones y masculinidad(es). Herramientas pedagógicas para facilitar talleres con adolescentes y jóvenes*.

http://www.codajic.org/node/4259

Organización Internacional para las Migraciones OIM. (2016). *Migración y Poblaciones Lesbianas, Gais, Bisexuales, Trans e Intersexuales (LGBTIQ+) Módulo de sensibilización y capacitación de instituciones públicas, organizaciones sociales, colectivos y activistas LGBTI en la región mesoamericana.*

https://publications.iom.int/books/migracion-y-poblaciones-lesbianas-gays-bisexuales-trans-e-intersexuales-lgbti

Organización Internacional para las Migraciones OIM. (2017). *Migraciones e interculturalidad: guía para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades en comunicación intercultural.*

https://publications.iom.int/es/system/files/pdf/guia_migraciones.pdf

Módulo Adolescencia

Mc Donald, J. y Rovira, V. (2014). *La atención de las personas adolescentes: Desafíos para el personal de salud. Módulo de autoaprendizaje para personal de salud.*

Ministerio de Educación Guatemala (MINEDUC), Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), y Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2016). Módulo 5. Una nueva forma de ver y relacionarse con el mundo: la pubertad y la adolescencia. En: *Serie de módulos acerca de educación integral en sexualidad y prevención de la violencia*. Guatemala.

Organización Internacional del Trabajo OIT. (2008). *IPEC Manual de formación para operadores de justicia en el ámbito del trabajo infantil y adolescente.*

Valverde, O. (2002). *Toques para estar en todas. Módulo socioeducativo para el fortalecimiento de conductas protectoras y la prevención de conductas de riesgo en las y los adolescentes*.

https://www.binasss.sa.cr/adolescencia/todas/modulo%20socioeducativo.htm

Módulo Salud sexual y salud reproductiva

Caja Costarricense del Seguro Social CCSS. (2013). *Manual Técnico de Atención en Salud Sexual y Reproductiva.*

Caja Costarricense del Seguro Social CCSS. (2014). *Propuesta de manual técnico y de procedimientos para la atención integral de las personas adolescentes con énfasis en salud sexual y reproductiva*. San José, Costa Rica.

CIPD. (1995). *Informe de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo El Cairo 1994*.

https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/icpd_spa.pdf

Defensoría de los Habitantes. (2011). ***Una agenda país en derechos humanos de las mujeres: Pendientes en el ámbito laboral, salud sexual y reproductiva y acceso a la justicia en violencia.*** Costa Rica: Impresiones Unicornio.

https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/una-agenda-pais.pdf

Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2017). ***Derechos sexuales y derechos reproductivos, los más humanos de los derechos. UNFPA - La Paz - Bolivia. UNFPA, 2017.***

Instituto Nacional de las Mujeres INAMU. (2015). ***Ley de paternidad responsable ¿cómo podemos utilizarla?***

https://www.mep.go.cr/sites/default/files/ley%20de%20paternidad%20responsable.pdf

Meresman, S. (2012). ***Es parte de la vida. Material de apoyo sobre educación sexual y discapacidad para compartir en familia.***

https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/documento_es_parte_de_la_vida.pdf

Ministerio de Educación Pública MEP. (2017). ***Programa de estudios de educación para la afectividad y sexualidad integral.*** Costa Rica: Gobierno de Costa Rica.

Ministerio de Salud Chile. (2015.) ***Guía Práctica Consejería en Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes. Orientaciones para los equipos de Atención Primaria.***

http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/CONSEJERIA-EN-SALUD-SEXUAL-Y-REPRODUCTIVA-PARA-ADOLESCENTES-1.pdf

Ministerio de Salud Costa Rica. (2011.) ***Política Nacional de Sexualidad 2010-2021.*** San José, Costa Rica.

Organización Panamericana de la Salud OPS. (2005). ***IMAN Servicios: Normas de atención de salud sexual y reproductiva de adolescentes.***

https://www.paho.org/spanish/ad/fch/ca/sa-normas.pdf

Organización Panamericana de la Salud OPS. (2020). ***Infecciones de transmisión sexual.***

https://www.paho.org/es/temas/infecciones-transmision-sexual

Pantallas amigas. (2016). *"Pensar antes de sextear. 10 razones para no realizar sexting", Campaña prevención y concientización".*

https://www.pantallasamigas.net/pensar-antes-de-sextear-10-razones-para-no-realizar-sexting-campana-prevencion-y-concientizacion/

Quirós, E. (2007). ***Módulo para la promoción de una sexualidad segura, solidaria y desde el cuidado mutuo en la adolescencia. Para facilitadoras /es docentes.*** Universidad Nacional. Instituto Estudios de la Mujer.

Serrano, N. (2019). ***Uso de la copa menstrual en mujeres adolescentes.*** (Documento inédito). Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA.

UNAF. (2015). ***Guía para profesionales: Claves para aproximarse a la sexualidad de las personas inmigrantes.***

https://unaf.org/wp-content/uploads/2017/04/17-04-10-AF-Guia-Salud-Sexual-Unaf-para-PROFESIONALES-DIGITAL.pdf

Módulo Relaciones Interpersonales

ACNUDH (2014) Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad. Guía de formación. Serie de capacitación profesional No. 19. https://www.ohchr.org/Documents/Publications/CRPD_TrainingGuide_PTS19_sp.pdf

Amurrio, M., Larrinaga, A., Usategui, E., y del Valle, A. I. (2010). ***Violencia de género en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes de Bilbao. Zerbitzuan, 47***, 121-134

Castro, R., y Casique, I. (2010). Noviazgo y violencia en el noviazgo: definiciones, datos y controversias. En R. Castro, & I. Casique***, Violencia en el noviazgo entre los jóvenes mexicanos*** (págs. 17-28). Cuernavaca: UNAM, CRIM.

Fernández-Fuentes, A. A., Orgaz, B., y Fuertes, A. (2011). ***Características del comportamiento agresivo en las parejas de los adolescentes españoles. Psicología Conductual, 19*** (3), 501-522.

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2005). ***Mano a mano: Módulo socioeducativo para la Prevención del VIH/SIDA entre Jóvenes.***

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2014a). ***Programa de Acción aprobado en la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, El Cairo, 5 a 13 de Setiembre de 1994. Edición 20 Aniversario.***

https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/ICPD_programme_of_action_es.pdf

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2014b). ***Salud sexual y reproductiva de los adolescentes.***

https://www.unfpa.org/es/resources/salud-sexual-y-reproductiva-de-los-adolescentes

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2019b). ***Estado de la Población Mundial 2019.***

https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/EstadodelaPoblacionMundial2019informeweb.pdf

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2019c). Menstruación: preguntas frecuentes.

https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2018). ***Ley de autonomía personal: por el derecho a decidir mi proyecto de vida.*** Fondo de Población de las Naciones Unidas, Consejo Nacional de Personas con Discapacidad (CONAPDIS), Costa Rica.

Fromm, E. (2000) ***El arte de amar***. Ediciones Paidós.

IAM (Instituto Aguascalentense de las Mujeres). (s/f). ***Manual del Taller: Proyecto de Vida. Aguascalientes.***

http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_proy_de_vida.pdf

Ortega, J. (2012). El vínculo de pareja: ***Una posibilidad afectiva para crecer.*** Revista Electrónica Educare, 16, 23-30.

https://www.redalyc.org/pdf/1941/194124704008.pdf

Rodríguez, N. (2015). ***El nuevo ideal del amor en adolescentes digitales.*** Editorial Desclée de Brouwer S.A.

Saldivia, C., Faúndez, B., Sotomayor, S. y Leiva, F. (2017). ***Violencia íntima en parejas jóvenes del mismo sexo en Chile.*** Última década, (46), 184-212.

http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Violencia%20%C3%ADntima%20en%20parejas%20j%C3%B3venes%20del%20mismo%20sexo%20en%20Chile%20.pdf

Vargas, M., Fernández, M., y González, R. (2014). ***Aprendiendo a querer: noviazgos libres de violencia. Guía metodológica para prevenir la violencia contra las mujeres entre estudiantes de secundaria***. México: Gendes, AC.

Módulo Violencia Basada en Género

ACNUDH. (1979). ***Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer.***

https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/cedaw.aspx

Campos, A. (2007). ***Así aprendimos a ser hombres. "Pautas para facilitadores de talleres de masculinidad en América Central".*** San José, Costa Rica.

http://institutowemcr.org/index.php/nosotros/publicaciones/libros.html#

Comisión Interamericana de Derechos Humanos. (2015). *Violencia contra Personas Lesbianas, Gay, Bisexuales, Trans e Intersex en América.*

http://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/ViolenciaPersonasLGBTI.pdf

CONAVIM, GENDES, IMJUVE, e Instituto Nacional de la Mujer en México. (2011). *Amores chidos: guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes*.

https://www.mep.go.cr/sites/default/files/ID183-amores-chidos.pdf

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2017). ***Relaciones Impropias: cuando la edad sí importa.*** UNFPA. San José, Costa Rica.

https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cuaderno%20relaciones%20impropias.pdf

Handicap International. (2015). *Iniciativa "Making it Work" sobre inclusión en género y discapacidad: Avanzando con la igualdad de mujeres y niñas con discapacidad.* Lyon.

Instituto Nacional de las Mujeres INAMU. (2017). *Política Nacional para la Atención y la Prevención de la Violencia contra las Mujeres de todas las Edades Costa Rica 2017-2032.*

Instituto Nacional de las Mujeres INAMU. (2019). *Tercer Estado de los Derechos Humanos de las Mujeres en Costa Rica.*

Johnson, M., Mishna, F., Okumu, M., y Daciuk, J. (2018) *Non-Consensual Sharing of Sexts: Behaviours and Attitudes of Canadian Youth*. Ottawa: MediaSmarts.

https://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/publication-report/full/sharing-of-sexts.pdf

MASCS Instituto de Masculinidades y Cambio Social. (2019). *Varones y masculinidad(es). Herramientas pedagógicas para facilitar talleres con adolescentes y jóvenes.*

http://institutomascs.com.ar/2020/01/24/cuadernillo-varones-y-masculinidades-herramientas-pedagogicas-para-facilitar-talleres-con-adolescentes-y-jovenes/

Matud, M., Fortes, D. Torrado, E. y Fortes, S. (2018). *Violencia contra las mujeres.* En: *Cuadernos de Psicología*, número 07. Ed. Sociedad Latina de Comunicación Social.

http://cuadernosartesanos.org/Psicologia/2018/cdp07.pdf

Naciones Unidas. (2015). *The World's Women 2015. Trends and Statistics.* Nueva York: United Nations.

https://unstats.un.org/unsd/gender/chapter6/chapter6.html

Organización Internacional para las Migraciones OIM. (2007). *Guía de intervención psicosocial para la asistencia directa con personas víctimas de trata.*

Organización Internacional para las Migraciones OIM. (2012*). Trata de mujeres: una manifestación de la violencia contra las mujeres*. San José, Costa Rica.

PANIAMOR. (2016). *Por una adolescencia sin violencia contra las mujeres. Componente adolescencia.*

http://planovicr.org/sites/default/files/documentos/final_manual_adolescentes_08_03_2016.pdf

Pantallas amigas. (2016). *"Pensar antes de sextear. 10 razones para no realizar sexting", Campaña prevención y concientización".*

https://www.pantallasamigas.net/pensar-antes-de-sextear-10-razones-para-no-realizar-sexting-campana-prevencion-y-concientizacion/

Quirós, E. (1997). *Sentir, Pensar y enfrentar la violencia intrafamiliar.* Centro Nacional para el desarrollo de la Mujer y la Familia. San José, Costa Rica.

INAMU
Área Construcción de Identidades y Proyectos de Vida
Instituto Nacional de las Mujeres
...el poder de nuestros derechos

Edificio A - Sigma, Piso 1
Costado oeste del Mall San Pedro,
Montes de Oca, San José, Costa Rica
Teléfono: 2527-8401 • Fax: 2253-8123
Correo electrónico: info@inamu.go.cr • www.inamu.go.cr

UNFPA
Fondo de Población
de las Naciones Unidas

Correo electrónico:
costarica.office@unfpa.org
Teléfono: 2296-1265
https://costarica.unfpa.org

UNFPA Costa Rica

ISBN: 978-9968-25-397-0
9 789968 253970