



Formación Socioemocional



Acorde con los principios de la NEM

Primer semestre
Telebachillerato de Veracruz

Rocío Guadalupe Vásquez Domínguez • Blanca Jimena Salcedo González



GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SEV
SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
DE VERACRUZ

SEMSyS
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR



Basado en la NEM

Formación socioemocional I

Rocío Guadalupe Vásquez Domínguez
Blanca Jimena Salcedo González

GOBIERNO DEL ESTADO DE VERACRUZ

Norma Rocío Nahle García
Gobernadora del Estado de Veracruz

Claudia Tello Espinosa
Secretaria de Educación de Veracruz

David Agustín Jiménez Rojas
Subsecretario de Educación Media Superior y Superior

Dirección General de Telebachillerato

Director General
Irving Ilhuicamina Mendoza Ruiz

Subdirectora Técnica
Piedad Alcira Hernández Pérez

Jefe del Departamento Técnico Pedagógico
Noel Abraham Velázquez Viveros

Jefa de la Oficina de Planeación Educativa
Ana Flora Angulo Morales

Equipo editorial

Coordinación editorial
Joaquín Vasquez Pérez

Asesoría académica
Carolina Gisela Rodríguez Gómez

Asesoría pedagógica
María Elizabeth López Hernández

Corrección y estilo
Araceli Ramírez Guadalupe

Diseño editorial
Greisy del Carmen Ramos de la Cruz

Formación
Rocío Guadalupe Vázquez Domínguez
José María Palmeros de la Rosa

Portada
Tanivet Gottwald Vista

Selección de imágenes
Blanca Jimena Salcedo González
Rocío Guadalupe Vásquez Domínguez

Formación socioemocional I

Primera edición: 2024
Primera reimpresión: 2025
ISBN 978-607-725-509-3

D. R. © 2025. Secretaría de Educación de Veracruz
Km 4.5 Carretera federal Xalapa-Veracruz
Col. SAHOP, C.P. 91090, Xalapa, Veracruz
Telebachillerato de Veracruz

Impreso en México

Contenido

MÓDULO I

Festival por el cuidado de las corporalidades..... 13

Actividad física.....	22
Activación física a través del baile con diferentes géneros musicales.....	24
Deportes mixtos: una alternativa.....	32
Mujeres en el deporte mexicano.....	49
Inclusión a través del deporte.....	61

MÓDULO 2

Hacia la Galería Itinerante De Eros..83

¿Qué es una galería?.....	80
Mirada integral de la Sexualidad.....	89
Autorretrato.....	104
Educación Integral en Sexualidad y Género.....	113

MÓDULO 3

El amor y los afectos.....138

La vinculación afectiva interpersonal.....	135
Desde la amistad hasta el noviazgo.....	139
¿Qué es el amor romántico?.....	144
Mitos del amor romántico.....	160
Química de las emociones.....	162
Herramientas para los vínculos afectivos.....	170

MÓDULO 4

Presentando mi Galería de Eros....182

Holón del Género.....	187
Sistema sexo-género.....	198
Perspectiva de género.....	208
Los cuidados y su economía.....	209
Ser hombre.....	219
Diversidad sexual y de género.....	225

Referencias.....241



GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SEV
SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
DE VERACRUZ

SEMSyS
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR



**POR AMOR A
VERACRUZ**

Estimada y estimado estudiante:

Con profunda gratitud, queremos compartir contigo que la educación es el camino más poderoso para la transformación individual y colectiva. Desde la perspectiva de la Nueva Escuela Mexicana, impulsamos una educación humanista, inclusiva e intercultural, que reconoce la riqueza de nuestras raíces, valora cada cultura local y promueve la integración de saberes comunitarios con los conocimientos universales.

El compromiso del Gobierno del Estado de Veracruz, encabezado con visión y responsabilidad por nuestra gobernadora, Norma Rocío Nahle García, es brindarte una educación de excelencia que, además de conocimientos, fortalezca tus habilidades, destrezas y valores para que puedas alcanzar tus sueños y contribuir activamente al bienestar de tu comunidad, de Veracruz y de nuestro país.

Bajo el liderazgo de la Secretaría de Educación de Veracruz, Claudia Tello Espinosa, colocamos a las y los estudiantes al centro del proceso educativo, impulsando estrategias que propicien un desarrollo integral: académico, emocional, social y ético, fomentando en todo momento las virtudes que nos hacen crecer como personas solidarias, respetuosas y conscientes de nuestro entorno.

La guía didáctica que ahora tienes en tus manos es fruto del trabajo colaborativo de maestras y maestros comprometidos con tu formación. Su propósito es que, además de adquirir conocimientos, reconozcas tus talentos y desarrolles habilidades para enfrentar los retos del presente y del futuro. En esta edición, se han incorporado elementos innovadores para que aprendas a usar la inteligencia artificial de manera responsable, y explores nuevas formas de aprendizaje más interactivas y personalizadas.

El Telebachillerato de Veracruz te da la más cordial bienvenida. Es un orgullo que formes parte de esta institución y continúes tu formación en nuestra comunidad educativa. Aquí no estás solo ni sola: somos una comunidad que aprende, sueña y avanza unida. Nos honra acompañarte en este camino y ser parte de tu crecimiento personal y académico.

Para finalizar, te invitamos a escanear el código QR incluido en esta guía, YOLTSI, nuestra mascota oficial, te dará la bienvenida como se merece cada estudiante del Telebachillerato de Veracruz.

REVOLUCIONANDO CONCIENCIAS,

TRANSFORMANDO VIDAS.



M.I.D. Irving Ilhuicamina Mendoza Ruiz
Director General de Telebachillerato

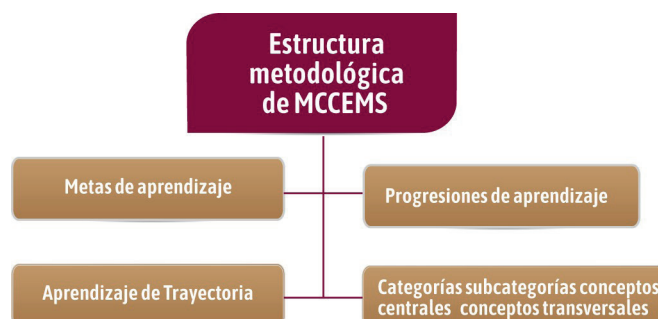
Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS)

El Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (EMS) es un proyecto colectivo nacional en el que participaron docentes, directivos y autoridades, partiendo de una iniciativa para reformar la educación en varios aspectos, como el Artículo 3º de la Constitución Mexicana que refiere a la Educación en todos los niveles y tomando como referente normativo la Nueva Escuela Mexicana (NEM). De igual manera, atiende el objetivo (6.2) del Plan Sectorial de Educación 2020-2024, en el que se garantiza el derecho a la educación de excelencia, en los diferentes niveles, tipos y modalidades educativas, disponiendo que los planes y programas de estudio se revisarán y adecuarán a las necesidades y desafíos actuales.

Bajo este contexto y reflexiones de los actores mencionados, surge el Marco Curricular Común en la Educación Media superior (MCCEMS) cuyo propósito principal es desarrollar habilidades, conocimientos y una base cultural para adolescentes y jóvenes, que les permita aprender a aprender de por vida y para la vida, con la finalidad de constituirse como agentes de transformación social.



La Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), atendiendo a los principios antes mencionados, plantea los programas de estudios para el MCCEMS, a través del Currículo Fundamental y Currículo Ampliado, con estructura basada en progresiones de aprendizaje, mismas que metodológicamente están constituidas por medio de: categorías, subcategorías, conceptos centrales, conceptos transversales, metas de aprendizaje y aprendizaje de trayectoria.



El Currículo Fundamental está conformado por cuatro recursos sociocognitivos y tres áreas de conocimiento, mismos que integran las Unidades de Aprendizaje Curricular (UAC):

Recursos sociocognitivos:

Lengua y Comunicación.
Pensamiento Matemático.
Conciencia Histórica.
Cultura Digital.

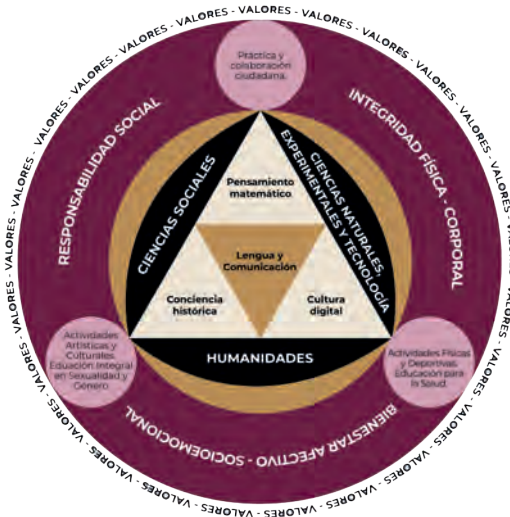
Áreas de conocimiento:

Ciencias Naturales Experimentales y Tecnología.
Ciencias Sociales.
Humanidades.



El Currículo Ampliado se conforma por tres recursos socioemocionales (Responsabilidad social, Cuidado físico corporal y Bienestar emocional afectivo) y los Ámbitos de la formación socioemocional:

1. Práctica y colaboración ciudadana.
2. Educación para la salud.
3. Actividades físicas y deportivas.
4. Educación integral en sexualidad y género.
5. Actividades artísticas y culturales.



Con respecto al proceso de evaluación, es importante mencionar que es inherente al proceso de enseñanza y aprendizaje, en todo momento debe estar presente, desde el inicio, durante el desarrollo y hasta el cierre, sin embargo, en el MCCEMS se prioriza la evaluación formativa.

Con base en lo anterior, la estructura de tu guía se ve modificada con el propósito de garantizar, por un lado, la implementación del MCCEMS y, por otro, que tú como estudiante logres las habilidades, conocimientos y la base cultural propuesta, bajo una educación integral para la vida, por medio de los contenidos y las actividades diseñadas, que se ven reflejadas no sólo en la parte académica, sino también en la parte humana, de manera individual y colectiva. La intención es formarte como un estudiante crítico, analítico reflexivo, responsable, participativo con amor por tu entorno local, estatal, nacional y global.

Presentación Del Trayecto Transversal de Recursos Socioemocionales

Bienvenidas y bienvenidos a esta
aventura cognitiva.
En este libro descubrirás que las
emociones se convierten en una forma
de expresión de:

Saberes, aprendizajes y
experiencias de sí mism@.

Además, nos permitirá
ser jóvenes con empatía
hacia la diversidad de
identidades.



La guía documento presenta la propuesta de la Dirección General de
Telebachillerato para desarrollar con las y los estudiantes el Currículum
Ampliado que se fundamenta en los Recursos Socioemocionales y Ámbi-
tos de la Formación Socioemocional.

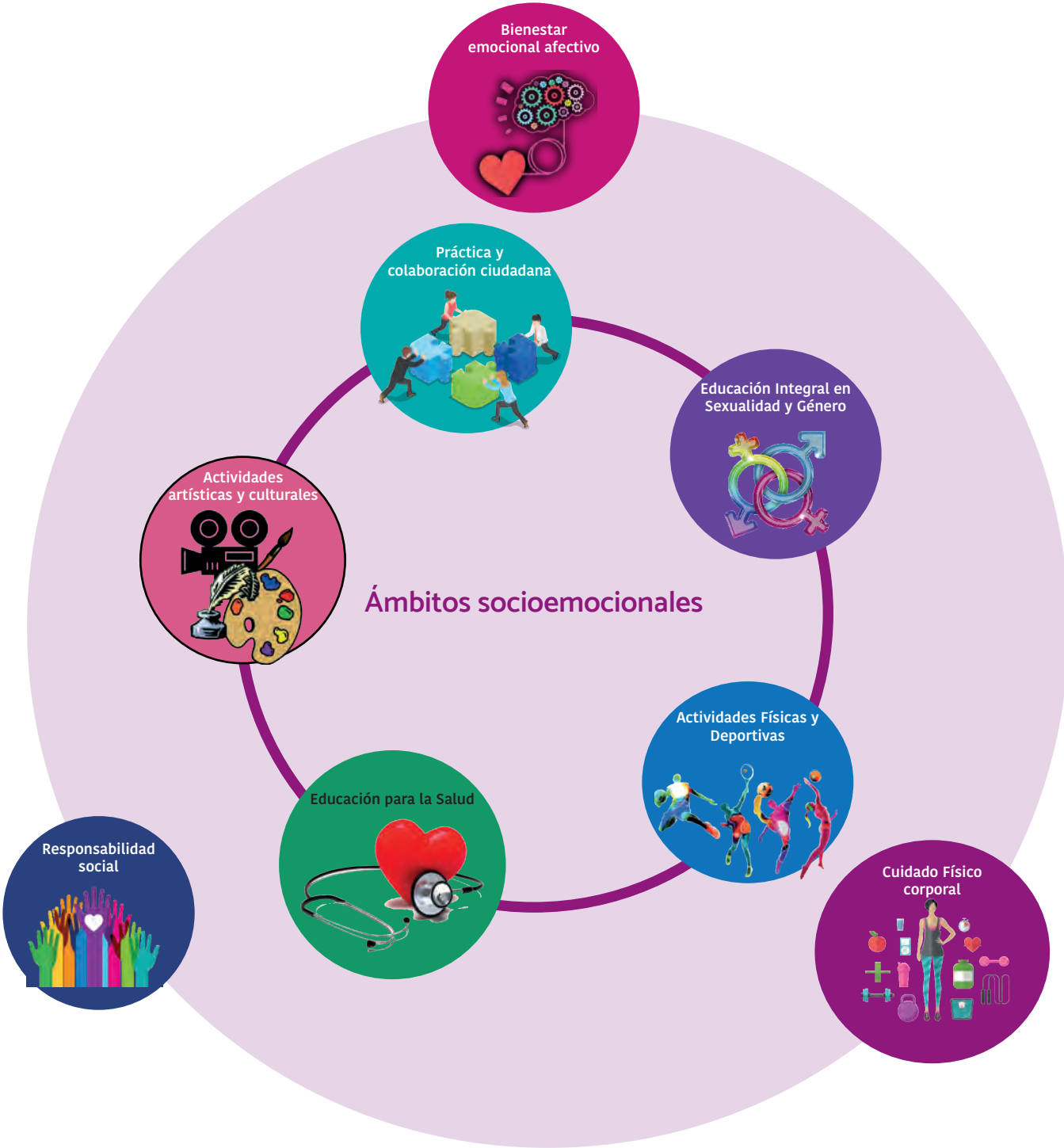
Esta presentación se encuentra organizada por actos, como se estructura una obra de teatro.

Primer acto:



- 1) Para el Marco Curricular son 3 recursos socioemocionales y 5 ámbitos de formación socioemocional
- 2) Son el eje transversal a todas las unidades de aprendizaje curricular
- 3) Permiten desarrollar actitudes y habilidades para la vida, en la convivencia de las y los estudiantes en la familia, en la escuela, y en la sociedad, así como promueve la formación como ciudadanas y ciudadanos responsables, honestos, comprometidos con el bienestar físico mental y emocional, tanto a nivel individual como colectivo.

Recursos socioemocionales



Segundo acto:

¿Cuáles son las fuentes de información que nutren esta Guía de Recursos Socioemocionales?

La información recuperada que fundamenta teóricamente el contenido de esta Guía de Recursos Socioemocionales, proviene de diversas fuentes bibliográficas y cursos especializados en materia de Derechos humanos y género, como:

- Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad: UNESCO
- Nombrar-nos y habitar-nos desde la perspectiva de Género: CNDH
- Conceptos básicos para la Igualdad de Género: CIEG UNAM
- Género y Derechos Humanos- CEDHV

Para reforzar las temáticas se recuperan algunas de las actividades didácticas de los siguientes materiales y se integran a la presente guía para facilidad del estudiantado y cuerpo docente:

- Cuaderno “Yo decido” (Mi futuro personal y comunitario)
- Guía de actividades complementarias “Estrategia Conoce, ejerce, exige y promueve tus derechos sexuales”

En los siguientes enlaces podrás descargarlos así como otros materiales de utilidad, para desarrollarlos en el aula si lo consideran necesario:



[Maletín de herramientas didácticas para docentes](#)



[Cuadernos para estudiantes “Yo decido”](#)

Una buena parte de los materiales audiovisuales forman parte de la Estrategia para la Educación Integral en Sexualidad de la Plataforma Construye-T y se acceden a él desde el canal de **Trayectos Transversales Tebaev** para el seguimiento de la comunidad tebana.

Esta guía didáctica de Recursos socioemocionales también contempla para su construcción teórica-metodológica el material compartido por instituciones como: CONAPO, COESPO y EIS-VERACRUZ, SIPINNA, CEDHV, CONAPRED, INEGI, Dirección General de Cultura de Paz y Derechos Humanos, el centro Educativo Truper del Museo “Memoria y Tolerancia” y la comunidad de aprendizaje Educar-EIS para, entre otras cosas, **unir esfuerzos** y dar un lugar a las intervenciones que las instituciones públicas y de la sociedad civil dirigen en pro de la comunidad educativa.

Principalmente, el proceso creativo de esta guía sintetiza las progresiones de los recursos socioemocionales propuestas en currículum ampliado, permitiendo la transversalidad inter y trans disciplinaria, para integrar las artes, el bienestar emocional y el cuidado físico corporal.

Tercer Acto: Propuesta de este Proyecto integrador

¿Por qué los recursos socioemocionales y los ámbitos de formación socioemocional son conocimientos?

R= Porque los recursos socioemocionales parten de reflexiones históricas, psicológicas, sociológicas, antropológicas y estudios de la salud que permite diseñar políticas públicas y legislaciones en el ámbito de la salud, la inclusión y el derecho a la igualdad sustantiva, las cuales promueven valores como el respeto y tolerancia a la diversidad.

Este trayecto está construido como una serie de conocimientos y actividades para integrar lo aprendido en dirección a 2 proyectos colectivos que se presentarán en un evento de cierre: **El festival por el cuidado de las corporalidades** y **La galería Itinerante de Eros**, les invitamos a que no dejen de reforzar lo aprendido en el módulo 1 durante todo el período escolar para una mejor incorporación a la vida diaria de los Recursos Socioemocionales que en el se desarrollan.



Actividad introductoria al Marco Curricular Común de la Educación Media Superior



Instrucción: con base en la información de la página 5, identifica al menos 5 recursos sociocognitivos, áreas de conocimientos o recursos y ámbitos socioemocionales que puedan representarse con algún elemento del dibujo.

Módulo 1



Recursos socioemocionales

Ámbitos socioemocionales



Cuidado Físico Corporal	Educación Integral en Sexualidad y Género	Educación deportiva	Actividades artísticas y culturales	Responsabilidad social	Lengua y comunicación
Actividades De Proyecto Transversal	Historia de las mujeres en el deporte mexicano	Actividades deportivas mixtas	Actividad de cierre coreografía	Laboratorio social: Deportes incluyentes	Cronología de los mundiales: Prevención de violencia deportiva
Festival Por El Cuidado De Las Corporalidades	Cronología de los mundiales: Prevención de violencia deportiva y nuevas masculinidades	Formación de públicos musicales por medio de activaciones físicas	Proyección de cortometraje sobre futbol: "Porque hay cosas que nunca se olvidan"		El futbol a sol y sombra - Eduardo Galeano

CATEGORÍA**Cuidado Físico y Corporal****SUBCATEGORÍA****Vida saludable****PROGRESIONES DE APRENDIZAJE**

1. Identifica el concepto de salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (**OMS**).
2. Explica cómo es un estilo de vida saludable y cómo se construye a lo largo de la vida.
3. Identifica cómo la salud mental tiene un impacto sobre la salud de su cuerpo.
4. Elige practicar hábitos que ayudan a elevar el nivel de salud física.

SUBCATEGORÍA**Hábitos saludables****PROGRESIONES DE APRENDIZAJE**

1. Reconoce y asume la importancia de la inclusión de todas y todos en la práctica del deporte.
2. Reconoce la importancia de la inclusión de las mujeres en la práctica del deporte, rompiendo normas que restringen la práctica de algún deporte.
3. Valora las habilidades corporales, propias y de los demás.

CATEGORÍA

Responsabilidad Social y Deportes

SUBCATEGORÍA

Educación Cívica y Cultura Democrática

PROGRESIONES DE APRENDIZAJE

1. Fomenta la inclusión, el respeto a la diversidad y la no discriminación, desde una óptica de derechos humanos, a través de las relaciones que establece con su comunidad escolar y social.
2. Reflexiona y analiza las implicaciones de su participación en proyectos de práctica y colaboración ciudadana en el bienestar físico, cognitivo y emocional propio y colectivo.
3. Establece un diálogo plural y abierto en grupo, considerando valores como el respeto, la inclusión, la solidaridad y la tolerancia, para proponer alternativas de solución a problemas de su entorno escolar o comunitario.

SUBCATEGORÍA

Salud y sociedad

PROGRESIONES DE APRENDIZAJE

1. Participa en acciones de promoción de la salud.
2. Aplica habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo.

SUBCATEGORÍA

El deporte: un derecho humano para todas y todos

PROGRESIONES DE APRENDIZAJE

1. Reconoce la corporeidad como una manifestación global de la persona sin importar identidad de género, expresión de género u orientación sexual.
2. Comprende que adoptar el hábito de la actividad física ayuda a la cooperación, el respeto, el trabajo en equipo y el desarrollo armónico de su personalidad.
3. Desarrolla progresivamente habilidades físicas que podrá manifestar en diversas situaciones de la vida cotidiana; por ejemplo, cuando juega, baila, corre, camina, estudia, etcétera.

CATEGORÍA**Ámbito Socioemocional y Deportes****SUBCATEGORÍA****El deporte y las emociones****PROGRESIONES DE APRENDIZAJE**

1. Identifica que el deporte educativo está orientado al desarrollo integral.

SUBCATEGORÍA**El deporte, la discriminación de género y la violencia****PROGRESIONES DE APRENDIZAJE**

1. Acepta su cuerpo con sus particularidades y reconoce las diferencias corporales de los demás.
2. Busca un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el colectivo.

CATEGORÍA**Actividades Artísticas y Culturales****SUBCATEGORÍA****Progresiones de la categoría de El arte como necesidad humana****PROGRESIONES DE APRENDIZAJE**

1. Identifica a las diferentes actividades artísticas en su mundo cotidiano con la finalidad de dotar de mayor significado e importancia a la música, al cine, a la escultura, la arquitectura, la pintura, la danza y la literatura que experimenta a través de sus sentidos.

SUBCATEGORÍA**El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento****PROGRESIONES DE APRENDIZAJE**

1. Reconoce que a través del cuerpo siente, expresa y comunica sus emociones.
2. Comprende que a través del arte puede reconocer y entender su propia corporeidad, fortaleciendo la autoestima y una buena percepción de sí mismo y de los otros.
3. Practica una apreciación más profunda y meditada de diversos géneros musicales, propiciando momentos y/o espacios exclusivos para la escucha detenida y consciente de la música. En concordancia, se promueve la participación en la creación de ejercicios musicales, incluso si el educando no posee habilidades instrumentales o vocales, por medio de, por ejemplo, el aplauso, el movimiento rítmico, el tarareo, etc. La finalidad será la identificación del arte musical como una forma de introspección y expresión de los sentires de las alumnas y alumnos.

SUBCATEGORÍA**El arte como forma de aproximación a la realidad****PROGRESIONES DE APRENDIZAJE**

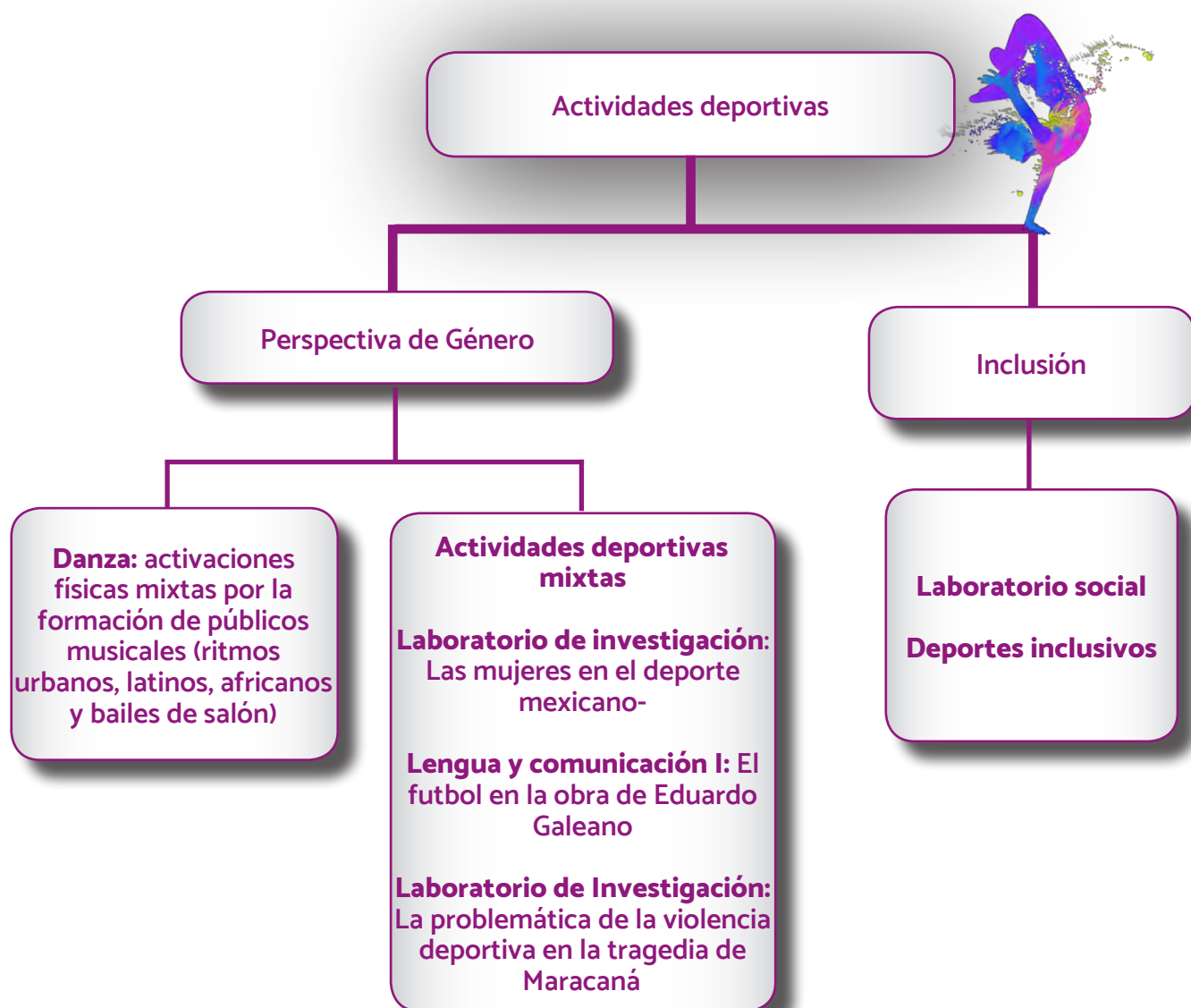
1. Practica el baile para fortalecer vínculos sociales, promoviendo el desarrollo de la psicomotricidad, el sentido rítmico, descubre otras formas de expresarse y relacionarse para construir una percepción de sí mismo en relación a la otredad; todo esto sin ignorar la creación de ambientes seguros para mejorar la confianza entre los participantes, y evitar situaciones de vergüenza o incomodidad.
2. Aprecia al cine y la literatura como dos expresiones artísticas en las cuales la y el estudiante puede informarse –de manera interesante, embellecida y emotiva– de múltiples temas, desde cuestiones científicas hasta periodísticas.

Introducción

La educación físico-deportiva es un tema que cobra importancia en la formación de cualquier ser humano y más entre los jóvenes de bachillerato. Como docentes, debemos preocuparnos de que nuestros estudiantes encuentren otras alternativas para practicar deporte o alguna actividad que fomente la actividad física que prevenga o ayude a disminuir la obesidad y la diabetes en la población, derivado del alto porcentaje que existe en el país. Es por ello por lo que, deportes como: fútbol, basquetbol, beisbol, voleibol, entre otros, son importantes y fundamentales para nuestros jóvenes. Ante esa perspectiva, queremos aportar alternativas para quienes gusten de la música o, bien, a través de otros deportes que permitan la integración de equipos con chicas y chicos que puedan ejercitarse y divertirse sanamente.

Esquema de Módulo 1

Festival por el Cuidado de las Corporalidades



Construye tu proyecto transversal

El objetivo de este proyecto es festejar la diversidad de corporalidades, promoviendo respeto y la tolerancia; en aras de impulsar estilos de vida saludables que integren expresiones artísticas como la danza, la música y las actividades deportivas.

Este Módulo 1 se encuentra organizado por un conjunto de actividades deportivas articuladas desde la perspectiva de género, derechos humanos, e inclusión, las cuales presentan transversalidad con las artes y laboratorio social, que pertenecen al ámbito de formación socioemocional.

El proyecto que construirás con los aprendizajes de este módulo se denominará *"Festival por el Cuidado de las Corporalidades"*, que presentarás a la comunidad junto con tu proyecto de los siguientes módulos.

**¿Cómo se desarrollará el proyecto Festival por el cuidado de las corporalidades?****Fase 1. Aula**

Es necesario realizar las actividades transversales de Cuidado físico corporal durante el primer parcial.

- Organizándose en equipos mixtos para realizar activaciones físicas, con distintos géneros musicales.
- Realizar los deportes mixtos.
- Seleccionar uno de los deportes inclusivos y practicarlo, con la finalidad de sensibilizarnos sobre la compleja situación en la que viven las personas con discapacidad.

Fase 2. Escuela

Difundir en redes sociales con la etiqueta #festivalcorporalidades

- Inviten a compañeras y compañeros de otros salones a unirse a los entrenamientos
- Realicen una campaña de promoción de deportes mixtos e inclusivos en tu escuela, puedes organizar un pequeño torneo en el que participen todas y todos
- Por último, difundir tu material audiovisual en las redes sociales de entrenamientos y ensayos de las diferentes activaciones físicas mixtas.



Diversas Corporalidades



Identidades

Cuidado físico y corporal

Por medio de las actividades sugeridas en este módulo 1 las y los adolescentes desarrollaran los aprendizajes de trayectorias siguientes:

- Incorpora hábitos saludables y actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.
- Se asume como cuerpo que siente, crea, expresa y comunica para fomentar el autocuidado.
- Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.



La actividad física según la OMS, se define como el aumento de la sensación de calor, que inicia con una ligera sudoración, el ritmo de la respiración y latidos del corazón se incrementan.

Actividad Moderada



Paseos rápidos



Bailes

Recorridos en bicicleta



Natación



(entre muchos otros)

Actividad Intensa



Se refleja a partir de la velocidad e intensidad de la actividad que se realiza o de la magnitud dependiendo de la condición física y de salud de la persona.

Fortalecimiento muscular



Aeróbica y anaeróbica



Fortalecimiento oseo, de equilibrio y flexibilidad



Ritmos urbanos.

Beneficios de la actividad física

Mantener un peso corporal saludable

Reduce los riesgos de enfermedades.
Mejora la condición física.
Aumenta la energía y la movilidad.
Entre muchos otros.



Reduce el riesgo de diabetes tipo 2



El ejercicio hace que el cuerpo sea más sensible a la insulina.

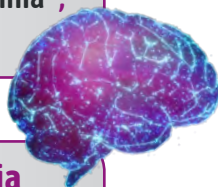
Aumenta la fuerza muscular y su función

El ejercicio físico estira los músculos y las articulaciones, que a su vez aumentan la flexibilidad para así evitar lesiones.



Ayuda a promover la salud mental positiva

Al ejercitarse aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, lo que hace que el cuerpo libere **endorfinas*** que es el antidepresivo casero del cuerpo y la liberación de **serotonina***, que eleva el estado de ánimo.



Reduce el riesgo de demencia

Aumenta los niveles de una proteína conocida por reforzar la comunicación entre las células cerebrales a través de la sinapsis.

Reduce la presión arterial

La actividad física reduce la fuerza con la que el corazón bombea la sangre disminuyendo así la presión arterial.



Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón

Suministrando mayor cantidad de oxígeno al organismo con cada latido, fortaleciendo así el corazón.



Reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer



Regula algunas hormonas que contribuyen al desarrollo del cáncer.

Mejora la salud y la fuerza de los huesos

La actividad física provoca la contracción muscular que favorece el depósito de calcio en el hueso y mejora la circulación sanguínea.



*Realiza la lectura "la Química de las emociones" en la página 162 para conocer la función de estas sustancias.

Activación física a través del baile con diferentes géneros musicales

La música como recurso didáctico= estrategia emocional

La actividad física, cuando se realiza con el apoyo de la música, crea una actitud más positiva en quienes lo realizan, con lo cual se genera mayor energía en toda persona que lo realice, independientemente de su edad o género.

Cuando una persona lleva a cabo alguna actividad que requiere de esfuerzo físico o para quienes desean iniciar una vida más saludable, ya sea en la práctica de algún deporte o el baile, es importante que consideren que no necesariamente requieren de aparatos de asistencia física, o salir de la vivienda; pueden realizar sus actividades en un aula o al aire libre, siempre y cuando cuente con la suficiente ventilación que permita oxigenarse adecuadamente.

Se considera de suma importancia el uso de la música, ya que inconscientemente reaccionamos de manera positiva, y, por ende, ayuda a marcar un ritmo y hacer más agradable cualquier tipo de ejercicio que se practique.

Moverse al ritmo de la música, potencia la capacidad de coordinación y el rendimiento corporal aumenta hasta en un 20% si se ejercita escuchando música.

De igual manera, la música nos distrae del dolor y el cansancio, elevando el estado de ánimo, aumenta la resistencia, reduce el esfuerzo percibido e, incluso, promueve la eficiencia metabólica.

Por todo lo anterior, la música es un excelente recurso didáctico. Para ello conocerás algunos ritmos que pueden ser de tu agrado y que puedes utilizarlo comúnmente en tu día a día.



Para que conozcas un poco más sobre los efectos del movimiento corporal sobre las emociones te invitamos a que veas el video “La danza como medio de autoaprendizaje” en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=HiNoWBPbOfs>



**Antes de comenzar a bailar revisa la siguiente lectura:
La importancia y los beneficios del
calentamiento antes de entrenar**



“Calentar y estirar, las claves de toda actividad física”

El calentamiento previo a actividades deportivas nos ayudará a prevenir lesiones como: desgarros, esguinces y torceduras, también a ampliar los movimientos de las articulaciones y a aumentar la frecuencia cardíaca y respiratoria.

El propósito del calentamiento es preparar al cuerpo para los ejercicios que se vayan a realizar o la actividad física, como es el baile, o cualquier otro deporte. El calentamiento, por lo general consiste en actividades a un ritmo lento o de intensidad reducida, que contribuyen a aumentar la temperatura corporal, el flujo sanguíneo y la flexibilidad.

Durante un calentamiento, la frecuencia cardíaca y la respiración aumentan de ritmo, promoviendo el flujo sanguíneo a los músculos para proporcionar más oxígeno y nutrientes para que no se cansen. Los músculos también se calientan y al aumentar su flexibilidad ayuda a que los ejercicios sean más fáciles de realizar.

Al preparar los músculos para el ejercicio, el tiempo de reacción aumenta y las vías nerviosas también se preparan para ejercitarse. También te prepara mentalmente para los próximos ejercicios, estirar el cuerpo no es suficiente para un calentamiento adecuado, de hecho, un calentamiento dinámico es más efectivo, porque se mueven múltiples músculos y articulaciones, evitando así lesionar el cuerpo, es por ello que, de acuerdo a los entrenadores, un calentamiento debe durar entre 5 y 10 minutos mínimo.

Ventajas del calentamiento:

- Disminuye la probabilidad de un tirón en un músculo.
- Disminuye el dolor articular.
- Disminuye la probabilidad de lesiones, y
- Puede reducir el dolor muscular después del entrenamiento.

En los siguientes enlaces podrás ver ejemplos de rutina de calentamiento y estiramiento para antes de cualquier actividad física, tomalos en cuenta para los ritmos y deportes que se presentarán en las siguientes páginas

<https://youtu.be/XDvVpVBeldE?feature=shared>

https://youtu.be/9Ksk4E_Lv9g?feature=shared





Ritmos y géneros musicales



Ritmos urbanos



El **hip hop** es un movimiento cultural, creado por afroamericanos y latinoamericanos durante la década de los 60's, nacido en Estados Unidos en los años 70, derivado de la mezcla de música funk y soul, identificado por sus movimientos libres y la simplicidad de los elementos que lo componen.

Este estilo se caracteriza por sus movimientos de *freestyle* particulares, lo que permite que el hip hop tenga un componente callejero que hace que la disciplina sea importante para la improvisación, por medio de movimientos fuertes, y expresivos, especialmente utilizando los brazos y el torso.



Hip hop.

El hip hop es una cultura originada en el sur del Bronx y Harlem, no se circunscribe únicamente al ritmo musical, consta de 4 elementos principalmente que son: el rap (oral: recital o cantar), *turntablism* o *Djing* (auditiva o música); *breaking dance* (físico: baile) y *graffiti* (visual: pintura).

El hip hop, funcionó inicialmente como una forma de auto-expresión que propondría reflexionar sobre las circunstancias que vivían en las áreas urbanas de escasos recursos en New York, favoreciendo así su desarrollo artístico, los cuales proporcionan estabilidad y coherencia a la cultura de las fiestas callejeras por los *Ghetto Brothers* (pandilla y grupo musical fundado en Nueva York), en donde se hizo mezcla de los intermedios percusivos breaks de los temas soul y funk para impresionar a las multitudes y algunos bailarines que buscaban esos breaks para lucirse en sus habilidades gimnastas.



Aprende a bailar este ritmo en una de las clases que el TEBAEV hizo especialmente para ti:

<https://youtu.be/BzplK9nzl6g?feature=shared>





Reguetoneros: Don Omar, Maluma, J Balvin, Farruco y Nicky Jam.

El **reggaetón** es un género de baile nacido en los barrios pobres de Puerto Rico, de estilo urbano y latino que mezcla el reggae, el hip hop en español y el rap, tomando como base rítmica el dancehall jamaquino, pero que con el tiempo se ha sofisticado hasta convertirse en un género musical importante de Puerto Rico.

Las características del reggaetón son las líneas y los ritmos repetitivos, así como la voz del cantante y la labor del DJ, que mezcla la música, haciendo así una música bailable con movimientos sensuales para quienes lo escuchan.

El reggaetón es la expresión musical más reciente de las comunidades urbanas de las Américas, la versión latina del hip hop, comenzó en la década de 1980 en Puerto Rico, conocido en sus inicios como “underground”, siendo un género musical de origen latino híbrido, por la combinación de los distintos géneros y ritmos populares, el primer cantante de reggaetón es Vico C., influenciado principalmente por la cultura callejera norteamericana y el hip hop del momento; y otros géneros como el rap, la salsa, el merengue y otros más; recibe el nombre de reggaetón en el año 1992 cuando Daddy Yankee juntó las palabras Reggae y maratón, es decir, que reggaetón significa “maratón de Reggae”, en el 2000, explotó a nivel comercial y salió de la clandestinidad, algunos de los artistas líderes de este movimiento cultural son: Daddy Yankee, Tego Calderón y Don Omar.

Sus características principales son: una base repetitiva y pegadiza en su ritmo de bajo, haciendo que sea un género musical muy bailable, intervenida con efectos de sonido para que sea un instrumento más.



Disfruta de este ritmo aprendiéndote las secuencias que se presentan en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/1yPW1XBTcWE?feature=shared>



RITMOS LATINOS



La música de **salsa** tiene su origen a lo largo del siglo XVII, cuando la música de los colonos españoles y franceses, así como la de los esclavos africanos empezó a fusionarse dando lugar a una nueva mezcla de estilos musicales afrocaribeños que han evolucionado; es Johnny Pacheco, dominicano flautista, percusionista, arreglista, director y productor musical, quien dio el impulso definitivo al género de salsa que hoy en día se conocen desde los años 50, cabe señalar que la salsa como baile se originó en el barrio español de Nueva York, el “Spanish Harlem”, en donde se asentaba la principal colonia de latinoamericanos en la ciudad expandiéndose fuera de estados unidos.

El significado del nombre que se le dio a este baile salsa significa “ADÉREZO” en español asociada metafóricamente con sabor, la alegría y la fuerza de la vida, llegando a México en los años 70 y cobrando fuerza en los 80 con la rumbera cubana Celia Cruz.

Hoy la Salsa cuenta con varios estilos como: el Puertorriqueño; caleño, New York, en línea (estilo de los Ángeles); cubano, colombiano, venezolano, Cumbia y rueda de Casino; estas encuentran algunas diferencias entre: lo informal y libre, el movimiento de caderas rápidos y acrobacias, en el tiempo de marcado, o en movimientos más relajados y sensuales, etc., cada estilo tiene sus particularidades, como los antes mencionados.

La **cumbia** se caracteriza más por ser un baile de Colombia, esta danza es la fusión de tres culturas: la africana, la indígena y la española, que combinadas se convirtieron en una expresión coreográfica y musical representativa.

En 1940 de la música que se conocía en México predominaban los ritmos cubanos conocida dentro de la categoría de “música tropical”, difundida a través de las películas de la poca de Oro del cine mexicano, sin embargo, el género musical de la cumbia fue conocida hasta la década de 1970, con la llegada de Luis Carlos Meyer, músico colombiano y es hasta ese entonces que inicia su arraigo en México.

La palabra cumbia viene del vocablo africano “cumbé”, que significa celebración, festejo o jolgorio, cabe señalar que dicha palabra está registrada en el Diccionario de la Real Academia Española como “Baile de Negros”, siendo así un ritmo y una danza folklórica característica de la región Caribe declarada en 2022 como Patrimonio Cultural de la Nación.



Disfruta del bailar cumbia con el video del siguiente enlace:

https://youtu.be/PpHBwjXG_wg?feature=shared



Celia Cruz la Reina de la salsa.

Baila salsa siguiendo las muestras de estos videos:

https://youtu.be/8dUgkqIKHaM?si=_TSGzX-XwUsMJHSv

<https://youtu.be/h5iRONZgsqE?si=VzJCQR5PTPABagpX>



Luis Carlos Meyer cantante de cumbia.

BAILES DE SALÓN



Cha cha chá.

El **cha cha chá** es un tipo de baile latino conocido en todo el mundo y fácilmente identificable, conocido también como “baile de salón” de competición, pero atractivo para quienes desean iniciarse en los ritmos latinos, porque no es lento, ni muy rápido.

Es un baile que se originó en Cuba en la década de los años 50, siendo un baile de 4 tiempos, que surge de la fusión de los pasos del danzón y del mambo, se baila haciendo dos movimientos lentos, tres rápidos y una pausa, caracterizándose por ser un baile sensual, que centra sus movimientos en las caderas y por su gran variedad de pasos y movimientos, fáciles de aprender.

El cha cha chá, a lo largo del tiempo ha desarrollado otros estilos de este género musical, como son: el estilo social, Internacional de competición o deportivo (técnica y estilo más exigentes); internacional social (sin técnica tan entrenada), salsero o en línea, tradicional o cubano (basta con marcar el ritmo) y de Casino (en rueda de casino).



Aprende Cha cha chá en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/dtEgS9yJos8?feature=shared>



Exponentes de Bachata: Romeo Santos, Juan Luis Guerra y Prince Royce.

La **bachata** surge hacia la mitad del siglo XX en la República Dominicana y el Caribe, sus raíces están en los ritmos africanos, el son cubano, el bolero, el merengue y el cha cha chá, este estilo musical era principalmente escuchado por las clases sociales más populares, sus características principales son que se baila cada vez más con la música más rápida, agregando más trabajo de pies, giros simples y estilo libre rítmico, bailándose a menudo con un abrazo cercano, este género se baila con movimientos suaves de cadera, incluyendo un toque y una sincopa—fenómeno rítmico, melódico o ambos; cuando un ritmo se divide entre dos tiempos diferentes, haciendo así más interesante y compleja una melodía o un ritmo—pasos intermedios beats dependiendo de la dinámica de la música, la colocación de la mano puede variar de acuerdo a la posición de los bailarines.



Disfruta de aprender a bailar bachata en el siguiente video:

<https://youtu.be/DzMtHhelwSU?feature=shared>





La danza africana, conocida también como **afrodance**, es un estilo de danza urbana caracterizada por su gran dinamismo e increíble fusión de estilos. Se trata de una perfecta combinación de tradiciones culturales africanas con influencia de **yuruba**, **funk** y **jazz** entre otros estilos.

El origen de la danza africana moderna surge de las tradiciones más arraigadas del continente africano, y se denomina continente porque abarca culturas de muchos países del África subsahariana, lo que le da una gran riqueza y diversidad. Este estilo actual se debe a los movimientos más ancestrales realizados en rituales, donde el énfasis se pone en el movimiento del cuerpo, que conecta a la persona con la tierra, los espíritus y los antepasados, dando así el resultado de una danza llena de energía que se puede bailar con música muy variada. Las danzas que tiene mayor influencia en este tipo de danzas son:

1. **Agbadza** (danzas de guerra), 2. **Gamba** (danzas solemnes que se baila en funerales); 3. **Bawaa** (danzas alegres de celebración), y 4. Adowa (bailes tradicionales, interpretados por las mujeres en eventos sociales).

Estas afrodance, son conocidas con distintos términos que suelen generar confusión, como son: Afro-dance (nombre genérico, empero, este estilo se baila con la música afrobeats); afrobeats (es la fusión del funk, jazz, yoruba, entre otros) y afropop (este derivado de los ritmos musicales africanos más modernos).

Todos estos ritmos que forman una mezcla de danzas urbanas de países como Senegal, Costa de Marfil, el Congo, o Ghana, se mezclan entre las voces, las percusiones y sonidos tradicionales como electrónica moderna, formando así bailes corporales poderoso, que expresan todo lo que el ser humano lleva dentro (emociones). Se basa en movimientos rítmicos de cadera, piernas y brazos, así como ondulaciones de todo el cuerpo.

La maestra Pupa, que conociste en la entrevista anterior, nos compartió una de sus clase de danzas africanas, que puedes realizarla junto con su calentamiento especial en los siguientes enlaces:

Calentamiento:

<https://youtu.be/g5MfC5kTcB4?si=OMeEeDmBw2d8ITooZ>

Clase:

<https://youtu.be/j5Dg93AtfNw>



Si te agradaron las danzas africanas puedes visitar más de estos videos en la página del Centro Nacional de las Artes



Deportes mixtos: una alternativa (Beneficios En La Salud y El Trabajo En Equipo)

Deportes mixtos

Los deportes, en la disciplina que sea del agrado individual o grupal, son un estilo de vida y una forma de identificarse con el mundo. Sin embargo, para algunas personas, es simplemente un medio de entretenimiento, un juego, una fuente de diversión, placer y salud.

En la actualidad se busca la interacción y competencia entre ambos géneros en un mismo espacio deportivo, de tal manera que el deporte pueda seguir siendo competitivo, integrador y como un esfuerzo conjunto que hagan uso de sus habilidades, ejercitando frecuentemente la cooperación dentro de un contexto de competencia con sus compañeros sin importar el género.

Las características principales de cualquier deporte se centran en desarrollar habilidades en quienes los practican, como son:

- Concentración
- Pensamiento rápido
- Fuerza
- Velocidad
- Capacidad de estrategias
- Control
- Reacción
- Integración social
- Trabajo en equipo

Los beneficios de los deportes mixtos buscan promover la buena comunicación entre los jugadores y participantes, fomentando con ello la camaradería, el espíritu deportivo, la diversión e incluso el desafío personal y el juego limpio.



Deporte mixto (tenis en pareja)

Ventajas de los deportes mixtos

- Pueden ser más divertidos.
- Se realizan de forma compartida.
- Mejora la comunicación efectiva de apoyo entre los integrantes.
- Fomenta el compromiso, constancia y disciplina.
- Fomenta la motivación de equipo e individual.
- Mejora la autoconfianza.
- Incentivan la sana competencia.
- Fomenta los lazos de respeto y compañerismo.



Desventajas de los deportes mixtos

- Durante generaciones se creyó que no sería posible conformar equipos con integrantes de ambos géneros –hombre-mujer– por la diferencia de la estructura corporal.
- Desde una perspectiva social, los varones podrían temer fallar frente a las chicas.
- Las chicas y chicos pueden tener más timidez al jugar con el género opuesto inhibiendo sus habilidades atléticas.

A continuación presentamos alternativas que son factibles de implementar y realizar tanto en grupo como en parejas, para fomentar de igual manera la integración del estudiantado en la escuela y en su comunidad.

Box como deporte y práctica



El boxeo es de origen africano, este se remonta al año 6000 a.c., en la zona de la actual Etiopía; así como otros deportes, el box ha evolucionado con el paso del tiempo y gracias al inglés Jack Broughton, quien es el primero en organizar una serie de reglas para poder practicar esta disciplina, este deporte se inventó para poder superarse, es decir, es un deporte en el que dos personas combaten entre sí, utilizando únicamente sus puños –en donde el más pequeño pudiera vencer al más grande– con la finalidad y principal objetivo de que el entrenamiento, la determinación, el valor y el cerebro, logran imponerse a la fuerza bruta.

Un combate de box se desarrolla bajo unas reglas establecidas y cuenta con el apoyo de un árbitro, jueces y un cronometrador.

Se llama box por la palabra “BOXING”, que ya era utilizada en Inglaterra en el Siglo XVI para referirse a una riña de puños. Hoy en día existen 4 tipos de boxeo:

- Boxeo inglés
- Boxeo francés
- Kickboxing, y
- Boxeo tailandés o también conocido como Muay Thai.

Los beneficios de este deporte son: que es un gran catalizador de energía y emociones, debido a sus movimientos y golpes se descarga la tensión acumulada, el estrés y la ansiedad, aumentando la autoestima y la eliminación de complejos adquiridos.

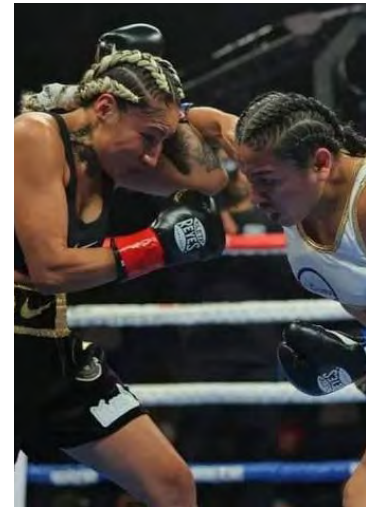
Para que conozcas la técnica de los golpes básico con mayor precisión te dejamos los siguientes enlaces:

<https://www.youtube.com/watch?v=HDR-Uhp7FrQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=RlingJj34Uc>

Principales golpes y sus características

- **Cross o golpe directo:** girando los hombros usando el movimiento de cintura y pivoteo de los pies, considerado como el más utilizado e incluso el más potente.
- **Jab:** golpe rápido, para marcar y medir distancia.
- **Gancho a la cara:** movimiento rápido de cintura y del codo arriba para conectar.
- **Uppercut o gancho:** puede ser lanzado con derecha o izquierda, movimiento de abajo hacia arriba.
- **Crochet o golpe curvo:** puñetazo lateral dirigido a la cabeza del oponente.
- **Swing** que también es un **crochet largo** en el que se gira el puño para impactar con la zona de los nudillos.
- **Hook (gancho al Hígado y gancho de derecha);** gancho curvo que va de abajo hacia arriba a la zona hepática del rival.
- **Overhand punch o Volado:** se golpea de arriba hacia abajo, golpe de largo alcance que esquiva el brazo del oponente.



Toma una clase de Cardio-Box en el siguiente enlace:



<https://youtu.be/YlyNnn-SShY?feature=shared>



Reglas básicas

- No alterar los guantes o materiales.
- No patear al contrincante.
- No golpear la nuca o detrás de la cabeza.
- No dar la espalda al contrincante.
- No dar cabezazos intencionales.
- No se admiten golpes bajos.
- No causar tropiezos al contrincante.
- Un combate entre hombres dura 3 minutos constantes y sin interrupciones.
- Un combate entre mujeres dura 2 minutos constantes y sin interrupciones.



Frissbee también conocido como ultimate o disco volador

Este juego de equipo, dinámico, emocionante, aeróbico y completo, es un deporte de NO-contacto, que combina elementos del fútbol americano, baloncesto y fútbol; puede ser mixto –en donde juegan simultáneamente chicas y chicos o bien puede jugarse también de un solo género femenino o varonil– este deporte se caracteriza por la ausencia de árbitros y por su principio de espíritu de juego; que se juega con un disco volador de 175 gramos de peso y 27.5 cm de diámetro, en un enfrentamiento con el objetivo de marcar puntos en la zona de anotación del equipo contrario.

El juego comienza con un lanzamiento inicial donde un equipo tira el frisbee al equipo contrario. A partir de ahí, los jugadores deben pasar el disco entre ellos, avanzando por el campo, hasta llegar a la zona de anotación y atrapar el disco en ella para conseguir un punto.

Este deporte es un juego inclusivo que se juega en todo el mundo y puede ser practicado en diferentes niveles, desde la primaria hasta profesionales, requiere de habilidades como lanzamiento, atrapar, correr y tener una buena comunicación en equipo.

Las reglas básicas del Ultimate Frisbee son las siguientes:

1. Los equipos se integran por 7 jugadores en campo y en la modalidad de playa 8 jugadores más suplentes.
2. Duración por partido de 90 minutos o 17 puntos, medio tiempo a los 8/9 puntos o 45 minutos, lo que ocurra primero.
3. El disco se mueve sólo mediante pases lanzados de mano en mano, sin correr con él.
4. Un jugador que tiene el disco no puede moverse, sólo puede pivotar sobre un pie.
5. Regla de los 10 segundos, el jugador tiene 10 segundos para lanzar el disco, el defensor puede colocarse enfrente del jugador que tiene el disco, y contar en alto hasta 10 en intervalos de un segundo, si el disco todavía se encuentra en la mano del jugador en la “d” de “diez” el otro equipo gana la posesión del disco.
6. El equipo defensor trata de interceptar o bloquear los pases y capturar el disco.
7. Si el disco es interceptado o cae al suelo, la posesión cambia de equipo y el equipo contrario toma el control.
8. No se permite el contacto físico entre jugadores. Cualquier contacto o falta será sancionada.
9. El equipo que anota un punto inicia el siguiente lanzamiento desde zona de anotación hacia el equipo contrario.
10. El juego se juega en un campo rectangular con dos zonas de anotación en cada extremo.

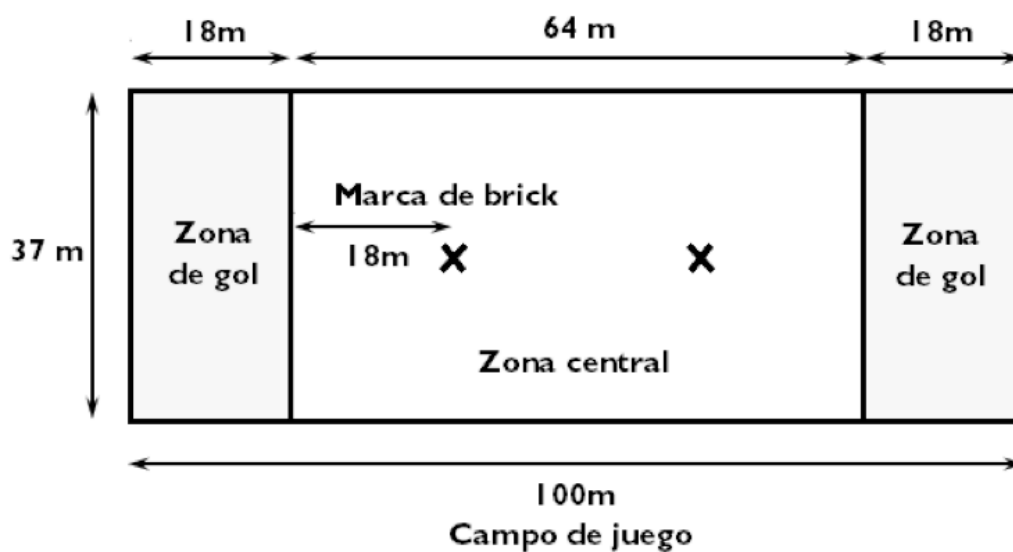
Gana el equipo que llegue a una cantidad predeterminada de puntos primero, o que tenga más puntos al final del tiempo establecido.

Juego Frisbee de playa o Beach Ultimate, aplica las mismas reglas que en el juego de campo



Juego de Frisbee de playa o Beach Ultimate.

Para ello es necesario contar con un campo con las siguientes características.



Campo de juego

CÓMO SE JUEGA

Hace énfasis en el juego limpio y en el respeto a los jugadores.

Gana el equipo que obtiene 17 puntos

Se juega sin árbitro

El jugador con el disco tiene 10 segundos para pasarlo.

Faltas: las cobran los jugadores

⊗ Bloqueos u obstrucciones

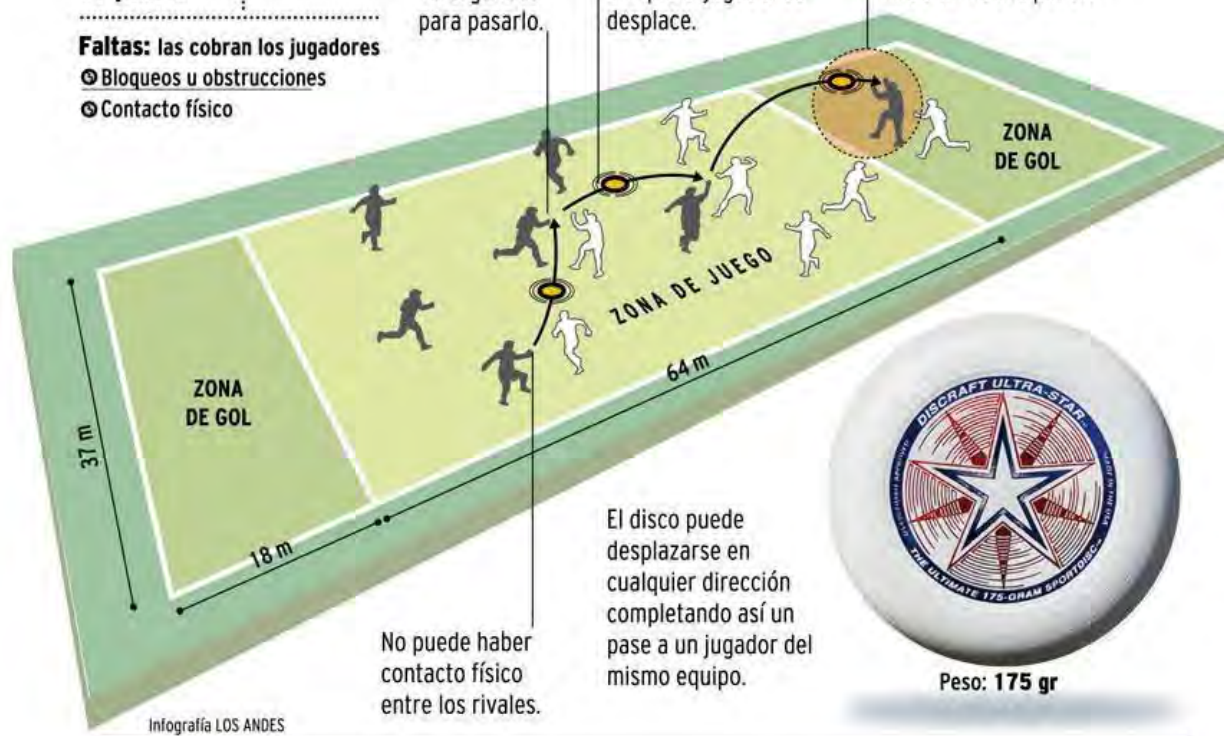
⊗ Contacto físico

Pases

No se puede correr con el disco en la mano por lo que el pase a un compañero se realiza sin que el jugador se desplace.

Anotación

Se consigue un punto cada vez que el equipo de ataque completa un pase dentro de la zona de gol. A Luego se inicia un nuevo punto.



El disco puede desplazarse en cualquier dirección completando así un pase a un jugador del mismo equipo.

No puede haber contacto físico entre los rivales.

Kin Ball

Este deporte aparte de ser nuevo e innovador se caracteriza por la estrategia (**ritmo rápido y demandante físicamente**) y la cooperación que, por la fuerza y la competitividad ligada a una dinámica de confrontación directa, este juego fue inventado en el año de 1986 por el Prof. Canadiense Mario Demers, por lo que es único en su clase, debido a que no se juega con la estructura tradicional de un equipo contra otro, debido a que puede balancearse incluyendo personas de diferentes géneros y dimensiones físicas.

Este juego tiene la particularidad de que se juega entre tres equipos que compiten al mismo tiempo, y el objetivo de los tres es anotar más puntos que los otros dos equipos para ganar el juego, por ello la importancia del trabajo colaborativo, para ganarle a los otros equipos.

Límites y dimensiones del campo de juego

- Puede variar dependiendo de las dimensiones del área, pero no debe sobrepasar los 21.4X21.4m.
- Las líneas que delimiten el área deben ser del mismo color continuo con un ancho mínimo de 5 cm.
-

Equipamiento:

1. Petos en los 3 colores oficiales: rosa, gris y negro.
2. Un cronometro visible para los jugadores y todos los espectadores.
3. Un sonido que indique el inicio y el fin de cada partido, poder ser integrado al marcador o puede ser independiente (Ej. sirena de aire comprimido).
4. Un marcador que sea visible (Ejemplo: En imagen).
5. La hoja de acta oficial, que debe ser llenada antes, durante y después del partido.
6. Una bomba de inflar que siga las normas de la FIKB.
7. Un dado con 6 caras identificado a cada uno de los colores oficiales a razón de 2 caras por color.



Cada equipo estará formado por un mínimo de 4 jugadores y un máximo de 8, entrenador principal, asistente y fisioterapeuta. Siempre debe haber 4 jugadores de cada equipo en el área de juego.

Se anexan diferentes enlaces del Reglamento oficial KinBall, que marcan de manera puntual el desarrollo del partido

<https://elksport.com/blog/reglamento-kin-ball> , <https://nlopezmontiel.wixsite.com/website/post/kin-ball> ,
<https://multiblog.educacion.navarra.es/jmoreno1/files/2010/06/kin-ball.pdf>

Objetivos básicos:

- El saque: el equipo atacante, antes de lanzar el balón, nombra a uno de los otros equipos con la palabra Omnikin el color del equipo que quiere atacar; Ejemplo: **Omnikin gris.**
- El objetivo del equipo atacante es lanzar el balón, dificultando la recepción para conseguir que el balón toque el suelo.
- El objetivo del equipo receptor es evitar que el balón toque el suelo; una vez conseguido debe organizarse rápidamente para organizar de nuevo el saque.
- Se comete falta cuando no se logran efectuar correctamente el saque o la recepción.



Tipo de ataque con el balón en el Kin Ball.

- El sistema de puntuación asegura que todos los equipos puntúen, ya que, si uno comete una falta, los otros dos puntuarán.

Duración del partido:

- Un partido de Kin-Ball consta de 3 periodos de máximo 15 minutos o un mínimo de 7 minutos.
- Se permite una pausa de 5 minutos entre periodos o 2 minutos.
- El equipo con menor puntuación relanza el juego.
- Si hay empate entre dos o más equipos, se sortea entre los equipos implicados.

Para obtener el puntaje:

- El equipo que tenga la pelota debe mantener el control de ella y evitar que toque el suelo.
- Si toca el suelo la pelota los otros dos equipos ganan puntos.

Puntuación:

- AL principio de cada periodo, el marcador se pone en 0 para los tres equipos.
- Cada uno de los equipos recibe 1 punto por cada uno de los partidos que hayan ganado.
- Cada uno de los equipos recibe puntos de espíritu deportivo de acuerdo con la tabla de espíritu deportivo.



Juego de Kin Ball..

Ataque

1. Con un brazo
2. Con 2 manos
3. Con 1 puño
4. Con 2 puños
5. Con el codo
6. De revés
7. Con el pecho
8. Con la cabeza
9. De béisbol
10. Con giro de revés

Defensa

11. Bloqueo con el cuerpo y 2 brazos
12. Bloqueo con el cuerpo, 2 brazos y una pierna
13. Recepción con brazos (de frente)
14. Recepción con brazos (de espalda)
15. Recepción con una pierna (de frente)
16. Recepción con una pierna (de espaldas)
17. Deslizamiento con 1 pierna
18. Deslizamiento con 2 piernas
19. Plancha
20. Salto con 1 mano en la línea
21. Salto con 2 manos en la línea
22. Chilena

Pase

23. Con 1 mano
24. Con 2 manos

Tchoukball

Es un deporte de equipo creado en la década de los 60, por el médico suizo Herman Brandt, que buscaba una actividad recreativa que generara un deporte en el que los jugadores redujeran lesiones graves resaltando la armonía en los juegos deportivos de competencia y que se generara un deporte en que se ganaran sin necesidad de herir físicamente a los contrincantes—denominado también como “el deporte para la paz”. Es regulado por la Federación Internacional de Tchoukball (FITB).

Este deporte puede ser jugado por equipos de 9, 7 o 5 jugadores, este deporte tiene características similares a las del balónmano, también conocido como Handball que busca la agilidad y velocidad; el voleibol y el atletismo; en donde los jugadores tienen que llevar la pelota a la portería contraria, cada una colocada al extremo de un campo de 20X16 m; ubicando 2 pequeños trampolines o centros de rebote, uno en cada extremo; uso de un balón de 54-56 cm de circunferencia; en este juego está prohibido tocar al jugador contrario mientras lanza el balón o bloquearlo directamente. Siendo así un juego más amigable para personas de distintas dimensiones físicas y niveles de habilidad sobre la fuerza.

Los jugadores tienen una pelota y el juego consiste en hacer que dicha pelota impacte en los trampolines y, al rebotar, caiga en el piso. Los jugadores pueden rebotar la pelota en cualquiera de los dos trampolines.



Características principales

- Favorecer el juego limpio.
- El Tchoukball es un deporte que busca unir y no separar, es lograr la armonía a través de la actividad deportiva de alto nivel.
- Al ser un deporte de No contacto, no permite la interferencia de jugadores del equipo contrario para detener el rebote de la pelota; prohibiendo así cualquier acción agresiva.
- Se trata de un deporte tan habilidoso y diestro como para anotar las veces que sea posible, respetando siempre a los contrincantes.
- Se requiere necesariamente del trabajo en conjunto para poder generar los puntos que lo harán victorioso.
- La idea es anticipar los movimientos de los compañeros del equipo, debido a que es un juego extremadamente rápido y se debe reaccionar con velocidad.
- Jugar Tchoukball es tener la máxima habilidad para escabullirse y lograr llegar al centro del rebote.
- En la cancha se estipula una zona prohibida frente al cuadro de rebote, que mide tres metros en la que la defensa no puede ubicarse.
- El partido tiene tres tiempos, cada tiempo dura 15 minutos, el balón se recuperará después de un punto o de una falta y la pelota no debe caer en el suelo; en caso de que caiga el turno de juego será para el equipo contrario.
- Al desplazarse los jugadores puedes dar máximo tres pasos mientras tiene la pelota en la mano, cada jugador podrá tener el balón en sus manos durante tres segundos, en cada jugada se podrán hacer máximo tres pases, y los jugadores tendrán la opción de atacar un mismo tablero máximo tres veces seguidas.
- El equipo que consiga la mayor cantidad de puntos será el ganador.



Formas de anotar puntos

- Cada vez que la pelota impacte en el centro de rebote y luego caiga al piso.
- Cuando el jugador de la defensa deja caer el balón una vez que rebote sobre él, luego de haber impactado en la malla elástica.
- Cuando el jugador de la defensa detiene la pelota estando ubicado en la zona prohibida.
- Cuando la pelota rebota debajo de la rodilla del jugador de la defensa.

Puntos en contra

- La pelota impacta en la malla y rebota en el área prohibida.
- La pelota cae fuera de la cancha.
- El balón no impacta en el cuadro de rebote.
- El balón rebota sobre el jugador que lo lanzo contra la malla.



Juego de Tchoukball.

Después de que has podido revisar diferentes opciones de deportes de conjunto podrías preguntarte:
¿Cuáles son los deportes que más me interesan? ¿cómo me sentí al practicarlos o con la idea de hacerlo?
¿En cuáles puedo integrar a mis amigas y amigos?
¿Cuáles serían más divertidos?
¿Podría integrar a mi familia y personas de la comunidad en alguno de los deportes que se presentaron con anterioridad?

Ahora que ya practicaste algunos de los diferentes ritmos musicales y deportes y leíste sobre ellos, es hora de profundizar este conocimiento en un plano más individual, para eso el primer paso será realizar la siguiente lectura sobre “**conciencia corporal**”:

Estar más atento a las señales que nos envía nuestro cuerpo puede ayudarnos a sentirnos mejor, prevenir enfermedades y ganar bienestar emocional. Para estar conectado con nuestra parte física, hay que aprender a parar de vez en cuando, observar y respirar.

En el cuerpo se manifiesta todo lo que vivimos, pensamos y sentimos. Es un mapa que nos revela tanto el problema como la solución.

Solo hay que aprender a leer sus señales para liberarse de todo aquello que sobrecarga nuestra vida física, mental y espiritual.

Sin embargo, no siempre estamos conectados con él, ni tenemos conciencia de nuestro plano físico. De hecho, a veces, tenemos que enfermarnos para darnos cuenta de que algo no va bien.

Para reconectar con el cuerpo lo primero es aprender sentirlo. Para ello, debemos entrenar el estar presentes en nuestra mente, sin preocuparnos de otras cosas.



Definición de la conciencia corporal

La conciencia corporal es cuán consciente y conectado estamos con el propio cuerpo. Se la conoce también como **cinestesia** (o conciencia postural y del movimiento).

La conciencia del cuerpo involucra el sistema propioceptivo (capacidad del cerebro de saber la posición de todas las partes del cuerpo), así como el sistema vestibular (está dentro del oído y se encarga de mantener el equilibrio y la postura).

Asimismo, la conciencia corporal incluye la percepción tanto de sensaciones físicas (por ejemplo, la posición corporal o la tasa cardíaca) como sensaciones más complejas (dolor, fatiga, estrés, relajación).

De la misma manera, estas sensaciones también pueden extenderse al reconocer cuando se tiene hambre, sed o cansancio. Y también hay señales más profundas, como cuando nos sentimos solos y necesitamos hablar con un amigo.

Se suele hablar de conciencia corporal como un fenómeno de conexión cuerpo-mente.



¿Por qué es importante la conciencia de nuestro cuerpo?

La conciencia de nuestro cuerpo es importante para mejorar la salud física y emocional.

Mejor equilibrio. Ayuda a tener una fuerte conexión mente-cuerpo. Cuando sabes y sientes dónde está el cuerpo en el espacio, puedes moverlo mejor para que este haga lo que deseas.

Control de peso. La Universidad de Texas encontró que las personas con baja conciencia corporal son más propensas a comer sin hambre, lo que se relaciona con el riesgo de obesidad.

Manejo del dolor. La Universidad de Duisburg (Alemania) halló que las personas que con niveles altos de conciencia corporal, tienen mayor nivel de vitalidad y menor dolor sensorial.

Identificar necesidades. Comprender lo que el cuerpo comunica puede ayudar a satisfacer mejor las propias necesidades, lo que lleva a una mayor salud y satisfacción emocional.

Mejora del bienestar. Brinda una sensación de seguridad entre el cuerpo y el mundo exterior. Incluso puede ayudar a disminuir el riesgo de sufrir ansiedad, depresión y vértigo.

Autismo. La Universidad Sorbona concluyó que las personas autistas que usan una prenda de compresión pueden mejorar su irritabilidad, hiperactividad y actividad motora.



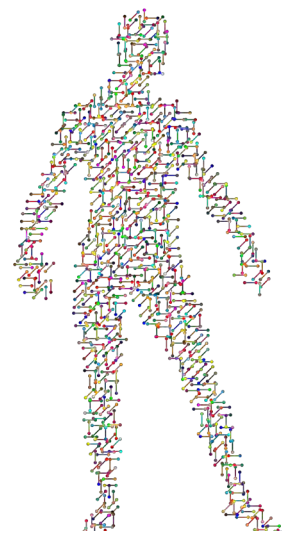
Ejemplos de conciencia corporal

En realidad, cualquier ejercicio físico puede aumentar la conciencia corporal.

Ejercicios de equilibrio. Pueden ser tan simples como caminar en línea recta o ponerse a la pata coja. Son una forma de activar los sistemas propioceptivo y vestibular.

Yoga. Es una de las técnicas más conocidas de ejercicio de conciencia corporal. Se trata de vincular la respiración y el movimiento para estar más presentes en el cuerpo y la mente.

Taichí. Implica movimientos lentos y sincronizados y respiración. Se ha convertido en un ejercicio popular de bajo impacto, conocido también como meditación en movimiento.



Caminar hacia atrás. Obliga a conectarte con tu cuerpo de otra nueva y relacionarte de manera diferente con el movimiento. Involucra músculos que no se usan con frecuencia.

Atención plena. Usa varias técnicas de atención plena que pueden cultivar la conciencia corporal. La práctica del escaneo consiste en chequear el cuerpo y tomar conciencia de sus sensaciones.

Como ves, cualquier persona puede beneficiarse al mejorar su conciencia corporal. A lo largo del día, concédete una pausa, respira y escucha lo que te dice el cuerpo. Estar en sintonía con nuestra parte física puede ayudarnos a sentirnos mejor, más completos y más tranquilos.

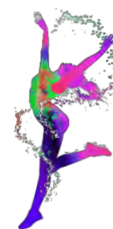


Tomado de: <https://www.axahealthkeeper.com/blog/como-tener-conciencia-del-propio-cuerpo/>

También puedes escuchar una breve capsula auditiva en el siguiente enlace:



Conciencia corporal



Sobre la lectura y la capsula auditiva responde:

1. Antes de iniciar este trayecto ¿solías hacer alguna actividad física? si es así ¿qué tanto le ponías atención a cómo se sentía tu cuerpo con dicha actividad?
2. ¿cómo evaluas la relación que tienes con tu cuerpo?
3. Si paras lo que estás haciendo por unos segundos y cierras los ojos ¿qué te dice tu cuerpo? ¿cómo se siente? ¿hay alguna parte de tu cuerpo con alguna sensación en particular?

Como leíste, la conciencia corporal nos puede ayudar a tener una mejor salud física y emocional, saber sobre ella nos puede ser de utilidad para tenerla presente cuando bailes o realices algún deporte como los que se presentaron con anterioridad.

Ejercicio de atención y reflexión en 3 fases

Esta actividad será llevada a cabo con un solo recurso audiovisual con el que irás trabajando reiteradamente para enfocar tu atención en tres aspectos diferentes.

Requerimientos: para esta actividad necesitas bocinas o un equipo (celular o computadora) que tenga buen audio para que todo el grupo lo pueda escuchar, un espacio amplio en el que todo el grupo se pueda mover libremente y una pañoleta para cada una(o) de ustedes.

Primera fase:

Antes de empezar, ten listo el video oficial de la canción "Movimiento" de Jorge Drexler, al que puedes acceder en el siguiente enlace (si en tu centro no existe cobertura de internet, el docente podrá descargar el video de su maletín de herramientas didácticas).

<https://www.youtube.com/watch?v=IIGRyRf7nH4>



- Te ubicarás en el espacio que determinaron para el ejercicio a modo de que cada una (o) de ustedes tenga suficiente distancia entre el otro(a) para no chocar con alguna(o) compañera(o) y alterar sus movimientos y los tuyos.
- Deberás taparte los ojos con la pañoleta que conseguiste para el ejercicio, es importante que no puedas ver detrás de la pañoleta o venda, para un mayor provecho de la actividad.

Te moverás libremente como tu cuerpo te vaya indicando, a veces puede ser complicado dejarse llevar, en ese caso puedes ir moviéndote de arriba hacia abajo, es decir, primero la cabeza, hombros, cadera, piernas, pies y de vuelta ahora de manera descendente, y tratar de enfocarte solo en el movimiento de tu cuerpo.

Después de finalizar la canción toma un momento para descansar, bebe agua si así lo deseas y conversa con el grupo sobre los siguientes cuestionamientos:

¿Cómo te sentiste con la actividad? ¿Te costó trabajo moverte libremente?

¿Cuáles eran los pensamientos que llegaban durante la canción?

¿Hubo una parte de tu cuerpo que tuvo alguna sensación especial o que pudiera moverse mucho más o menos que las otras?

¿Tuviste ganas de desplazarte o te quedaste en tu lugar?

¿Cuál es el conocimiento que adquiriste de tu **conciencia corporal** a través de esta actividad?



Esta primera parte de la actividad puede ser compleja, pues en ocasiones podemos no estar acostumbrados(as) a movernos con la música, y además implica tener confianza en varios aspectos: en ti, en tu cuerpo, en tus movimientos, en tus compañeras y compañeros, en la o el docente, e incluso en el espacio en el que desarrollaste la actividad. Por eso el ejercicio se solicitó con los ojos cerrados, para que no te preocupara las reacciones de las y los demás y te enfocaras en ti.

Te sugerimos que repitas esta actividad en tu casa, en el que consideres un espacio seguro y con la música que te guste, verás que cada vez será más fácil moverte y disfrutarás más de la actividad. También puedes hacerlo previo a los calentamientos para algún otro ritmo musical o deporte.

Segunda fase:

En la primera fase pusiste atención a tu cuerpo y a las emociones que experimentaste al intentar moverte de manera libre, ahora le pondrás atención a la letra de la canción, para esto es recomendable que también tengas cerrados los ojos, pero puedes estar sentado en un lugar cómodo.



Puedes leer la letra antes de escuchar la canción para una mayor retención de lo que dice:

Apenas nos pusimos en dos pies
Comenzamos a migrar por la sabana
Siguiendo la manada de bisontes
Más allá del horizonte
A nuevas tierras, lejanas
Los niños a la espalda y expectantes
Los ojos en alerta, todo oídos
Olfateando aquel desconcertante paisaje nuevo, desconocido
Somos una especie en viaje
No tenemos pertenencias sino equipaje
Vamos con el polen en el viento
Estamos vivos porque estamos en movimiento
Nunca estamos quietos, somos trashumantes
Somos padres, hijos, nietos y bisnietos de inmigrantes
Es más mío le que sueño que lo que toco
Yo no soy de aquí
Pero tú tampoco
Yo no soy de aquí
Pero tú tampoco
De ningún lado del todo
De todos lados un poco
Atravesamos desiertos, glaciares, continentes
El mundo entero de extremo a extremo
Empecinados, supervivientes
El ojo en el viento y en las corrientes
La mano firme en el remo

Cargamos con nuestras guerras
Nuestras canciones de cuna
Nuestro rumbo hecho de versos
De migraciones, de hambrunas
Y así ha sido desde siempre, desde el infinito
Fuimos la gota de agua viajando en el meteorito
Cruzamos galaxias, vacío, milenios
Buscábamos oxígeno, encontramos sueños
Apenas nos pusimos en dos pies
Y nos vimos en la sombra de la hoguera
Escuchamos la voz del desafío
Siempre miramos el río
Pensando en la otra rivera
Somos una especie en viaje
No tenemos pertenencias sino equipaje
Vamos con el polen en el viento
Estamos vivos porque estamos en movimiento
Nunca estamos quietos, somos trashumantes
Somos padres, hijos, nietos y bisnietos de inmigrantes
Es más mío le que sueño que lo que toco
Yo no soy de aquí
Pero tú tampoco
De ningún lado del todo y
De todos lados un poco
Lo mismo con las canciones, los pájaros, los alfabetos
Si quieres que algo se muera, déjalo quieto

Después de escuchar la letra con atención, responde:

¿De qué trata la canción?

¿Qué opinas de la última frase de la canción "Si quieres que algo se muera, déjalo quieto" ?

¿Cuáles son los movimientos a los que puede referirse la canción?

¿Cuál es tu relación con el movimiento? Además de mover tu cuerpo ¿hacia dónde quieres moverte en los próximos años?

Tercera fase:

¡Es hora de que visualices el video de la canción! después de hacerlo dialoga con tus compañeras y compañeros sobre las siguientes preguntas:

¿Habías escuchado hablar sobre los Rarámuris, su afición por correr y el sentido que le dan?

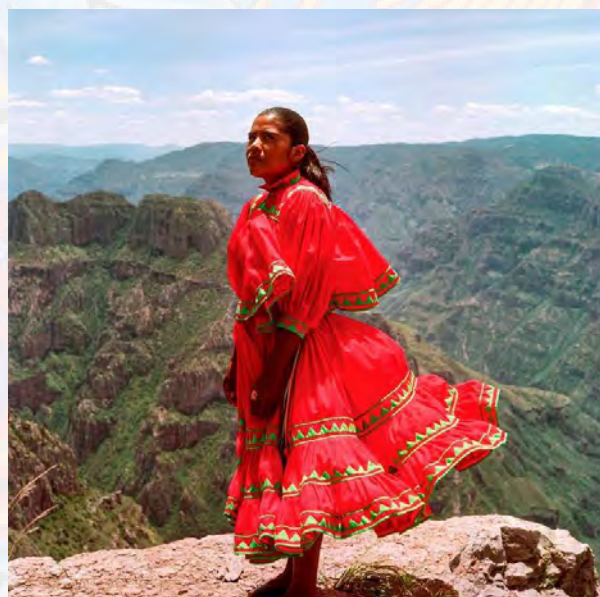
¿Ya conocías a Lorena Ramírez, *la de pies ligeros*?

¿A qué otra mujer destacada en el deporte conoces?

¿A cuáles personas de los pueblos indígenas puedes nombrar que destaquen en los deportes, o en otras áreas como la literatura, las artes o las ciencias?

Seguramente tuviste dificultad en responder la mayoría de las preguntas. Lorena Ramírez es un ejemplo de que las mujeres y personas indígenas son capaces de destacar a nivel internacional, pero habría que reflexionar sobre el acceso de oportunidades que se da según el género y el lugar en el que naciste. En éste y los siguientes trayectos podrás ir aprendiendo más al respecto.

Como cierre de esta actividad realiza la lectura sobre Lorena Ramírez y el documental que hicieron sobre ella, para después, consecutivamente conocer a más mujeres destacadas en el deporte.



Lorena, la de pies ligeros: el hermoso documental sobre la corredora rarámuri

Lorena Ramírez ha acallado al mundo ejecutando un acto que, en realidad, es bastante simple, discreto y silencioso: correr. Hablamos de la corredora rarámuri que desde hace algunos años ha llamado la atención de muchos por su gran desempeño en carreras de muy larga distancia, celebradas en distintos puntos del planeta.

Lorena Ramírez corre, siguiendo los ágiles pasos de su tradición

Algunos dirán, tal vez con buenos argumentos, que esta joven mujer trae “en la sangre” la posibilidad de ser una deportista de tan alto nivel. Los rarámuris, o “sujetos de pies ligeros”, son bien conocidos por su enorme habilidad de recorrer larguísimos tramos a bordo de sus propios cuerpos, ágiles y concentrados.



Entre los miembros de esta comunidad, habitantes de las sierras de Chihuahua, correr tiene un sentido ritual y simplemente parece transmitirse entre ellos como un “don” que les es propio. Pero, hay en la forma que tiene Lorena de comunicar su relación con su recio y noble movimiento, algo realmente único; sugiriendo que su magia brota desde un lugar mucho más íntimo; más personal.

Lorena, la de pies ligeros

Por lo menos eso deja ver el breve y contundente corto documental "Lorena, la de pies ligeros", recién estrenado en Netflix. La pieza, dirigida por Juan Carlos Rulfo y producida por Gael García, nos sumerge íntimamente en la apacible cotidianidad de Lorena Ramírez, mostrando distintas dimensiones de su ligereza.

Hablado casi totalmente en rarámuri, por la voz de la misma Lorena, aprendemos un poco sobre lo que pasa por su cabeza como corredora, pero también como sujeto que busca cariñosamente tejer un balance entre la vida de competencias y su vida en el campo.

"Se sienten mal. No estoy acostumbrada a correr con ellos. No creo que los vaya a usar; la gente que sí los usa siempre va detrás de mí."

Es notable la enorme conexión que ella y su familia tienen con el maíz y las otras plantas y animales que cultivan. La milpa es casi otro personaje de esta delicada narración. Y tiene sentido, con los coloridos granos, ya tostados, se hace el pinole, alimento que tradicionalmente energiza a los rarámuris mientras corren.

Resalta, entre otros detalles, la enorme presencia de su familia, con quienes comparte el gusto y la maestría al correr. También guardan su lugar las cabras y los perros, animales que rodean a Lorena Ramírez y a sus hermanas y hermanos, mientras todos corren por el escarpado paisaje que, evidentemente, conocen como las palmas de sus propias manos. La intuición que los guía a través de su propio entorno es ciertamente envidiable.

Contrasta, por su parte, la actitud de los fanáticos y los medios: todos quieren un poco de Lorena, que no para de correr por nada y ellos no dejan de sorprenderse, especialmente por su atuendo y su origen: "Seguirán tomando fotos mientras gane" susurra la joven, "¿me seguirán tomando fotos cuando me detenga?"

Sus palabras, por lo menos a lo largo de esta pieza audiovisual son así: escasas pero contundentes y casi dolorosas. Pero "así son los ganadores", dice con un cariñoso tono burlón su padre, "no les gusta hablar tanto, son como los venados."

Y resuena. Por lo menos a través de la pantalla, Lorena es una personaje perfectamente serena, parsimoniosa y digna. Es un auténtico placer verla reír o divertida; le devuelve cierta cualidad infantil que, en otros medios no se le había visto. También ríe nerviosa cuando su hermano le pregunta: "Cuando corres ¿lo haces en serio?" "Pues sí..." responde. Pues sí.

Tomado de: <https://masdemx.com/2019/11/lorena-ramirez-corredora-raramuri-documental>

Puedes ver el promocional del documental en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/E04zNn9dFZo?si=DKwNWfnpDryv-A0m>





Mujeres en el deporte mexicano

A continuación, lee las biografías de los principales logros de las mujeres en deporte mexicano y elabora un collage donde reivindiques a las mujeres de México en la historia de los deportes, de las artes, literatura y ciencias.

Conoce a:

Paola Michelle Longoria López

Nació en San Luis Potosí, México el 20 de julio de 1989, es jugadora de ráquetbol, su primer acercamiento con este deporte fue a los ocho años de edad, que fue inscrita en un campeonato de verano en la que se impartían deportes con raqueta, es así como descubrió el tenis, el squash y el amor por el ráquetbol.

Su primera medalla de bronce la obtuvo a los 11 años, en el torneo de Orlando. Jorge Ramos, presidente municipal de Tijuana y aficionado del ráquetbol, decidió apoyarla, al observar su buen desempeño en este deporte, a los 17 años decidió irse a vivir sola a EUA, y lograr así su desarrollo profesional en este deporte.

Del año 2011 al 2021 ganó en diez ocasiones, obteniendo un récord histórico en el UIS Open del Ladies Profesional Racquetbol Tour. Es considerada, el número uno en la clasificación mundial del ráquetbol del Ranking profesional.



Conoce a:

María del Rosario Espinoza

Originaria de Sinaloa, México. Nació el 29 de noviembre de 1987. Su familia la impulsó en su carrera de taekwondo, desde los 5 años su papá la inició en los deportes de contacto, y la apoyaron para que continuara en el taekwondo, a pesar de la falta de recursos económicos y el estigma que sufría por ser mujer.

A partir del 2003, comenzaron sus triunfos al ganar medallas en campeonatos regionales e internacionales, aunque el repunte de su carrera lo obtuvo a los 20 años, en el Mundial de taekwondo celebrado en China en el 2007.

Sus primeros Juegos Olímpicos fueron en el 2008 en Pekín, y en el 2017 en el concurso de Muju, Corea, sumo un bronce y la plata la obtuvo en Manchester 2019.

Se convirtió en la segunda mujer en ganar una medalla de oro olímpico. Durante su carrera obtuvo 3 medallas olímpicas, hasta que, en el 2022, decide retirarse de manera oficial durante el Campeonato Mundial de Taekwondo Guadalajara, en la actualidad se sigue dedicando a este deporte.



Conoce a:**Lorena Ochoa Reyes**

Nació en Guadalajara, Jalisco, a lo largo de su carrera ha contado con el apoyo de familiares, entrenador y amigos, comenzó a jugar golf a los 5 años y a los 6 ganó su primer título estatal, un año después ganó el nacional.

En el 2002 fue invitada especial para participar en el Welch's/Circle K Championship convirtiéndose así en profesional.

Es la segunda mexicana en la historia en obtener una tarjeta de la LPGA, es considerada la mejor golfista de todos los tiempos. En el 2007 logró la cima del ranking mundial y permaneció ahí durante 158 semanas, hasta el día de su retiro. Cuenta con 129 títulos desde 1989 a nivel estatal, nacional e internacional, más de 27 los ha ganado en la LPGA, además de 83 premios y reconocimientos.

En el año 2000, logró ingresar a la Universidad de Arizona.

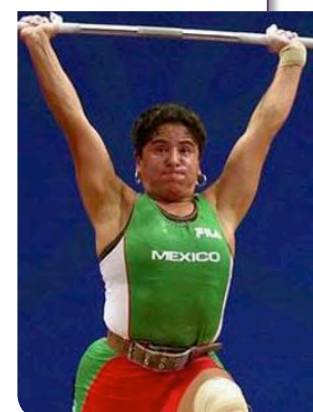
Del 2004 al 2007, se convirtió en la máxima ganadora del Premio Nacional de Deportes y en el 2010, sorprende al anunciar su retiro del golf. Siendo la número uno del mundo. De ese año a la fecha se ha dedicado a su familia, publicó su libro "Soñar en grande" y tiene una fundación para ayudar a niños de escasos recursos, su escuela se llama Centro Educativo "La Barranca", atienden más de 250 niños que reciben educación académica, deportiva y cultural de calidad, mediante un modelo pedagógico innovador basado en la naturaleza del niño que es el movimiento.

**Conoce a:****Soraya Jiménez Mendivil**

Nace en Naucalpan, Estado de México el 5 de agosto de 1977, desde muy pequeña junto a su gemela Magalí, iniciaron en el deporte jugando Basquetbol, natación y bádminton, pero fue a los 11 años, cuando encontró el amor a la halterofilia, "levantamiento de pesas", fue apodada la niña de Oro.

En los Juegos Olímpicos de Sídney del 2000, levantó 225.5 kg adjudicándose con ello la medalla de oro. Su carrera la hizo con mucho sacrificio, técnica y dedicación, aunque fue meteórica su carrera durante siete años participo en campeonatos locales, nacionales, internacionales y mundiales, ganando durante su carrera un oro, dos platas y tres bronces.

Posteriormente, recibió el Premio Nacional del Deporte de manos del presidente Ernesto Zedillo, y debido a las lesiones en los tobillos, rodillas, cadera y algunas cirugías, que fueron poco a poco perjudicando su salud, posteriormente en el 2007 se contagió de influenza AH1N1 en 2009, hasta que el 28 de marzo del 2013 sufrió un paro respiratorio se apagó la Niña de Oro, la leyenda, que a pesar de verse vinculada a muchas acusaciones, como el consumo de sustancias prohibidas pudo salir adelante.



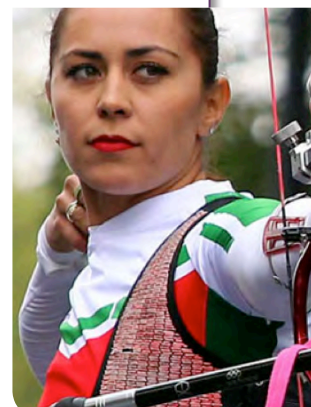
Conoce a:

Aida Nabila Román Arroyo,

Nació el 21 de mayo de 1988 en la Ciudad de México, realizó estudios Universitarios en la Universidad del Valle de México. Deportista Arquera recurvo, individual y en equipos, también practico basquetbol y futbol americano.

Desde los 11 años ha contado con el apoyo de sus padres. En el 2007 comenzó su carrera como atleta de alto rendimiento siendo en el 2010, en los Centroamericanos de Mayagüez, Puerto Rico, lo que le permitió saltar a la fama.

Ha ganado 17 medallas, en Juegos Olímpicos, Copas del Mundo y Mundiales. entre sus juegos más destacados se encuentran: Campeonato Mundial Turín, Italia 2011; Lausana, Suiza, 2014; Juegos Olímpicos Londres 2012; Juegos Panamericanos Río de Janeiro 2007, Guadalajara 2011 y Toronto 2015; Juegos Centroamericanos Mayagüez 2010.



Cuenta con el apoyo de su esposo el también arquero, Stephan Hansen con quien construyó su propio campo de tiro en Puerto Morelos, para tener mayor oportunidad para su entrenamiento y lograr sus objetivos.

A la fecha sigue cosechando éxitos, ejemplo de ello es el triunfo del equipo femenino en la modalidad recurvo en la Copa del Mundo de Tiro con arco, celebrada en Antalya, Turquía, su equipo estuvo conformado por Angela Ruiz, Alejandra Valencia y Aida Román obteniendo la medalla de oro. Continuará dejando todo en las competencias, ya que está en espera de los próximos juegos Olímpicos a realizarse en el 2024 en París, Francia, ya que espera sean sus quintos y últimos Juegos Olímpicos.

Paola Milagros Espinosa Sánchez, clavadista que nació el 31 de julio de 1986 en la Paz Baja California Sur, desde niña práctico gimnasia, atletismo y Karate para combatir el diagnóstico de hiperactividad, pero hasta realizar su primer clavado supo que ese era el verdadero deporte al que quería dedicarse, así comenzó a los siete años de edad, y a los 11 años empezó a entrenar como atleta de alto rendimiento, y fue llamada para concentrarse junto al equipo nacional en la Ciudad de México, dejando su tierra natal y convirtiendo el deporte en una prioridad.

Fue multimedallista en Mundiales de Clavados y juegos Olímpicos que nos representó mundialmente. Ganando dos medallas olímpicas, ocho de oro en la Copa Mundial de Natación, 8 en Juegos Centroamericanos y del Caribe y 13 en Panamericanos.

Es una exclavadista mexicana que compitió en cuatro ocasiones en los Juegos Olímpicos. Se retira el 9 de mayo de 2022, después de 28 años de trayectoria.



Imagen 1.24 Paola Milagros Espinosa Sánchez.

Alexa Citlalli Moreno Medina, nace en Mexicali, Baja California, el 8 de agosto de 1994. Gimnasta Olímpica, desde los tres años lo inicio como una actividad recreativa, que poco a poco se fue apasionando en el deporte.

En el 2010 obtuvo su primera medalla de Oro en el Campeonato Pacific Rim. Cuenta también con una medalla de plata en salto de caballo ganada en la Copa del Mundo de Gimnasia Artística en Anadia, Portugal en 2016, y tres séptimos lugares en los mundiales de Tokio 2011, Nanning 2014 y Glasgow en el 2015.

A pesar de formar parte de la élite gimnasta en México, no ha podido representar a nuestro país en los Juegos Panamericanos de Guadalajara en el 2011, debido a una lesión en la rodilla, otra baja fue en el 2015 en los Panamericanos de Toronto, a causa de una fractura en el pómulo y en Lima del 2019, aunque era una favorita para el podio, una caída en práctica le hizo quedar fuera de la competición nuevamente.



Alexa Citlalli Moreno Medina

María Guadalupe González Romero, nace el 9 de enero de 1989 en Tlanepantla, Estado de México. Atletas mexicana especializada en marcha en 400, 800, 3 mil y 5 mil metros, además de correr en pruebas con vallas en el Tecnológico de Tlanepantla.

En el 2013, en Veracruz a nivel del mar debutó en la caminata con un tiempo de 1:37,04; en el 2014, marcó 1:33,42 y, en mayo del mismo año, participó en la Copa del Mundo de China, logrando con ello un récord de México con 1:28,48 horas.

En el 2015 en los XVII Juegos Panamericanos de Toronto, Canadá, y en la Copa Panamericana de Marcha en Arica, Chile. En el 2016 en Río de Janeiro en los Juegos Olímpicos, logró medalla de plata en la prueba de marcha atlética femenina de 20 kilómetros. Siendo la primera mexicana en conquistar una medalla en esta disciplina olímpica, quedando subcampeona con un tiempo de 1 hora, 28 minutos y 38 segundos.

En el pasado mes de diciembre, se dio a conocer el reporte de la Unidad Integral, donde la mexicana dio positivo por trembolona, una sustancia similar al clenbuterol y que está prohibido en el Código Mundial Antidopaje. La prueba se realizó el 17 de octubre de 2018 como parte de los controles aleatorios.

El 17 de octubre de 2018 de manera aleatoria se le realizó una prueba antidopaje. Por lo que Guadalupe González fue suspendida por cuatro años por resultar positiva por las sustancias trembolona y epitrembolona, perdiendo con ello, los Juegos Panamericanos de Lima, el Mundial de Doha y las Olimpiadas de Tokio 2020.

Lupita recibió dos castigos injustos, la falsificación de documentos lo que significó fuertes pérdidas económicas. Las becas que tenía se perdieron y actualmente sólo recibe apoyo por parte de la Secretaría de Marina.



María Guadalupe González Romero

Lectura

Mónica Ocampo: la mexicana que hizo el mejor gol de los Mundiales

Un gol anotado por la jugadora mexicana Mónica Ocampo fue elegido por los internautas como el mejor de la historia de los mundiales femeniles, quienes lo votaron como su favorito en una encuesta realizada por la FIFA.

La anotación se hizo en el Mundial de Alemania 2011 en un partido de fase de grupos entre la Selección Mexicana y la de Inglaterra, jugado el 27 de julio de ese año, en el estadio Volkswagen-Arena, en Wolfsburg.

El gol de Mónica superó al anotado por la jugadora Song Xiaoli en el Mundial de China 2007 y uno que hizo la estadounidense Carli Lloyd en el Mundial Canadá 2015, que quedaron en segundo y tercer lugar de la votación respectivamente.



Puedes ver el gol en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/5Bjp72D6ebU>



Ella es Mónica Ocampo

Mónica nació en Jojutla, Morelos en 1987 y comenzó a jugar en una época en donde la Liga Femenil aún no existía. Sus primeros registros son con un equipo del Internado Palmira, de Cuernavaca. Después debutó en las Gacelas de la UNIVAC en donde llamó la atención de los entrenadores de la Selección Mexicana.

Al recibir el llamado con la Selección, Mónica jugó las eliminatorias y la Copa Mundial Femenil Sub 20 de Rusia 2006, en donde recibió el reconocimiento de la FIFA por ser una de las 20 mejores jugadoras del mundo en ese año.

En 2009 su sueño de jugar a nivel profesional se cumplió cuando fue transferida al Atlanta Beat de la Women's Professional Soccer, de Estados Unidos y años después llegaría al Sky Blue New Jersey.

En 2017 regresa a México para jugar con el Pachuca, en la recién inaugurada Liga Mx Femenil, en donde se convirtió en la primera goleadora de este nuevo torneo.

Con la Selección Mexicana ha jugado en los Panamericanos, Copa Oro y dos Mundiales, el Sub 20 de Rusia 2006 y el mayor de Alemania 2011, en donde marcó el ahora histórico gol.



Este gol se suma al anotado por Manuel Negrete contra Bulgaria, en el Mundial de México 86, que también fue elegido hace algunos años como el mejor de la historia de los Mundiales.

El tanto de Negrete superó a otros hechos por Maradona, Pelé y Maxi Rodríguez en una encuesta de la FIFA, en donde los fanáticos lo votaron como el 'más bello' de los Mundiales.

De esta manera, Mónica Ocampo y Manuel Negrete lograron que México obtuviera el reconocimiento de hacer los mejores goles en los Mundiales de la FIFA.

Fuente: <https://datanoticias.com/>

Belem Guerrero Méndez, deportista de ciclismo, nació en Ciudad Neza, Estado de México, el 8 de marzo de 1971. Inició en el ciclismo a los 8 años, en 1980 arrancó su carrera en las categorías infantil y juvenil, inicio su práctica ciclista con varones, se dice que los niños no la dejaban correr, decían les iba a ganar y la ubicaban en otra más alta para tener un resultado menor. Fue pionera en el ciclismo, a sus 16 años fue seleccionada nacional y tuvo su primera participación en Juegos Centroamericanos de 1990 en la Ciudad de México, donde ganó la medalla de plata.

Obtuvo medallas en Juegos Centroamericanos y Panamericanos. En el 2001 recibió el Premio Nacional del Deporte y ese mismo año ganó medalla de bronce en el Campeonatos Mundial de Bélgica, en total obtuvo cuatro medallas de campeonatos mundiales. En los Juegos Centroamericanos y del Caribe El Salvador 2002, logra la plata en la prueba de 3000 metros y ganó la carrera por puntos de 25 kilómetros. Para el 2003 en los Juegos panamericanos de Santo Domingo, obtuvo cuarto lugar en ruta y en carrera por puntos. Participó en tres Juegos Olímpicos; Atlanta en 1996, Sídney 2000 y Atenas 2004.

El 20 de diciembre de 2005, contaba con 34 años de edad, la subcampeona olímpica, anunció su retiro del ciclismo profesional y señaló se dedicaría a promover el ciclismo, fue la quinta mujer mexicana en subir al pódium olímpico y la única ciclista en conseguirlo. Desde su retiro a la fecha no ha habido participación destacada de otras ciclistas mexicanas.



Belem Guerrero Méndez.

Karla Susana Wheelock Aguayo, originaria de Saltillo, Coahuila. Nació el 14 de abril de 1968. Emprendedora social, conferencista, consultora y montañista mexicana de alto rendimiento que en un principio lo realizaba sin considerarse como una atleta de alto rendimiento, sino que lo realizaba como un pasatiempo, ha combinado el deporte con el desempeño superior en empresas a través de la capacitación, motivación y desarrollo de liderazgo. Terminó la Licenciatura en Derecho y ha trabajado en el sector público y privado.

Después de tantas horas dedicadas al alpinismo, Karla hoy es reconocida por ser la primera mujer iberoamericana en alcanzar la cima de las siete montañas más alta del mundo, es un reto conocido como el Seven Summit o el Explorers Grand Slam.

Ha participado como Directora General de W Consultores y Presidenta de la Fundación KW. Miembro del Comité de Comunicación de UICN (Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza) y de mujeres por la Conservación del Congreso de Áreas protegidas de Latinoamérica y el Caribe (CAPLAC). Apoya los proyectos de educación ambiental, el trabajo con jóvenes, el impulso del liderazgo y el empoderamiento de la mujer.



Karla Susana Wheelock Aguayo.

Episodios sin sentido en la historia de la humanidad parte 1:

Mujeres en el deporte

Instrucción: Observa el siguiente video sobre la participación de Katherine Switzer en Atletismo y describe la situación de discriminación que se presenta.



<https://youtu.be/zE32Rx4ii2E?si=wE51pqh1t2hoXB1Z>



Kathrine Switzer

Visualiza el siguiente video:

Deporte con perspectiva de género

<https://youtu.be/MpGbIB9dNYY>



La definición de “perspectiva de género” se encuentra en la página 208 aunque puedes ir a leerla en este momento, seguro la entenderás con más amplitud al ver los primeros temas del módulo 4.

Laboratorio de investigación: las mujeres en la historia

1. Selecciona una mujer que haya participado en los siguientes ámbitos, :

Mujeres en las ciencias

Mujeres en las artes. (música, artes visuales, danza, y artes escénicas)

Mujeres en la literatura.

Mujeres en el cine.

Mujeres en el deporte

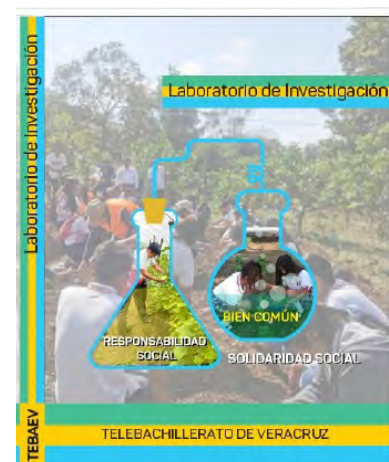
Mujeres artesanas.

Mujeres en movimientos sociales.

Mujeres en las guerras.

Mujeres filósofas.

Mujeres en la Política



Pintura de María Izquierdo



Pintura de María Izquierdo

2. Investiga su contexto histórico, y su biografía.
3. Responde las preguntas siguientes:
 - ¿Qué obstáculos o limitantes enfrentaron para ejercer su desarrollo profesional?
 - ¿Por qué razón no era aceptado que la mujer figurara en el espacio público, en ciertas épocas?
 - ¿Estás de acuerdo en que las mujeres deben renunciar a su desarrollo profesional por la maternidad?

Inclusión a través del deporte



Cuando jugamos en equipo, todas y todos ganamos

Presentación

La Dirección General de Telebachillerato, a través de diversas acciones enfocadas en el reconocimiento, aceptación y respeto de la diversidad; ha favorecido la construcción de una adecuada cultura de la inclusión, valorando lo que las diferencias aportan a la sociedad.

Se ha trabajado a través de un enfoque humanista social, en donde se prioriza a la persona y a la importancia de actuar como contexto, en pro de la Inclusión de todas y todos; esto significa que nos hemos empeñado, en crear condiciones para favorecer la participación activa de la diversidad.

Ahora se tiene la oportunidad de iniciar una práctica inclusiva a través del deporte, como una oportunidad de mostrar la importancia del aporte que cada estudiante o docente genera, cuando se permite el enriquecimiento.

En Telebachillerato trabajamos juntos por la inclusión y por ello, proponemos una estrategia integral de trabajo, donde podemos divertirnos, aprender y convivir sanamente.



Intervención Educativa
TEBAEV

Conceptos clave

Actividad física: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. OMS.

Deporte inclusivo: Metodología o enfoque hacia la práctica deportiva que no discrimina entre atletas por sus habilidades o condiciones. Olimpiadas especiales. América Latina.

Diversidad cultural: Multiplicidad de formas en que se manifiestan las culturas de los grupos y sociedades. Estas expresiones se transmiten dentro de los grupos y sociedades y también entre ellos. Artículo 4.1 de la Convención sobre la Protección y la Promoción de la Diversidad de las Expresiones Culturales.

Inclusión: Enfoque que responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, entendiendo que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad, a través de la activa participación en la vida familiar, en la educación, en el trabajo y en general en todos los procesos sociales, culturales y en las comunidades. UNESCO.

Discapacidad: Las personas con discapacidad son aquellas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, en interacción con diversas barreras, pueden obstaculizar su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con los demás. OMS

Marco normativo

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
- Plan Nacional de Desarrollo 2019.
- Programa Sectorial de Educación 2019.
- Ley General de Cultura Física y Deporte.
- Reglamento de la Ley General de Cultura Física y Deporte.
- Programa Institucional 2021-2024 de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.
- Acuerdo no. 30/12/22 por el que se emiten las Reglas de Operación del Programa de Cultura Física y Deporte para el ejercicio fiscal 2023.
- Ley para la Inclusión de las Personas con Discapacidad 2011.
- Ley para la Integración de las Personas con Discapacidad del Estado de Veracruz de Ignacio de la Llave 2010.

Objetivo

Contribuir a la adecuada formación de una cultura inclusiva en Telebachillerato, a través del deporte como estrategia de enseñanza aprendizaje, con base en valores y una perspectiva social y humanista.

Objetivos específicos:

- Favorecer un clima de respeto y aceptación de la diversidad, como agentes de transformación positiva ante la actual perspectiva de las diferentes condiciones o situaciones específicas de la comunidad educativa de Telebachillerato.
- Brindar estrategias específicas de interacción interpersonal entre la comunidad educativa de Telebachillerato, a través de la actividad física, vista como medio de aprendizaje significativo, formación de valores, comunicación asertiva y colaboración.

Diversidad e inclusión en el deporte

La inclusión es la oportunidad de reconocernos como diversidad, en donde valoramos a todas y todos, es una oportunidad que como sociedad, debemos aprovechar.

Según la UNESCO, la inclusión es un enfoque que responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, entendiendo que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad, a través de la activa participación en la vida familiar, en la educación, en el trabajo y en general en todos los procesos sociales, culturales y en las comunidades.

Responder positivamente ante un proceso en donde se genera un gran variedad de estrategias que permiten al personal docente, brindar una adecuada atención a estudiantes, sin distinción; más bien, atendiendo a las necesidades de cada quién.

Actividades en donde se pueden realizar ajustes razonables para que la diversidad acceda a la participación y el aprendizaje de manera integral, pueden resultar un reto, en su integración, cuando se piensa que la diversidad es un grupo de “personas aparte” de las regulares, lo cual es un mito común en las escuelas.

La diversidad cultural resultante amplía las alternativas; alimenta diversas capacidades, valores humanos y cosmovisiones; y permite que la sabiduría del pasado nos prepare para el futuro. La diversidad cultural puede impulsar el desarrollo sostenible de los individuos, comunidades y países. Por tanto, un enfoque mundial efectivo para el Desarrollo Sostenible y la Educación para el Desarrollo Sostenible (EDS) debe abordar el respeto, la protección y la conservación de la diversidad del mundo ahora y en el futuro (UNESCO, 2022).

El deporte es una estrategia que favorece la Inclusión, la participación y el aprendizaje significativo; porque es diversa, teórica y práctica; es un conjunto de momentos en donde las diferencias se convierten en necesarias para lograr alcanzar una meta en común.

Conociendo perspectivas

En un espacio educativo en donde todas y todos somos diferentes, encontramos el punto de partida para entendernos como parte de esa diversidad, siendo conscientes de que nuestras características también son importantes.

Pero el trabajo de reconocer, aceptar y respetar a la diversidad no es fácil, porque socialmente, los seres humanos tendemos a rechazar aquello que no es compatible con nuestras características; de ahí que se forman grupos de “amigos”, “colegas”, “creyentes”, entre otros.

La participación es una necesidad humana y por ende es un derecho de las personas. (1982. Díaz Bordenave).



Diversidad e Inclusion en el deporte.



El deporte favorece la Inclusion.



La participación en la Inclusión.

Para la UNESCO, “el conjunto de las necesidades de un ser humano constituye un sistema, de modo que la satisfacción de una necesidad, inclusive, la forma de satisfacerla, influye en el resto de las necesidades”. Toda persona tiene la capacidad (poder) de actuar en el mundo en que vive, puede tomar decisiones que afectarán su vida. Participar es ejercer ese poder de tomar decisiones, actuar y transformar la realidad. (1998. Burin y otros)

Entonces ¿qué puedo hacer para favorecer la inclusión?. Lo primero es entenderme como individuo, con características únicas y diferentes a los demás, con un valor inigualable y con derecho a contar con las mismas oportunidades y a un trato digno como todas y todos. De ahí que puedan generarse actividades simples, en donde se pueda hacer conciencia de que podemos respetarnos y aceptarnos a un grado en el que la convivencia se convierta en una significativa oportunidad de aprendizaje.



Conciencia diversa

Empecemos con algo tan simple como abrir posibilidades, ¿alguna vez te han rechazado por alguna razón que no comprendes?. Me parece que la respuesta a esa pregunta puede ser sí, todas las personas en algún momento lo hemos padecido, pero ¿has rechazado a una persona, solo por una característica que no es compatible con las tuyas?, ese el detalle, tenemos en nuestras manos acabar con la discriminación y la exclusión, pero todo requiere práctica diaria, y abrírnos a posibilidades.

Muchas personas son rechazadas por sus creencias (religión) o cultura, por sus características físicas o cognitivas (discapacidad, color de piel, trastornos de desarrollo, entre otras), por ideologías (género), entre muchas otras posibilidades, y eso genera inconvenientes en la forma de relacionarnos como sociedad; sin embargo, te has preguntado ¿qué pasaría si te dieras solo una oportunidad de hacer algo con esa persona, ¿cómo jugar?; pues sería muy divertido y aprenderían a respetarse, porque lo harían bajo un clima en donde lo importante es convivir sanamente.



Sin discriminación, ni exclusión.

Pero qué te parece si mejor ponemos ¡manos a la obra!

A romper barreras

Hagamos un mural

Objetivo: Reconocer que las diferencias nos enriquecen, a través de la creación de un producto artístico, de manera grupal.

Recursos: 3 m. de papel craft, plumones, colores de madera, crayolas, pintura vinílica, pinceles.

Actividad: A cada estudiante, se le dará un material (a algunos pinturas, a otros pinceles y a otros lápices). Se les pedirá que dibujen un arcoíris, pero que deberán acordar el orden de los colores y la forma en cada quién aportará trabajo con el material



que le tocó (si Juan tiene el color rojo y María el pincel rojo, uno agarra la pintura y la otra pinta, luego uno perfecciona y la otra agarra la pintura). Al concluir el mural, van a pedirle a 3 estudiantes que escriban el nombre de todas y todos dentro del arcoíris, pidiendo que queden revueltos.

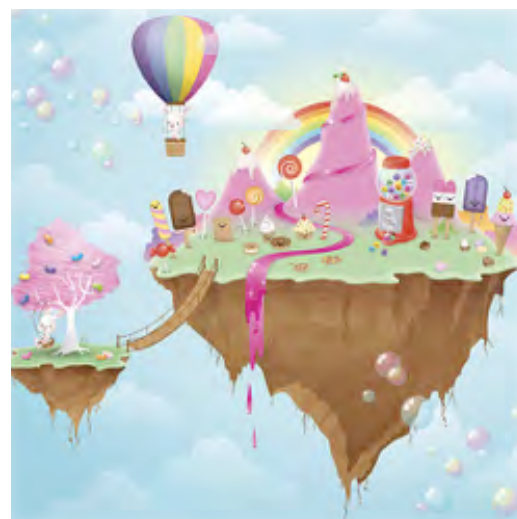
Cierre: Se le pedirá que se sienten en círculo dentro del aula y que a través de la técnica círculo de la comunicación, exprese cada estudiante ¿cuál es la importancia del trabajo colaborativo?, ¿cuáles fueran las dificultades de trabajar en un mismo producto con un solo material a la mano?. ¿por qué creen que fue importante escribir los nombre en desorden? La idea es que las y los estudiantes concienticen la importancia de reconocer el aporte de las demás personas, sin importar sus características.

Salvemos la isla

Objetivo: Favorecer la comprensión de la importancia que tiene la perspectiva de todas y todos.

Recursos: Galletas, dulces, panecillos, merengue, celular.

Actividad: se ponen todos los ingredientes en el centro e una mesa grande, y se colocan los estudiantes alrededor, se les explica que se trata de una isla que quedó destruida después de un tsunami y que deben reconstruirla para salvarla. Cada estudiante, sin excepción debe poner un ingrediente, buscando que a través de la guía, de la o el docente, deberán ir acordando cómo la van a construir, asegurando la participación de todas y todos. Al concluir, cada estudiante deberá sacar una foto con su celular, desde el lugar que le tocó en la mesa.



Cierre: La o el docente, les pedirá que de acuerdo a su foto, describan la isla, considerando el trabajo de sus compañeras-os-. El grupo deberá ser consciente de que la perspectiva de cada quién es importante, pero que el producto es resultado de la colaboración.

El muro de las emociones positivas

Objetivo: Favorecer el reconocimiento de la diversidad a través de una perspectiva positiva.

Recursos: Pizarrón, hojas blancas o de colores, plumones, Diurex.

Actividad: Cada semana, un grupo del centro, escribirá frases positivas, acerca de sus compañeras-os-, que les motiven a auto valorarse y las pegarán en el pizarrón de las emociones, que deberá situarse en el exterior de las aulas, visible. Se pedirá a los demás grupos, que durante el receso o a la salida, lean las frases expuestas. La o el docente pedirán al grupo que expresen ¿qué les hace sentir escribir frases positivas y exponerlas ante todo el centro escolar?, ¿cuál creen que es el impacto para sus compañeras-os- de centro?, ¿cuál es la importancia de la actividad?



El muro de las emociones.

Cierre: La o el docente, pedirá a sus estudiantes, que reflexionen acerca de reconocer aspectos positivos de los demás.

Iniciemos con la actividad física

Las directrices y recomendaciones de la OMS proporcionan información detallada en cuanto a los diferentes grupos de edad y los grupos de población específicos sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud. OMS.

La OMS recomienda:

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años

- Deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana.
- Deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana.
- Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.



Actividades de niños y adolescentes.

Los adultos de 18 a 64 años

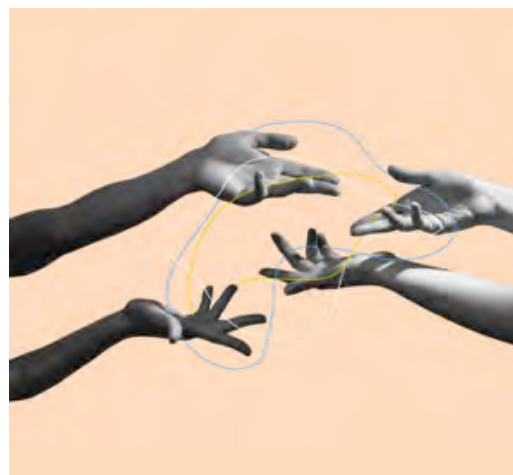
- Deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos.
- Actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.
- También deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud.
- Pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud.
- Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud.
- Para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.



Actividades de adultos de 18-64.

Estrategias para favorecer la participación

Según Robirosa y otros (1990) participar significa tomar parte de algo con otros, significa repartir o entrar activamente en la distribución (de responsabilidades, compromisos), significa comprometerse. La participación integra tres aspectos: 1. formar parte, en el sentido de pertenecer, ser integrante; 2. tener parte (asumir un rol) en el desempeño de las acciones determinadas; 3. tomar parte, entendida como influir a



Favoreciendo la participación.

partir de la acción. Aspectos que, respectivamente, hacen referencia a: la pertenencia, la cooperación y la pertinencia.

El docente tiene un papel fundamental en la creación de condiciones para favorecer la participación activa de todas y todos, el principio básico es el derecho a un trato digno, a la igualdad de oportunidades y al respeto de la diversidad.

Es importante que la o el docente a cargo, esté sensibilizado ante el proceso de la Inclusión y consciente de que en la transformación de perspectivas positivas, se enfrentan barreras que habrá que minimizar o eliminar, a través del trabajo colaborativo.

Se te sugiere lo siguiente:

- Trata a todas y todos por igual, con respeto.
- Los acuerdos de convivencia, son aplicables para todas y todos por igual (sin excepción).
- Favorece la comunicación continua y respetuosa.
- Escucha activa.
- Las actividades deben ser para todas y todos, desde sus posibilidades, eso no significa minimizar sus habilidades, sino potencializarlas.
- Comportate con naturalidad.
- Concede toda la independencia posible.
- Todas las aportaciones son valiosas, trate de centrarlos en la necesidad.
- Prioriza a la persona.



Sensibilizando



Retos.

Sugerencias específicas

Cuando de diversidad se habla, podemos encontrar algunos retos que se solucionan con alternativas, que si son tomadas en cuenta desde el inicio de la actividad, favorecerán una participación adecuada.

- Use un lenguaje descriptivo. Para estudiantes con discapacidad visual o con trastorno del espectro autista, esto les dejará claro lo que deben hacer, cómo lo deben hacer y cuál es el resultado esperado.
- Tenga claridad en los procesos. Cómo inicia, cómo se desarrolla y cómo concluye, ya que para estudiantes con discapacidad, trastorno de desarrollo, dificultades de aprendizaje o de comunicación, puede ser difícil saber qué sigue.
- Use indicaciones orales concretas. Paso a paso, describa lo que se va a realizar.
- Acompañe las instrucciones con pictogramas. Esto favorece que estudiantes con discapacidad, problemas de aprendizaje, comunicación o hablantes de otras lenguas, puedan comprender con mayor precisión, lo que van a realizar.
- Optimice los monitores. Los apoyos directos de iguales, no solo sirven como guías, sino que también favorecen la colaboración y la comprensión de las necesidades del otro y de las posibilidades de apoyar.
- Si le es posible, muestre previamente videos de cómo llevar a cabo la actividad. Esto permitirá el entendimiento de la actividad, recordando que también se debe integrar una descripción específica para consolidar el entendimiento de la información y pensando en estudiantes con discapacidad visual.
- Realice ajustes de acceso. Optimizando los materiales de escuela o casa, por ejemplo, use escobas en lugar de bastones, sillas de madera o plástico, en lugar de sillas de ruedas, tela en lugar de paliacates, entre otros.

7. ¡Hagamos deporte trabajando la inclusión!

Dodgeball

Se trata de un deporte de colaboración y oposición disputado en una cancha dividida.

Jugando Dodgeball / Mariana Magno - YouTube

¿Quiénes pueden participar?

Estudiantes y docentes

Materiales

Pelotas de hule o goma, o de fieltro con cascabeles, uniformes (pueden ser adaptados a colores).

Reglas generales:

- El reglamento internacional indica que cada equipo debe estar compuesto por 6 jugadores, pero dependerá del número total de participantes para el juego.
- El espacio disponible también influye en la cantidad de jugadores que conforman cada equipo.
- Los equipos se dividen equitativamente y la cancha de juego se divide por la mitad. La pista es rectangular, es decir, más larga que ancha, y según el reglamento oficial debe tener unas medidas de 18 X 9 metros.
- En una parte del campo de juego, se reserva un sitio para aquellos jugadores “muertos” o “quemados”.
- En ciertas adaptaciones del dodgeball, se puede acortar la duración de los partidos introduciendo dos líneas nuevas: una blanca y una roja. De esta manera, aumenta la exigencia y la dificultad del juego.
- En partidas escolares de dodgeball, para agilizar y hacer más dinámico el juego, su duración puede alcanzar entre los 3 y los 5 minutos. En cambio, un partido dura 40 minutos según el reglamento internacional. Este tiempo queda dividido en dos mitades de 20 minutos, con un tiempo muerto de 30 segundos en cada parte disponible para cada equipo.
- En caso de empate, se disputa una fase de desempate de 4 minutos de duración. En el caso de que la igualdad se mantenga, se realiza una tanda de lanzamiento de muerte súbita.
- Queda prohibido tocar el balón con los pies, así como pisar la línea que divide los dos lados del campo de juego o pasar al campo del equipo rival.



Dodgeball.



Balones en posición.

Reglas específicas

El objetivo del juego es eliminar a los jugadores contrarios golpeando su cuerpo con las pelotas. Cualquier jugador al que se golpee o le toque la pelota al vuelo quedará eliminado. Una vez que un jugador es eliminado no puede volver a entrar de nuevo en el mismo juego, sí en los posteriores.

Dodgeball – Jumping Extreme (jumpingextrememataro.com)

1. Si un jugador atrapa un balón lanzado por el equipo contrario antes de que toque su cuerpo, la persona del equipo contrario que lo lanzó queda eliminada.

2. Una vez un jugador del equipo queda eliminado, debe abandonar inmediatamente la cancha y estar en el área designada para cada equipo. Cualquier jugador que deje el área de juego para recuperar una pelota lanzada fuera del terreno de juego será eliminado. El árbitro recuperará la pelota y la colocará en área neutral.
3. Caso que los miembros del equipo sean eliminados al mismo tiempo, el último jugador eliminado de cada equipo vuelve a la cancha. Se colocan 2 bolas en mitad de la cancha y empieza el juego entre ellos 2. En el caso de ser eliminados al mismo tiempo, gana el que haya lanzado antes la pelota y tocado al contrario.
4. El balón que golpea por encima de los hombros no es válido y no elimina a nadie, solo eliminara al jugador si este está en una posición de cuclillas o agachado.
5. Si el balón hace contacto con una superficie «muerta» (paredes, techo, suelo, otro con balón) y luego golpea a un jugador este no quedará eliminado.
6. Si un miembro del equipo intenta bloquear una pelota con un balón retenido y deja caer el balón retenido, ese miembro del equipo será eliminado. Si bloquea un disparo, no suelta la pelota que tiene bloqueada, desvía el disparo hacia él u otro compañero de equipo sin atrapar la bola, entonces el compañero y/o él serán expulsados. Si el disparo es desviado y entonces atrapado por un compañero, entonces la persona que lanzó el disparo será eliminado.
7. Un jugador no puede tener dos balones a la vez.
8. Un jugador tiene 10 segundos desde que reciben la pelota y lanza de nuevo. Pueden hacer rebotar la pelota y tienen otros 10 segundos. Si el árbitro cree que el jugador está retrasando el juego o hacer correr el tiempo puede advertir a ese jugador para lanzar la pelota. El árbitro también puede exigir la liberación del balón para el equipo contrario.
9. Si el balón entra en contacto con un jugador o varios jugadores y luego golpea una superficie, los jugadores quedarán eliminados.
10. Los equipos sólo pueden coger las pelotas una vez suene el silbato del árbitro. Cada equipo empieza con 2 pelotas en su lado de la cancha y 1 en el medio de la cancha (zona neutral). Antes de que un jugador pueda lanzar una pelota contra el equipo contrario la pelota debe tocar la pared del fondo, trasera a los jugadores.
11. Los jugadores / equipos pueden acceder a la zona neutral de la cancha para recuperar una pelota, pero no pueden lanzar desde la zona neutral (quedaría eliminado del juego). También quedará eliminado el jugador que cruce a la cancha del equipo contrario por cualquier razón, incluyendo recuperar una pelota y también si el jugador es golpeado con un pelota mientras está en la zona neutral.



Dodgeball.

Comportamientos no permitidos

- Lenguaje o expresiones corporales vulgares
- Violencia con cualquier persona.

El árbitro en cualquier caso podrá:

- Amonestar verbalmente.
- Parar el juego.
- Invalidar el juego o el partido.
- Descalificación del equipo del torneo.

Un equipo descalificado no recibirá ningún abono ni premio y saldrá de las instalaciones inmediatamente.

No se admiten discusiones con el árbitro, su juicio es absoluto. En el caso de quejas, el director del centro tendrá la decisión final.

Ajustes de acceso:

- En el caso de que participen estudiantes con discapacidad visual, se requiere una persona guía: se toman de la mano y va dirigiendo de manera física y verbal.
- En el caso de que participen estudiantes con discapacidad motriz en silla de ruedas, puede haber una persona apoyo que lo dirija, o bien dirigirse individualmente, pero las pelotas deben sostenerse en el medio por una persona.
- En el caso de que participe un estudiante sordo, se debe pedir al árbitro que use banderas de colores (semáforo) para marcar “toques”, puntuación, salidas y ganar.



Juego de Voleibol sentado

Voleibol sentado

El voleibol sentado nació en Holanda en los años 50, al combinar el voleibol con un juego alemán llamado Sitzbal. Su popularidad comenzó a extenderse una década más tarde y, a día de hoy, lo practican deportistas de más de 50 países.
https://youtu.be/Y_cf4-G6kSU

¿Quiénes pueden participar?

Estudiantes y docentes.

Materiales

Red, uniformes, balón o pelota de hule.

Reglas generales

El terreno de juego es un rectángulo de 10x6 metros y la superficie debe ser plana, horizontal y uniforme. La línea de zaguero queda dispuesta a 2 metros de la red, que mide 7 m de largo por 0,8 m de ancho y está colocada a 1,15m para los hombres y 1,05m para las mujeres. Las dimensiones y peso del balón son las mismas que en el voleibol convencional. Con la particularidad de que el Voleibol Sentado se juega desde una posición sentada en el suelo, el deporte se rige por el mismo conjunto de reglas del juego sin discapacidad, con modificaciones en las reglas de menor importancia, destacando a continuación las más relevantes:

- Se permite el bloqueo del servicio, no siendo considerado como uno de los contactos de los tres que dispone el equipo.

- No se permite levantarse del suelo en el momento de efectuar cualquier golpeo, pero sí está permitido hacerlo para realizar los desplazamientos.
- Las nalgas determinan la posición de los jugadores, sobre todo a la hora de sancionar las faltas de rotación. De esta manera, los pies podrían sobrepasar la línea de fondo en el momento de efectuar un servicio, siempre y cuando no lo hagan las nalgas del jugador. Lo mismo ocurre con la línea de ataque de zaguero.
- Los pies pueden traspasar la línea central, por debajo de la red, siempre y cuando no obstruyan a un jugador del equipo contrario.

Reglas específicas

- **Los equipos** de voleibol sentado se componen de seis jugadores.
- **La cancha** en la que juega es de 10 x 6 metros (en el voleibol convencional es de 18 x 9 metros), siempre cubierta y dividida por una red de 1,15 centímetros de altura para hombres y 1,05 para mujeres (en el voleibol convencional es de 2,43 y 2,24 respectivamente).
- **La red** se sitúa a 0,25 metros de la línea lateral. Cada equipo debe conseguir que el balón bote dentro del campo contrario disponiendo para ello de tres toques antes de que la pelota cruce la red.
- **Los partidos** se juegan al mejor de cinco sets: en los cuatro primeros gana el equipo que alcance los 25 puntos (tiene que haber, como mínimo, dos de diferencia) y, si se llega al quinto, vencerá el equipo que consiga antes quince puntos (también con dos de diferencia al menos).
- **Área de juego.** Respecto al área de juego, el voleibol sentado incluye tanto la pista como la zona libre y debe ser rectangular y simétrica. Los entrenadores sólo pueden entrar en ella durante los tiempos muertos.
- **E l punto comienza con el servicio y sigue hasta que se gana o pierde.** Para conseguirlo es necesario que el balón bote en el suelo contrario pasando la bola por encima de la red o que el equipo contrario cometa un error o una infracción.
- El jugador que realiza el saque debe situarse con las nalgas detrás de la línea de fondo del campo (no en contacto) al golpear la pelota. Hay que tener en cuenta que en el voleibol sentado la posición de los jugadores viene determinada por dónde sitúan sus nalgas, es decir, que las manos pueden estar en la zona de ataque o fuera de pista, en la zona libre, y oficialmente el jugador sigue estando dentro del terreno de juego.
- **Los jugadores en ningún momento pueden levantar las nalgas o estar de pie**, ni siquiera cuando los delanteros hacen un bloqueo al contrario (a diferencia del voleibol convencional en el voleibol para discapacitados sí se puede bloquear durante el saque).
- **Respecto a los árbitros** del voleibol sentado, permanecen de pie a ambos lados de la pista debido a que están por encima de la red y no necesitan una silla alta como en el voleibol convencional.



Reglas del juego de Voleibol sentado

Tomado del documento: *Official Sitting Volleyball Rules 2017-2020 DFT Spanish* en: paravolleypanam.com

Boccia

El objetivo es lanzar las demás bolas para intentar acercarse el máximo posible a la bola blanca, se consiguen puntos extras por las bolas sucesivas a la que se encuentra más cerca. Cada equipo dispone de un tiempo máximo de entre 4 y 7 minutos (según división) para lanzar sus 6 bolas.

Materiales

Bolas de bochas: 6 bolas de color rojo y 6 de color azul y una de color blanco o bola diana. Las medidas son de 270mm aproximadamente. Cada jugador, pareja o equipo dispone de 6 bolas rojas o 6 azules.



Juego de Boccia.

Categorías

Son mixtas y pueden clasificarse en 4 divisiones:

BC1: Los jugadores pueden lanzar con las manos o con los pies y necesitan la ayuda de un asistente.

BC2: En esta categoría los jugadores pueden lanzar sin ayuda de un asistente.

BC3: Es para esos deportistas con parálisis cerebral que necesitan asistencia y tienen que lanzar a través de una canaleta.

BC4: Deportistas que no tienen parálisis cerebral pero tienen una discapacidad física grave.

- En la categoría BC3 los jugadores que lanzan con canaletas deben tener en cuenta que las medidas no deben exceder los 2,5 metros por 1 metro.
- Normalmente el emplazamiento es en una pista con superficie llana y lisa como un gimnasio y acostumbra a medir 12,5m de largo por 6 metros de ancho.

Reglas generales

- Dos equipos compiten. Cada equipo consta de 1, 2 o 3 jugadores. Puedes elegir añadir la regla de que los jugadores deben estar sentados al jugar las bolas.
- La cancha oficial de boccia es de 6 x 10 m, pero una cancha más pequeña, por ejemplo, 3 x 5 metros también funciona bien. Simplemente utilice el espacio disponible.
- Si lo desea, la línea de salida - y tal vez todo el contorno de la cancha - se puede marcar con cinta o cuerda.
- Un equipo utiliza las bolas rojas y el otro equipo utiliza las bolas azules.
- Los jugadores se colocan uno junto al otro en la línea de salida.
- El juego comienza: El equipo rojo lanza la pelota blanca en la cancha - y después una bola roja, con el objetivo de acercarse lo más posible a la bola objetivo o bola blanca.
- Ahora es el turno del equipo azul, lanzando la primera bola azul, con el objetivo de acercarse lo más posible a la bola objetivo o bola blanca.
- El equipo con la distancia más larga a la bola blanca continúa jugando.
- El juego continúa de esta manera hasta que todas las bolas son lanzadas.
- El equipo que tiene la bola más cercana a la bola blanca ha ganado el juego. Un punto es dado por cada bola que está mejor colocada que la mejor bola del oponente. Hay un máximo de 6 puntos en cada juego.
- En el siguiente partido, el equipo azul empieza lanzando la pelota blanca dentro de la cancha. Un partido consta de 4 juegos.

Reglas específicas

Con estricto apego al **Reglamento Internacional De Boccia Del Cpisra**, archivo adjunto a este cuadernillo o pudiendo descargarlo en: [Competition Rules \(fedpc.org\)](http://Competition Rules (fedpc.org))

HISTORIA DE LA COPA MUNDIAL DE FUTBOL 1930 A 1982

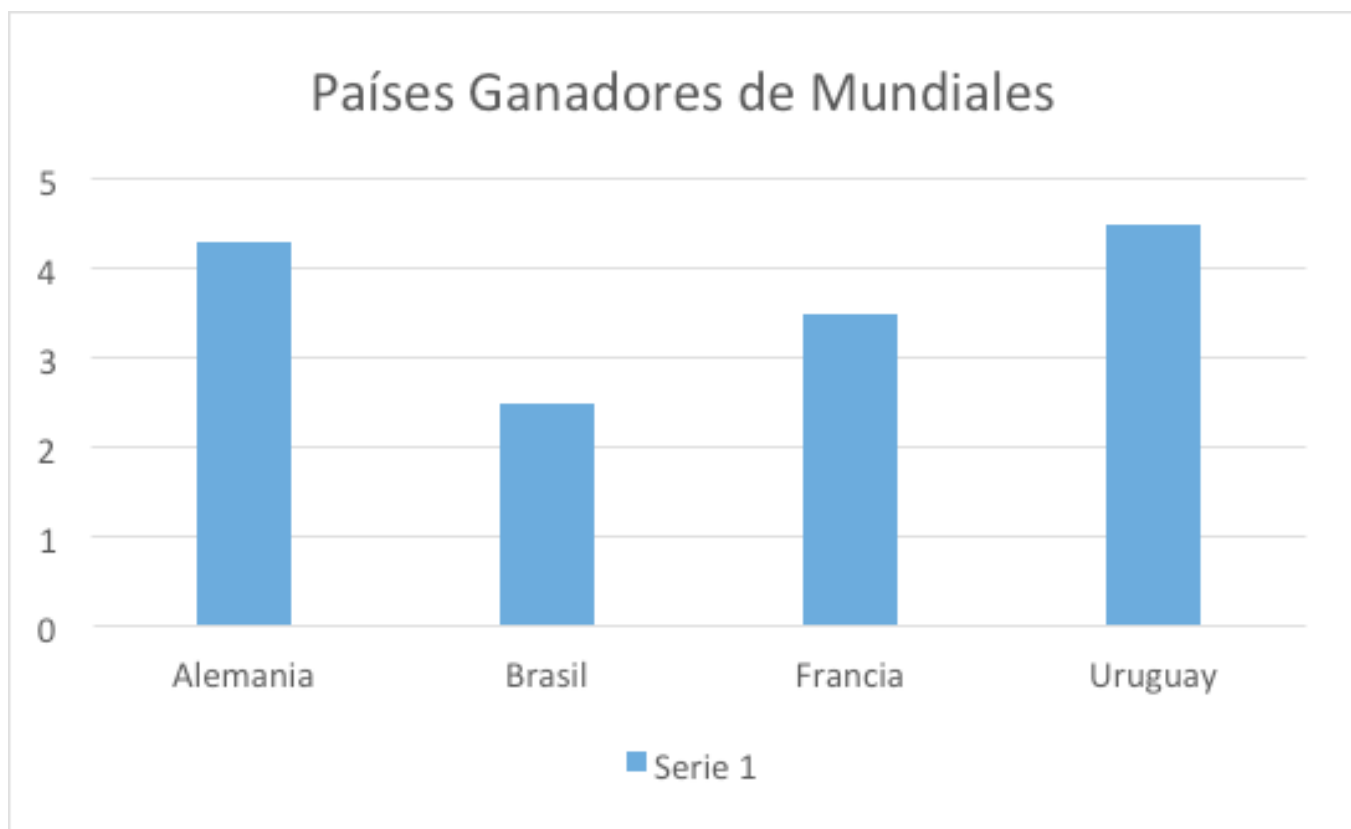


HISTORIA DE LA COPA MUNDIAL DE FUTBOL 1986 A 2026



Intrucciones para actividades de línea de los mundiales:

1. Elabora una gráfica donde se representen el número de mundiales en las que ha sido campeón cada país.



2. Ilumina en el siguiente mapamundi los países que han ganado mundiales.

www.buscate.com.mx

PLANISFERIO

División Política



- | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------|-----------------|------------------------|---------------------|------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------------|
| 1. ISLANDIA | 15. LIECHTENSTEIN | 29. RUMANIA | 43. LÍBANO | 57. AFGANISTÁN | 71. SRI LANKA | 85. TÚNEZ | 99. GAMBIA | 113. GABÓN |
| 2. IRLANDA | 16. NORUEGA | 30. BULGARIA | 44. ISRAEL | 58. PAKISTÁN | 72. INDONESIA | 86. LIBIA | 100. GUINEA BISSAU | 114. CONGO |
| 3. INGLATERRA | 17. SUECIA | 31. ALBANIA | 45. JORDANIA | 59. INDIA | 73. PAPÚA NUEVA GUINEA | 87. EGIPTO | 101. GUINEA | 115. REP. DEM. DEL CONGO |
| 4. PORTUGAL | 18. FINLANDIA | 32. MACEDONIA | 46. IRAK | 60. NEPAL | 74. FILIPINAS | 88. SAHARA OCCIDENTAL | 102. SIERRA LEONA | 116. UGANDA |
| 5. ESPAÑA | 19. ESTONIA | 33. GRECIA | 47. ARABIA SAUDITA | 61. BANGLADESH | 75. TAIWÁN | 89. MAURITANIA | 103. LIBERIA | 117. KENIA |
| 6. FRANCIA | 20. LETONIA | 34. SERBIA | 48. EMIRATOS ÁRABES U. | 62. BUTÁN | 76. JAPÓN | 90. MALI | 104. COSTA DE MARFIL | 118. RUANDA |
| 7. BÉLGICA | 21. LITUANIA | 35. BIELORRUSIA | 49. OMÁN | 63. MONGOLIA | 77. COREA DEL SUR | 91. NÍGER | 105. BURKINA FASO | 119. BURUNDI |
| 8. LUXEMBURGO | 22. POLONIA | 36. UCRAANIA | 50. YEMEN | 64. REP. POP. CHINA | 78. COREA DEL NORTE | 92. CHAD | 106. GHANA | 120. TANZANIA |
| 9. HOLANDA | 23. REP. CHECA | 37. MOLDOVA | 51. IRÁN | 65. MYANMAR | 79. AUSTRALIA | 93. SUDÁN | 107. TOGO | 121. ANGOLA |
| 10. SUÍZA | 24. ESLOVAQUIA | 38. TURQUÍA | 52. TURKEMENISTÁN | 66. TAILANDIA | 80. LAOS | 94. ERITREA | 108. BENÍN | 122. ZAMBIA |
| 11. ITALIA | 25. HUNGRÍA | 39. GEORGIA | 53. UZBEKISTÁN | 67. CAMBOYA | 81. KUWAIT | 95. DJIBUTI | 109. NIGERIA | 123. MALAWI |
| 12. DINAMARCA | 26. ESLOVENIA | 40. AZERBAIJÁN | 54. KAZAJISTÁN | 68. VIETNAM | 82. QATAR | 96. ETIOPIA | 110. CAMERÚN | 124. MOZAMBIQUE |
| 13. ALEMANIA | 27. CROACIA | 41. ARMENIA | 55. KIRGUISTÁN | 69. MALASIA | 83. MARRUECOS | 97. SOMALIA | 111. REP. CENTRO AFRICANA | 125. NAMIBIA |
| 14. AUSTRIA | 28. BOSNIA | 42. SIRIA | 56. TAYIKISTÁN | 70. BRUNEI | 84. ARGELIA | 98. SENEGAL | 112. GUINEA ECUATORIAL | 126. BOTSWANA |
| | | | | | | | | 127. SÍMBABWE |
| | | | | | | | | 128. SUDÁFRICA |
| | | | | | | | | 129. LESOTHO |
| | | | | | | | | 130. ZWAZILANDIA |
| | | | | | | | | 131. MADAGASCAR |
| | | | | | | | | 132. NUEVA ZELANDA |
| | | | | | | | | 133. CHIPRE |
| | | | | | | | | 134. BAHRÉN |
| | | | | | | | | 135. MONTENEGRO |

Observa el siguiente cortometraje titulado **¿Por qué hay cosas que nunca se olvidan?**

Puedes visualizarlo en la liga siguiente:

<https://youtu.be/nnTYMrTIsbw>



Lo que nunca se olvida.

Dialoguen en plenaria grupal las siguientes preguntas:

1. ¿Qué emociones experimentaste al ver el video?
2. ¿Por qué consideras que esta historia se titula: ¿Por qué hay cosas que nunca se olvidan?
3. Platica algún recuerdo de tu infancia donde hayas cometido una travesura y cuáles fueron las consecuencias que tuvieron que afrontar.
4. ¿Quién es el personaje que está en la cárcel?
5. Investiga que es ser **amoral**.
6. Identifica los tipos de violencia que se presentan en algunas escenas de la trama de este cortometraje y completa el siguiente cuadro:

Tipos de violencia	Escenas
	El protagonista le comenta a otro amigo que patee bien el balón y que no sea niña
	La señora de la tercera edad, poncha el balón del niño
Violencia física	

- 6) ¿Alguna vez has experimentado algún tipo de violencia? ¿Cuál?

Apliquemos lo aprendido

Con las siguientes actividades reforzarás los conocimientos del Módulo 1 de tu Guía de Lengua y Comunicación I: Lectura, comprensión lectora y estrategias de comprensión.

Instrucción: Lee la siguiente nota sobre el hecho histórico de la Tragedia Futbolística de Maracanã y realiza las actividades que se encuentran seguidas de la nota.



Imagen de la nota del maracanazo.

The background features a light-colored map of South America. Overlaid on the map are several fragments of text in different fonts and colors, some appearing as if they were torn pieces of paper or faded ink. The visible text includes: "I still to", "it have decided who", "make the first and se", "old", "tall", "giving", "some", "last", "that will I be long", "own not in this lifetime", "though throw on earth does", "ill now cattle things matter", "country fading down are", "no coming away from the", "a emper trouble with crop", "chande doi in", "short day".

El primer mundial se realizó en 1930 en Uruguay y resulto campeón el país sede, en 1934 y 1938 fue bicampeón Italia, a causa de la segunda guerra mundial se suspendió el Mundial en los años 1942 y 1946, fue hasta 1950 que se reanudó el campeonato del mundo de Futbol, teniendo como sede el país de Brasil, sin embargo, la selección brasileña llegó a la final contra Uruguay y perdieron en el estadio de Maracaná. Este episodio recibió el nombre del “Maracanazo” y quedo marcado como una página negra por siempre en la historia del fútbol brasileiro. Para los aficionados la derrota fue una tragedia, comentada como la peor derrota deportiva del país. Se cancelaron los preparativos para el presunto campeón y comenzaron a reportarse una ola de suicidios:

Algunas crónicas y reportes de aquel denominado Maracanazo, asociado a la tragedia dentro del fútbol mundial con Brasil como protagonista, señalaron la muerte de 20 seguidores de Brasil, otros marcan que fueron 70 los suicidios, mientras que algunos más, con redacción sensacionalista, decretan que fueron cientos. Sin conocer una cifra exacta y verídica hasta el momento sobre los suicidios colectivos que hayan estado relacionados con la derrota de Brasil ante Uruguay en el Maracanã en el partido que definiría al campeón mundial, lo cierto es que aquel 2-0 también fue una sentencia de muerte. (Marroquín, Crónica de Maracanã)

Fue tanta la decepción que generó esta derrota que la selección brasileira de futbol no volvió a jugar un partido internacional hasta el 28 de febrero de 1954 para enfrentarse con Chile en un partido de clasificación para el mundial de 1954. A partir de ahí fue que Brasil decidió cambiar el color de su camiseta blanca con cuello azul por la actual, amarilla con el cuello verde, la famosa verdeamarela.



Responde Verdadero o Falso, en las siguientes reflexiones sobre la violencia deportiva y la forma en que las violencias impactan en la vida de las personas y en la sociedad.

Verdadero Falso

Los hombres son violentos por naturaleza		
La forma de educar a los niños debe ser libre de violencias según los Derechos humanos de niños, niñas y adolescentes.		
La violencia deportiva es legítima porque implica la destrucción de un estadio que pertenece una empresa privada		
En la tragedia de Maracanã en 1950 muchos aficionados se suicidaron		
La violencia intrafamiliar no provocan traumas		
La violencia deportiva se justifica por la pasión y emoción con las que sienten las aficiones.		
Es adecuado corregir el comportamiento de un infante diciendo “te voy a pegar para que llores con provecho”		
La violencia es una construcción social que se forma por las experiencias vividas.		
El respeto y la conciencia de que es una competencia deportiva es una conducta de las y los jugadores que puede ser ejemplar para la afición		

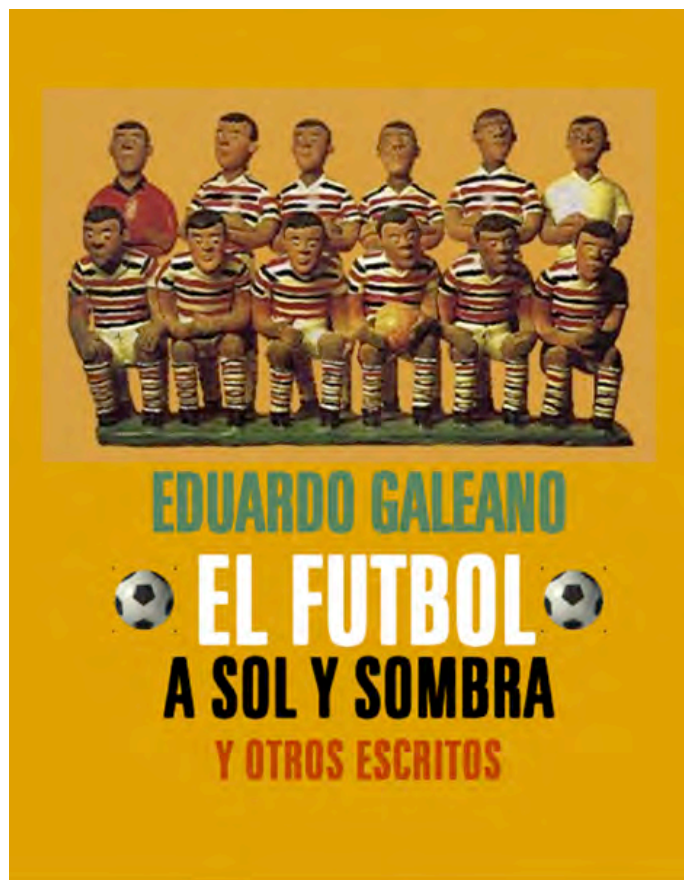
Lee las frases que el escritor charrúa Eduardo Galeano le dedicó al fútbol, orgulloso de la selección uruguaya. Dialoga estas frases con tus compañeras y compañeros del salón. Selecciona la frase que más sea de tu agrado y escribe en tu libreta lo que entiendes de ella.

1. “Los niños no tienen la finalidad de la victoria, quieren apenas divertirse. Por eso, cuando surgen excepciones, como Messi y Neymar, son, entonces ellos para mí unos verdaderos milagros “.
2. “Por suerte todavía aparece en las canchas, aunque sea muy de vez en cuando, algún descarado carasucia que se sale del libreto y comete el disparate de gambetear a todo el equipo rival, y al juez, y al público de las tribunas, por el puro goce del cuerpo que se lanza a la prohibida aventura de la libertad”
3. “A medida que el deporte se ha hecho industria, ha ido desterrando la belleza que nace de la alegría de jugar porque sí”



Eduardo Galeano

4. “El portero siempre tiene la culpa. Y si no la tiene, paga lo mismo. Cuando un jugador cualquiera comete un penal, el castigado es él: allí lo dejan, abandonado ante su verdugo, en la inmensidad de la valla vacía. Y cuando el equipo tiene una mala tarde, es él quien paga el pato, bajo una lluvia de pelotazos, expiando los pecados ajenos”
5. “El juego se ha convertido en espectáculo, con pocos protagonistas y muchos espectadores, fútbol para mirar, y el espectáculo se ha convertido en uno de los negocios más lucrativos del mundo, que no se organiza para jugar sino para impedir que se juegue”
6. “El árbitro es el abominable tirano que ejerce su dictadura sin oposición posible y el ampuloso verdugo que ejecuta su poder absoluto con gestos de ópera”.
7. “Jugar sin hinchada es como bailar sin música”.



Libro de Eduardo Galeano

Aquí concluye el módulo 1, pero no la práctica de lo aprendido. Ahora que ya tienes información sobre diferentes ritmos musicales y deportes mixtos e incluyentes, planea con tu grupo qué es lo que quieres realizar para concluir el período escolar. Puede ser que se organicen en diferentes grupos para hacer varias coreografías u organizar un torneo o muestra de determinado deporte, en cualquiera de las opciones es necesario que no dejen de practicar para tener un mejor resultado.

De manera individual también puedes ir descubriendo qué es lo que te gusta más practicar y bailar e ir fomentando la conciencia de tu cuerpo.

Se espera que todo lo que aprendiste en este módulo sea un conocimiento que puedas integrar a tu vida por mucho tiempo.



**Comparte tus actividades
en las redes sociales con la
etiqueta**

#RSETEBAEV

Presentando tu proyecto transversal

Cierre del proyecto “Festival por el Cuidado de las Corporalidades”

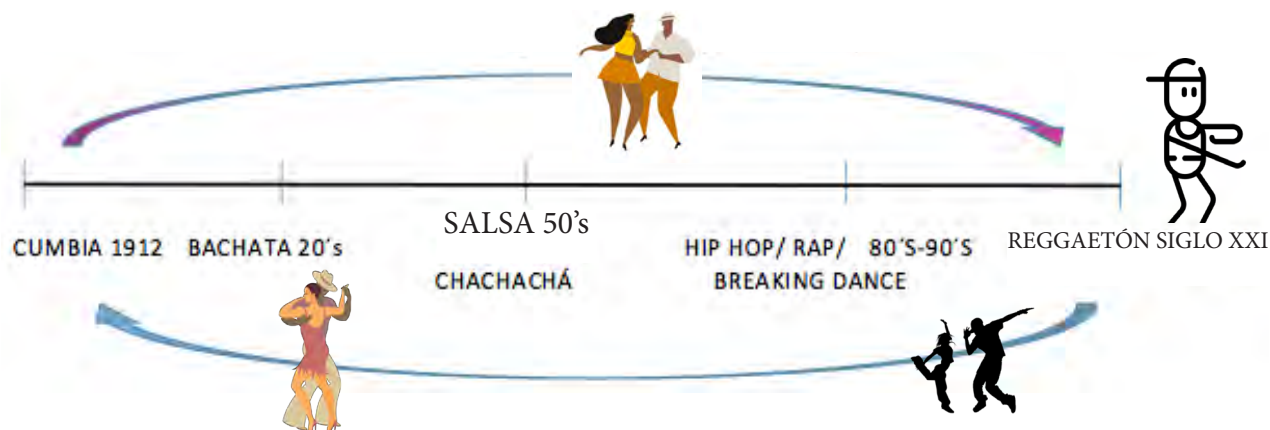
Fase 3. Comunidad

Paso 1 Invitar a participar en el evento Festival por el cuidado de las corporalidades a las personas de la comunidad y a las poblaciones de diferentes centros educativos de otros niveles (básico-superior, dependiendo cuáles existan en tu localidad)

Modalidad 1 Transformaciones de ritmos musicales y bailes a través de tiempo.

Presentar en un parque, plaza cívica u otro espacio público de tu comunidad una coreografía de activación física mixta sobre las transiciones de diversos géneros musicales.

Puede ser en orden cronológico del más antiguo al contemporáneo



Modalidad 2 Realiza una coreografía de un solo género musical en algún espacio público.

También pueden realizar un partido amistoso o muestra de algunos de los deportes que se presentan en el módulo.

Esta actividad será presentada para fin de curso junto con tu proyecto de los siguientes módulos.



No dejes de activarte

Módulo 2



Hacia la Galeria Itinerante de Eros

(Iniciando una Mirada Integral de la Sexualidad)



CATEGORÍA**El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento****APRENDIZAJE DE TRAYECTORIA****Bienestar emocional afectivo:**

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral.

PROGRESIONES DE APRENDIZAJE

2. Identifica algunos elementos que conforman su identidad (emociones, pasiones, fortalezas, valores, gustos e intereses), a través de las manifestaciones artísticas.
4. Comprende que a través del arte puede reconocer y entender su propia corporeidad, fortaleciendo el autoestima y una buena percepción de sí mismo y de los otros.

CATEGORÍA**Educación Integral de la Sexualidad****PROGRESIONES DE APRENDIZAJE**

1. Conoce las características que hacen de una Educación Integral en Sexualidad (EIS) por ejemplo: laica, gradual, científica, con perspectiva de género, etcétera.
2. Reconoce que la EIS es un derecho de las y los jóvenes y el Estado está obligado a garantizarlo a través de sus instituciones, principalmente la escuela y los centros de salud.

CATEGORÍA**Las y los jóvenes tienen derechos sexuales****APRENDIZAJE DE TRAYECTORIA****Bienestar emocional afectivo**

Aprueba y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

PROGRESIONES DE APRENDIZAJE

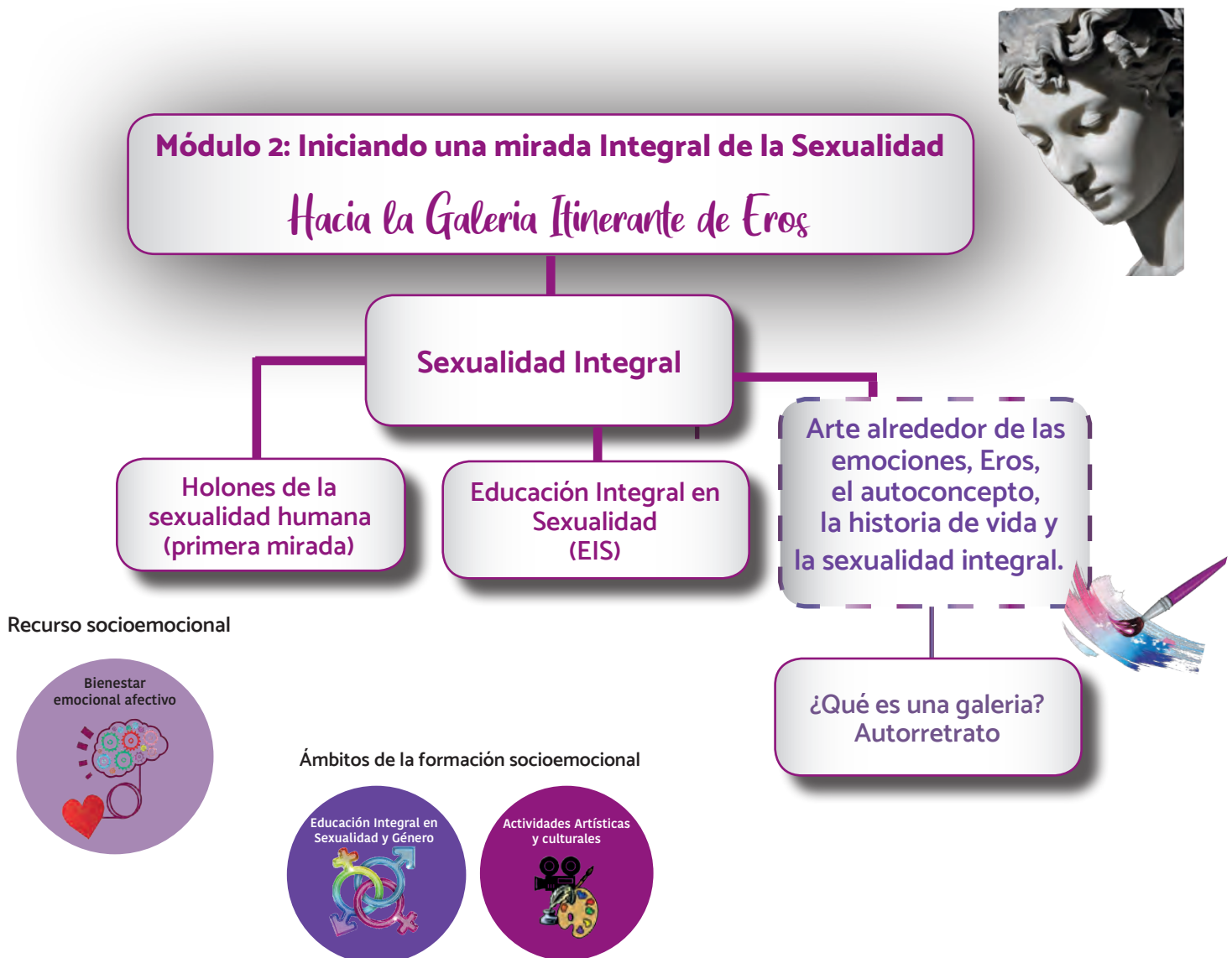
1. Reconoce que la sexualidad “es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se experimentan o expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales” (OMS, 2010, p.3).
2. Reflexiona que la sexualidad es parte del ser humano y un elemento importante en el bienestar personal y social.
3. Reflexiona acerca de su propia sexualidad y los factores que influyen en ella.
4. Reconoce la diversidad de conocimientos, puntos de vista y actitudes acerca de la sexualidad que tienen otras personas que les rodeen y promueve espacios de diálogo con un enfoque de derechos humanos para abordarlos.
5. Asume un rol activo en conocer la complejidad de la sexualidad y la relación que ésta tiene consigo mismo, así como con su entorno social.
6. Reconoce la sexualidad desde un enfoque positivo, como asunto de derechos y la vincula con la formación socioemocional.

Introducción

Solemos asociar a la sexualidad y la educación sobre ésta con la reproductividad, la prevención del embarazo y de las infecciones de transmisión sexual, los métodos anticonceptivos, etcétera, pero ¿qué hay de los afectos y el placer? ¿crees que la creatividad esté relacionada con la sexualidad?

A través de este modulo podrás ir descubriendo de qué manera todas las áreas de tu vida están relacionadas con la sexualidad, al tener una visión más integral; en un principio conociendo el Modelo Holónico de la Sexualidad Humana, pero también reflexionando sobre conceptos que **continuamente se encuentran en desarrollo y actualización**, para tener una mirada más crítica de estos holones y sobre todo de la manera en que vives tu sexualidad y la Educación Integral en Sexualidad (EIS) ha sido impartida a lo largo de tu vida y finalmente en tu centro TEBAEV al que ingresas en este ciclo escolar.

Te invitamos a que más que una recopilación de conocimiento este y los siguientes módulos sean una adquisición de experiencias sensibles y formativas alrededor del cuidado de tu ser, haciendo partícipe a tu familia y toda la comunidad, pues todas y todos estamos en un continuo aprendizaje.



Exploro mis saberes

I. Indica con una X si consideras si es verdadera o falsa cada una de las siguientes afirmaciones:

Verdadero Falso

1. El autoerotismo/masturbación es parte natural del desarrollo humano.		
2. El VIH/SIDA solo se puede contagiar entre personas con orientación sexual homosexual.		
3. La juventud no conoce nada sobre el amor.		
4. Los temas de sexualidad forman parte de la privacidad de las personas y no deberían discutirse con otras personas o en los espacios públicos.		
5. Cuando un hombre se retira el condón durante las relaciones sexuales con penetración está ejerciendo violencia sexual.		
6. El uso de métodos anticonceptivos hormonales (por ejemplo, pastillas) o de barrera (condón) para evitar el embarazo es responsabilidad de la mujer.		
7. Una mujer alcanza el éxito en su vida cuando es madre.		
8. Un hombre, a diferencia de una mujer, necesita varias parejas sexuales.		
9. El VIH/SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual pueden evitarse si se usa preservativo durante toda la relación sexual con penetración vaginal y/o anal.		
10. Si las personas se bañan después de tener relaciones sexuales se previene la posibilidad de contagio de infecciones de transmisión sexual.		
11. Las mujeres deben consultar con su pareja el uso de anticonceptivos que prevengan el embarazo o una infección de transmisión sexual		
12. Una mujer en estado de ebriedad o bajo el influjo de drogas puede decidir si quiere tener relaciones sexuales.		
13. A toda persona que decide tener relaciones sexuales se le debería dar información sobre uso de anticonceptivos y prevención de ITS.		
14. Son las madres quienes deben brindar información sobre sexualidad a las hijas y los padres a los hijos.		
15. La educación sexual en las escuelas fomenta el inicio de las relaciones sexuales a temprana edad.		
16. La modernidad y los medios de comunicación han provocado que haya más personas lesbianas, gay, bisexual, transgénero, transexual, travesti, queer.		
17. El acto sexual sólo debe ocurrir entre personas que están casadas.		
18. Tener relaciones sexuales tiene como función la reproducción/procreación de hijos (as).		
19. El aborto legal debería respetarse como un derecho humano con el que cuentan todas las mujeres.		
20. Actualmente, las mujeres ya han alcanzado todos sus derechos.		

(Tomado del material Construye-t) Taller:
Reconocemos y ejercemos nuestros derechos sexuales para exigirlos y promoverlos en la comunidad.

II. En un papel escribe 3 palabras que relaciones con la sexualidad, por turnos pasen a escribirlas al pizarrón.

III. Con el grupo de palabras escritas analicen si corresponden a una visión integral de la sexualidad a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron las palabras que más se repitieron?
- ¿Con cuáles áreas de la sexualidad se desarrollan?
- ¿Cuál es el porcentaje de las palabras que tienen que ver con la reproductividad y la genitalidad?
- ¿cuánta diversidad hay en sus respuestas?

III. En la siguiente sopa de letras selecciona 5 palabras de las 16 que puedes encontrar, que relaciones con la sexualidad y escribe en tu libreta de qué manera están relacionadas (las palabras también pueden aparecer en diagonal).

Ejemplo:

Palabra seleccionada	Por qué se relaciona con la sexualidad
Consentimiento	El ejercicio libre y sin violencia de la sexualidad requiere el consentimiento de las personas involucradas.

A	E	U	D	R	V	D	E	R	E	C	H	O	S	G
C	M	V	G	E	E	R	N	S	S	A	L	U	D	U
O	I	O	R	L	U	E	D	E	P	Z	C	D	S	T
N	E	L	R	A	U	P	O	N	I	H	V	I	I	S
S	D	P	C	C	I	R	S	T	R	D	Í	V	D	E
E	U	E	C	I	H	O	Z	I	I	N	N	E	E	N
N	C	M	X	O	D	D	O	D	T	C	C	R	N	S
T	A	O	Y	N	G	U	N	O	U	U	U	S	T	U
I	C	C	K	E	C	C	M	S	A	I	L	I	I	A
M	I	I	Z	S	K	C	D	H	L	D	O	D	D	L
I	Ó	O	J	U	Z	I	Z	Z	I	A	S	A	A	I
E	N	N	W	S	T	Ó	E	S	D	D	G	D	D	D
N	J	E	F	H	Q	N	I	N	A	O	V	I	E	A
T	I	S	W	V	C	C	Q	B	D	W	Y	C	L	D
O	U	D	X	U	S	L	E	R	O	T	I	S	M	O

Construye tu proyecto transversal

Hacia la galería Itinerante de Eros

En éste y los próximos dos módulos tu proyecto transversal será crear una “Galería Itinerante de Eros”, en primer lugar para ti de manera muy personal y luego para llevarla a la comunidad (por eso “itinerante”) al final del periodo escolar junto con el “Festival por el Cuidado de las corporalidades, organizándose de manera colectiva con tus compañeras y compañeros y de otros grupos de primer semestre, si es que los hay.

Esta galería estará conformada de los trabajos que irás creando en el desarrollo de ciertos temas. Cuando veas una imagen como la de la derecha, será momento de trabajar en tu proyecto transversal.



¿Qué es una galería?

Es un espacio fijo o en movimiento itinerante, que puede ser al aire libre o cerrado, público o privado. En la galería se pueden disfrutar las diferentes expresiones artísticas:

Es un espacio de goce Estético





El Pájaro del Alma (Mijal Snunit, 1993), es un cuento que describe sutilmente el ave que habita en nuestro interior. Abre los diferentes cajones que integran nuestro ser: el cajón de la alegría, el de la tristeza, el de la nostalgia, etc.

Este cuento nos ayuda a entender la función social de una galería: abrir y cerrar nuestros cajones de emociones, por medio de las artes:

Artes Visuales

Artes Escénicas

Literatura

Cine

Primer reto para tu Proyecto transversal

Cajones Del Alma

1. Elaboren con cajas de cartón una cajonera, pueden dar la forma que quieran: corazón, humana, pájaro.
2. En cada cajón escriban algunas emociones.
3. Cada semana, las y los estudiantes deben introducir poemas o frases que describan las emociones que están en los cajones, así como fragmentos de textos que infieran en su estado de ánimo. También pueden incorporar dibujos, cartas con mensajes propositivos dirigidos a sus compañeras o compañeros de clase.



Sabías que

El pintor surrealista Salvador Dalí realizó muchos dibujos y esculturas de figuras humanas con cajones, que para él representaban los cajones de nuestro inconsciente.



Todas y todos podemos experimentar y sublimar diversas emociones, creando alianzas estéticas con nuestros sentidos. En las galerías, el lenguaje artístico impacta en nuestros sentidos y nos permite percibir el mundo sensible:

La vista:

En la galería se pueden apreciar imágenes de la pintura, de fotografía, grabados, esculturas; así como expresiones escénicas: el teatro y el cine.

Dice Walter Benjamín “que somos lo que miramos” y Efraín Huerta piensa que “todas las cosas se parecen a sus sueños”.

En las galerías podemos construir una mirada sensible que imagine nuevos mundos e identidades.





Gusto y olfato

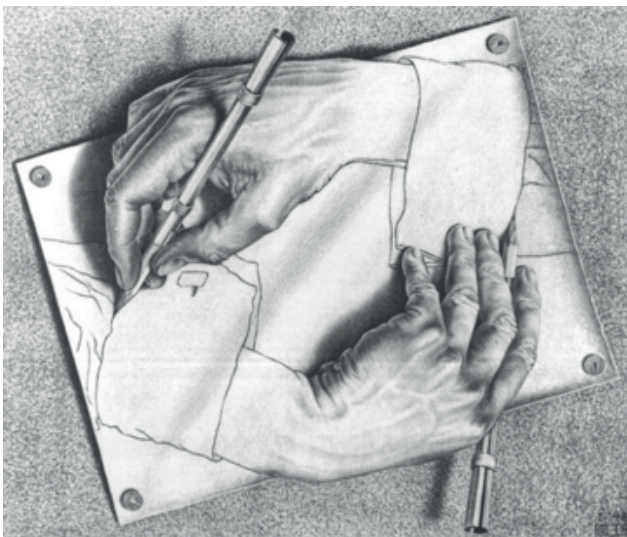
En la galería podemos evocar emociones y recuerdos, crea una alianza estética a través de olores y sabores, experimentar y representar los placeres por medio del sentido del gusto.

También se pueden crear pequeñas cabinas experimentales en la que las personas cierran los ojos y huelan diversos olores, y los relacionen con la naturaleza y sus recuerdos.

Oído

Se pueden escuchar diferentes estilos musicales, sonidos de la naturaleza. En la galería se crea una atmosfera que abre la percepción del mundo hacia una dimensión sonora, cuya vitalidad da sentido de identidad a lo que se pretende representar.

Utiliza diversos sonidos y músicas del mundo para recrear tus retratos y autorretratos.



Tacto y Propiocepción de nuestra corporalidad:

Propiocepción se refiere al sentido que tiene nuestro cuerpo, a percibir que ocupa un lugar en el espacio; puede permitir entender sensaciones como el frío, el calor, pero también texturas, además de liberar nuestra expresión corporal y manifestar emociones: Podemos poner como ejemplos las artes escénicas como el teatro, performance, cuentacuentos y lectura de poesía.



¡No olvides que *La Galería Itinerante De Eros*, puede integrar diferentes sentidos y expresiones artísticas que sean de tu agrado!



Es necesario entender que las Galerías no son solo espacios de exhibición de obras de arte dirigidas a las clases dominantes y ricas.

Con este proyecto vamos a transformar el significado que se ha impuesto de la galería, para que el acceso a las artes sea democrático, es decir, sea para toda la comunidad.

Por ejemplo, la artista Yayoi Kusama desde la perspectiva del arte contemporáneo, rompió con la idea de que las pinturas tuvieran límites de un cuadro, por lo que se propuso expandir su obra utilizando espejos en todo el espacio donde fuera expuesta. Aquí te dejamos una de sus instalaciones expansivas al universo...

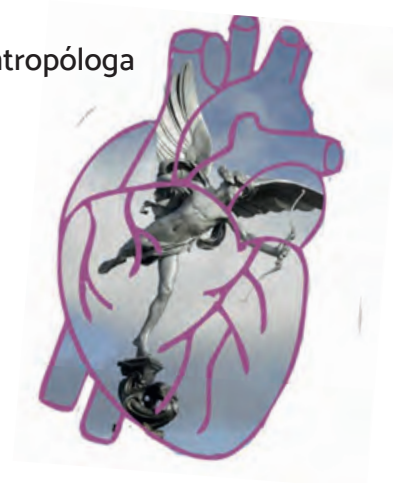


Galaxia (Yayoi Kusama)

Observa el siguiente video Evolución de Eros en la historia realizado por la antropóloga Fernanda Linares Mendoza

<https://youtu.be/OMSQLip1XPo>

Realiza el siguiente ejercicio gráfico y literario.



Cuadro 1. Realiza una pintura o escribe un poema sobre cómo imaginas a Eros como hombre alado sensual y seductor.

Cuadro 2. Dibuja o realiza un collage titulado “los poderes de Eros para flechar”

Cuadro 3. Elabora una historia sobre cómo surgió el amor entre Eros y Psique.

Cuadro 4. Elabora una historieta sobre cómo se transformó EROS en un niño juguetón y finalmente en cupido.

Estos ejercicios
puedes exponerlos en tu
proyecto transversal de
Galería de Eros



Sabías que



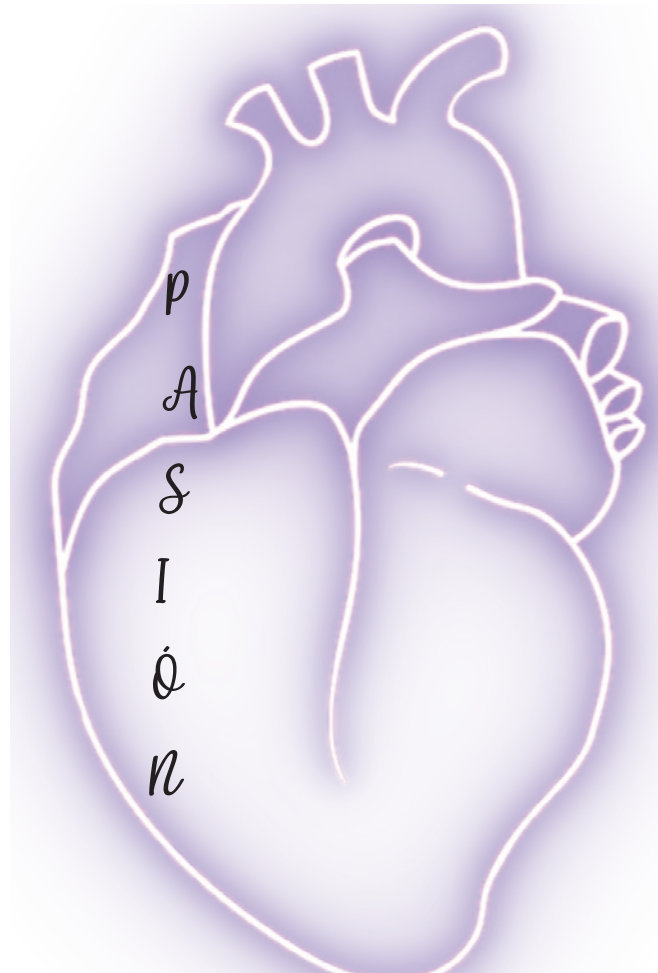
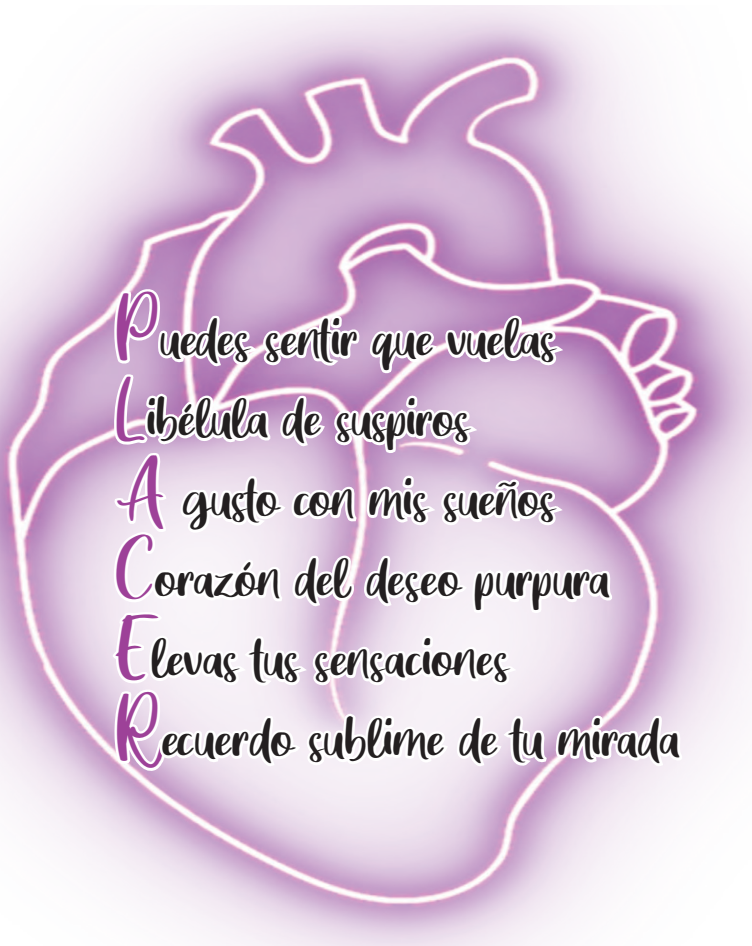
Un acróstico es una composición poética en la que la primera letra, en medio o al final de cada verso se forma una frase o nombre cuando se agrupan en vertical. La palabra formada evoca la imagen literaria, el concepto o la dedicatoria del poema.

El concepto acróstico deriva de las palabras griegas *àkros*, que quiere decir 'extremo' y *stikhos*, que quiere decir 'línea o verso'.

Escribe dentro de un corazón un Acróstico sobre las siguientes palabras:

Placer, pasión, seducción, deseo, amor.

Observa el ejemplo



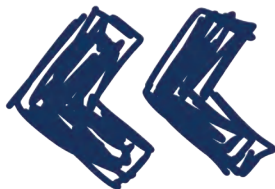
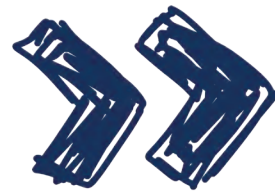
Mirada integral de la sexualidad

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud el término sexualidad se refiere a:

Una dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano: basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva, el amor y la reproducción.

Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales.

Si bien la sexualidad puede abarcar todos estos aspectos, no es necesario que se experimenten ni se expresen todos. Sin embargo, en resumen, la sexualidad es experiencia y **se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos** (OPS/OMS, 2000, p. 6).



Para recalcar, la “sexualidad se define como una dimensión central del ser humano que incluye: el conocimiento del cuerpo humano y nuestra relación con este; lazos afectivos y amor; sexo; género; identidad de género; orientación sexual; intimidad sexual; placer y reproducción. La sexualidad es compleja e incluye dimensiones biológicas, sociales, psicológicas, espirituales, religiosas, políticas, legales, históricas, éticas y culturales que evolucionan a lo largo de una vida. (UNESCO. 2018.)

A continuación verás una comparativa histórica de los aspectos centrales de la sexualidad.

Transiciones históricas de la problematización moral de la sexualidad

Antiguo Régimen Medieval

Cuerpo como medio de pecado que corrompe el alma

El placer visto como algo negativo que debe ser controlado, regulado y castigado

Dispositivos:

Alianza (matrimonio)

Sexualidad (imaginarios de pureza y castidad)

Confesionarios y penitencia

La sexualidad nunca en la historia de la humanidad ha sido prohibida, por el contrario posibilitó:

Discursos
Prácticas
Disciplinas
Regímenes

Modernidad

Recuperación de moral sexual y mitos cristianos

Prohibición del incesto
Monogamia y propiedad privada

Represión sexual (bases biológicas y sociales de comportamiento humano) naturaleza-instintos sexuales vs control corporal (orden social)

Control corporal- gasto de energía del acto sexual vs Actividades productivas

Cosificación del cuerpo como objeto sexual (violencia de género y simbólica)

Para ver más al respecto observa el video Problemas Socio-históricos de la salud sexual en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/w1jbROOA-wo>



y si así lo deseas puedes ver los Tópicos de Género sobre el tema en las siguientes ligas:

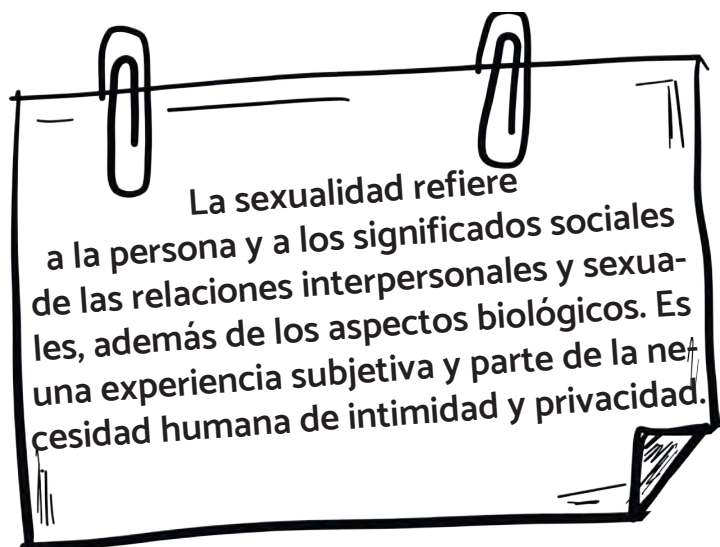
Problemas Históricos - Culturales de la Salud Sexual I

https://fb.watch/meFv_eyJDS/

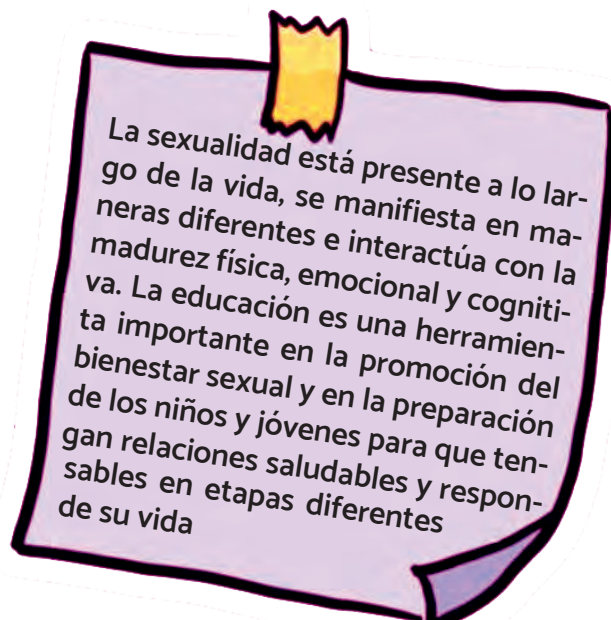
Problemas Históricos - Culturales de la Salud Sexual II

<https://fb.watch/meFJ2mmpih/>

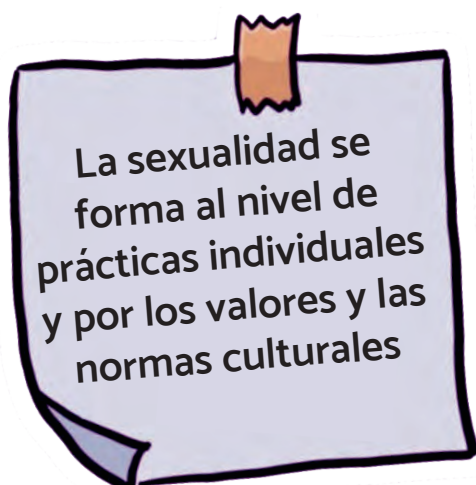
En el contexto de la Educación Integral en Sexualidad, se deben considerar los siguientes aspectos de sexualidad teniendo en cuenta la diversidad de significados en diferentes idiomas y contextos culturales (UNESCO, 2018):



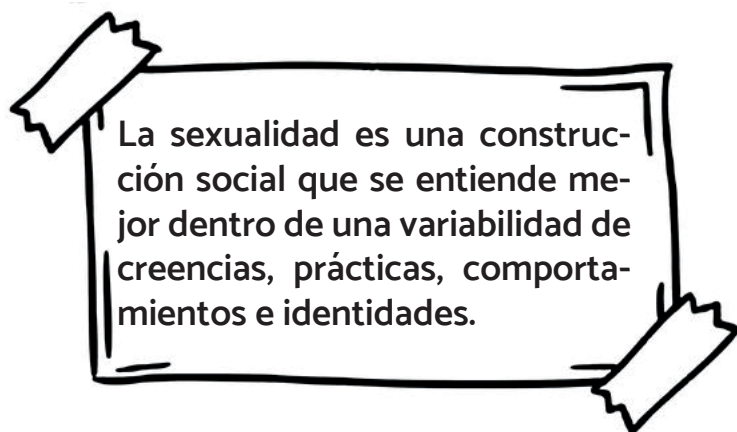
La sexualidad refiere a la persona y a los significados sociales de las relaciones interpersonales y sexuales, además de los aspectos biológicos. Es una experiencia subjetiva y parte de la necesidad humana de intimidad y privacidad.



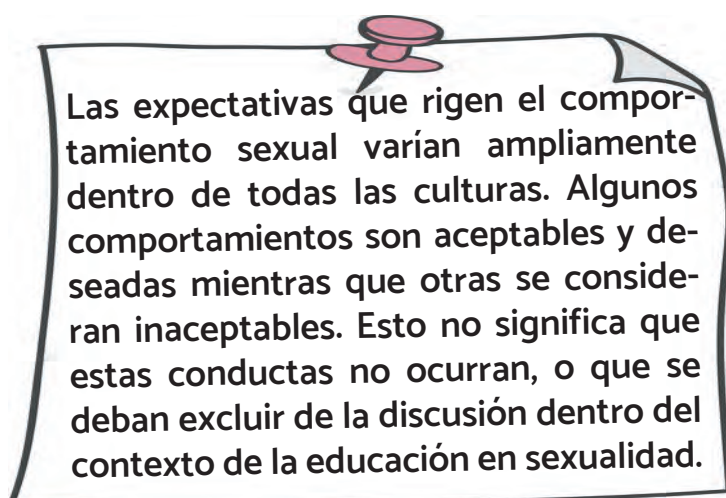
La sexualidad está presente a lo largo de la vida, se manifiesta en maneras diferentes e interactúa con la madurez física, emocional y cognitiva. La educación es una herramienta importante en la promoción del bienestar sexual y en la preparación de los niños y jóvenes para que tengan relaciones saludables y responsables en etapas diferentes de su vida



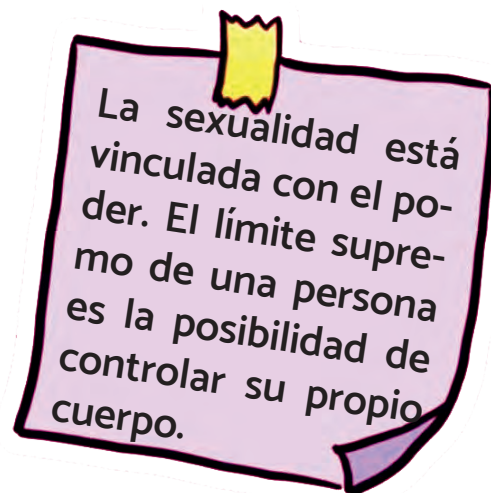
La sexualidad se forma al nivel de prácticas individuales y por los valores y las normas culturales



La sexualidad es una construcción social que se entiende mejor dentro de una variabilidad de creencias, prácticas, comportamientos e identidades.



Las expectativas que rigen el comportamiento sexual varían ampliamente dentro de todas las culturas. Algunos comportamientos son aceptables y deseadas mientras que otras se consideran inaceptables. Esto no significa que estas conductas no ocurran, o que se deban excluir de la discusión dentro del contexto de la educación en sexualidad.



La sexualidad está vinculada con el poder. El límite supremo de una persona es la posibilidad de controlar su propio cuerpo.

Los holones sexuales o sea las partes, elementos o subsistemas de la sexualidad, son conceptos que puedan aplicarse a las diversas metodologías de estudios: antropológica, sociológica, psicológica y biológica. Arthur Koestler (1980), basándose en la Teoría General de Sistemas propuso que se les denominara **holones** para subrayar el hecho de que son partes constituyentes de un sistema (de ahí el uso del sufijo *on* como electrón o protón) pero que tienen en sí mismos un alto grado de complejidad e integración (*holos* en griego quiere decir todo).

Holón:
es algo que es a la vez un todo y una parte.

El desarrollo de estas ideas llevó a proponer a Rubio (1983) que:

La sexualidad es el resultado de la integración de esas cuatro potencialidades humanas: la reproductividad, el género, el erotismo y el vínculo afectivo. La relación que mantienen comprende los aspectos biológicos y psicológicos, que se traducen en sensaciones, deseos, actitudes, fantasías y experiencias que forman parte de la construcción de nuestra sexualidad y de la sexualidad de las personas con las que nos relacionamos.

A continuación se te presenta una definición **base** de los cuatro holones de la sexualidad (Rubio, 1994), con los aprendizajes y experiencias adquiridas a través del presente módulo, podrás ampliar o modificar dichas definiciones:



Género

La dimensión humana del género, expresión de este holón, permea casi toda la existencia humana. Es por medio del género que los grupos sociales realizan una multitud de interacciones.

En el plano psicológico, el género adquiere relevancia central en la conformación de la identidad individual. La identidad es el marco interno de referencia que nos permite responder quiénes somos, qué hacemos, qué queremos y a dónde vamos. Uno de los principales componentes de la identidad es precisamente el género, en la llamada identidad genérica: yo soy hombre, yo soy mujer.

La identidad de género es tan importante en el desarrollo humano que cuando no puede conformarse el desarrollo completo se detiene.

Puedes ver un reel sobre el tema en el enlace:

<https://www.instagram.com/reel/Cso6OYOMk50/?igshid=MTc-4MmM1Yml2Ng==>



Erotismo

El erotismo es un elemento de la sexualidad que resulta de la potencialidad de experimentar placer sexual. Al decir que es una potencialidad, se refiere al hecho de que todos los seres humanos nacemos con esa posibilidad de experimentarlo. Algunas personas asocian la sexualidad al erotismo, otras lo asocian con el amor porque lo vinculan a la experiencia amorosa; pero para mayor claridad del concepto debes de identificar al erotismo como el componente placentero de las experiencias corporales en las que se presentan procesos de activación de respuestas genitales y corporales. Esto conlleva a experimentar al menos tres cambios: el deseo por el placer erótico, donde se experimenta la excitación, y los genitales responden apareciendo lubricación de la vagina y erección, en la mayoría de los casos después de estos cambios, aparece el orgasmo, que es más notorio en los genitales pero que se experimenta y ocurre en todo el cuerpo.

Puedes ver un reel al respecto:

https://www.instagram.com/reel/Ct13XMeRgZD/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==



Reproductividad

Reproductividad humana es un holón sexual que tiene manifestaciones psicológicas y sociales de la mayor importancia y no se limita al evento biológico de la concepción, embarazo y parto.

Puedes ver la presente información en formato audiovisual en el siguiente reel:

https://www.instagram.com/reel/CvviV1HuUVo/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==

Por reproductividad se quiere decir: tanto la posibilidad humana de producir individuos que en gran medida sean similares (que no idénticos) a los que los produjeron, como las construcciones mentales que se producen acerca de esta posibilidad.

El tema de la reproductividad parece se identifica de inmediato con nuestra condición biológica y es en ese nivel en el que generalmente se estudia, sin embargo, la repro-

Por vinculación afectiva interpersonal comprendemos: “La capacidad de sentir afectos intensos por otros, ante la disponibilidad o indisponibilidad de ese otro/a, así como las construcciones mentales alrededor de los mismos”.

La forma más reconocida de vinculación afectiva, es el amor. Sin embargo, se le puede dar el mismo nombre a formas de vinculación afectiva totalmente diferentes y hasta opuestas. Ocurre que por amor se entiende tanto la necesidad imperiosa de contar con la presencia de alguien, al punto que se siente indispensable para la vida: “yo sin ti no puedo vivir”, como el supremo acto de ofrecer la vida por otro: “me muero por ti”, se le llama amor tanto al gozo de ver al ser querido feliz, como al dolor que experimentamos cuando nos abandona.

Los seres humanos nos vinculamos gracias a que los afectos provocados por los otros, (o por él o la otro/a) son lo suficientemente intensos como para tratar de mantenerlos o evitarlos.

Puedes ver un reel sobre el tema:

https://www.instagram.com/reel/Cr_n2pZM33B/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==



Vínculos afectivos

Teniendo en cuenta la integralidad de la sexualidad es preciso contemplar a la salud sexual, también desde un punto de vista **holístico** y positivo (OMS, 2010):

Holístico:
Del todo o que considera algo como un todo.

La salud sexual

Implica respeto, seguridad, y la ausencia de discriminación y violencia.

Es importante durante toda la vida de un individuo, no solo para aquellos en edad reproductiva, sino también para los y las jóvenes y las personas mayores.

Se ve influenciada de manera significativa por las normas, los roles, las expectativas y las dinámicas de poder de género.

Depende de la satisfacción de ciertos derechos humanos.

Se expresa a través de diversas sexualidades y formas de expresión sexual.

Debe entenderse dentro de contextos sociales, económicos y políticos específicos.

Salud Sexual

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad.

ESTO REQUIERE:

“Un enfoque respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, para que sean: seguras, sin coacción, discriminación ni violencia.”



Para Proyecto Transversal



Es importante que tengas claro que este autorretrato no será como las fotos que se suelen utilizar para poner en las redes sociales como foto de perfil. Para esta imagen deberás tener en cuenta primero **que será lo más importante a representar, y de qué manera**, es decir, si tu quieres comunicar una emo-

No olvides contemplar los holones de la sexualidad en tu autorretrato, para ello preguntarte ¿de qué manera el género juega un papel importante en la forma en que vives tu día a día?, ¿cómo son tus relaciones afectivas?, ¿cómo experimentas el placer? o ¿qué quisieras vivir respecto a tu reproductividad?

Para inspirarte con otras obras y saber más acerca de las utilidades del autorretrato disfruta de la próxima lectura y el “Conoce a” antes de iniciar tu proyecto. En estas secciones podrás ver como las y los artistas se plasman de una manera que no necesariamente es como les percibían los demás. Darse cuenta de ello ayudará a contemplar otros recursos para representarte. Observa como algunas(os) artistas deforman su imagen, eligen tomar una sola parte de su cuerpo o posan de tal manera que nos comunican emociones. Lo importante es que la imagen que construyas te haga sentir lo más satisfecho(o) posible contigo y tu autorretrato.



¿Para qué sirve el autorretrato?

Puede ser que fotografíes paisajes, calles, tus cosas o retratos, pero serás una excepción si nunca has sentido la tentación de ponerte delante de la cámara o ver tu propio reflejo y realizar tu autorretrato.

¿Por qué sucede esto y qué ventajas tiene?

El autorretrato tiene que ver con el ego y el narcisismo pero también con el autoconocimiento, la reflexión y el análisis crítico del cuerpo, la belleza y su expresión; el autorretrato facilita la construcción de la autoimagen mediante la autorepresentación, así como, el reconocimiento del impacto de la mirada de los demás en ese proceso.

La palabra retrato significa en su variante latina "sacar fuera". ¿Será que a través del autorretrato podremos sacar fuera aquello que está dentro?

El autorretrato puede ser un instrumento para conocerse, una forma de exponer nuestro cuerpo pero también que manifiesta el sentir y el modo íntimo de ser. Un autorretrato es un mapa de tu mundo íntimo, una declaración de intenciones, un testimonio sobre quién eres y cómo te muestras.

El autorretrato manifiesta nuestra necesidad de permanencia y es metáfora de la identidad

Durante milenios el autorretrato fue delito. En el antiguo Egipto solo los faraones tenían derecho a retratarse, privilegio que se amplió a sacerdotes y altos dignatarios de la época. El cristianismo tampoco mejoró la situación, la filosofía de la época señalaba al cuerpo como cárcel del alma, ya lo decía Platón. Hubo que esperar a las miniaturas medievales para encontrar algún dibujo. Solo cuando el ser humano disfrutaba de más libertad e independencia individual empezaron a proliferar los autorretratos, a partir del siglo XV, en la pintura sobre todo.



Norman Rockwell

Desde ese momento el autorretrato ha sido uno de los géneros artísticos por excelencia. La pintura de autorretrato se erigió como símbolo de nuestra necesidad de permanencia, y la propia imagen se convirtió en una metáfora de la identidad y del poder.

El autorretrato transforma y desmonta el canon de belleza

En la segunda mitad del siglo XX, comienzan a emerger propuestas artísticas con distintos tipos de autorretrato, donde el cuerpo es el elemento más importante de la creación artística. Así la obra de Ana Mendieta, Eleanor Antin o John Coplans, por poner tres ejemplos retratan el paso del tiempo, cuerpos descontextualizados, la belleza como elementos efímeros.

Naomi Wolf en su libro "El mito de la belleza" evidencia que cuando cayeron las estructuras de poder tradicionales que habían oprimido a la mujer, se erigieron otras nuevas con mayor impacto psicológico y mucho más difíciles de romper.

La industria de la moda, la cosmética y la alimentación se alían con la publicidad para convertir a las mujeres (principalmente y cada vez más hombres) en esclavas de una belleza construida. Así, a diferencia de los cuerpos reales con los que convivimos, nos vemos enfrentados a cuerpos artificiales, a canones de belleza inventados con los que nos bombardean.



Leonardo da Vinci



Ana Mendieta jugaba con su imagen a través de un vidrio

Puedes ver el trabajo de artistas que deforman su imagen e identidad en los siguientes reels:

<https://www.instagram.com/reel/Cj8HxnGDTmP/>

https://www.instagram.com/reel/Cj3OjCaD4fi/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.instagram.com/reel/Cj8UghRDbda/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==



Frida Kahlo es famosa por sus autorretratos.

Al tiempo que las mujeres logran traspasar la barrera de la estructura de poder, los desórdenes alimentarios se multiplican y la cirugía plástica se volvió la especialidad médica de más rápido crecimiento. Durante los últimos cinco años, se ha duplicado el gasto consumista, la pornografía se ha vuelto la categoría más importante dentro del medio publicitario y en las encuestas a miles de mujeres, estas confiesan que una de las metas en la vida es perder entre 5 y 10 kilos.

Muchas mujeres tienen más dinero, poder, campo de acción y reconocimiento legal del que jamás habíamos soñado, pero con respecto de cómo nos sentimos acerca de nosotras mismas físicamente, puede que estemos peor que nuestras abuelas no liberadas.

Nuestra imagen corporal sufre intentando satisfacer un canon de belleza que promueve modelos irreales que refuerzan la delgadez, estigmatizando la obesidad y sobrepeso, lo que aparece reflejado en la publicidad e industria de la moda. Si construimos nuestra subjetividad y autoestima centrada en la apariencia corporal aumentamos nuestra vulnerabilidad. Aquí el autorretrato tiene un fabuloso trabajo que hacer, desmontar el mito.

El autorretrato construye el autoconcepto y evalúa de la autoestima

La construcción de la imagen corporal comienza en la infancia, bajo la influencia de múltiples factores, como el momento histórico, la cultura y sociedad en la que se vive. Las imágenes, los juguetes y las formas corporales que existen en la sociedad inician la creación de esta imagen.

La imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente, partiendo de su particular percepción. La imagen corporal formará parte del autoconcepto que, según Burns (1990), es el conjunto de percepciones, ideas u opiniones que el individuo tiene de sí mismo; independientemente de que sean falsas o verdaderas, objetivas o subjetivas, estas opiniones nos permiten describirnos a nosotros mismos.



Anton van Dyck: ¿Qué significado le podrías dar al girasol que se presenta en la imagen?

La construcción de la imagen corporal incluye tres aspectos:

1. Perceptivo, relacionado con la percepción del tamaño corporal.
2. Subjetivo, que involucra las actitudes, sentimientos, pensamientos y valoraciones que suscita el cuerpo, como cuando estamos insatisfechos con alguna zona corporal.
3. Conductual, que se manifiesta en conductas de exhibición o evitación provocadas por la percepción del cuerpo y los sentimientos que esta evoca (Ortega y Jauregui, 2012).



“La mera existencia de una persona obesa es un acto de mala conducta” Iiu Susiraja

La imagen corporal es subjetiva, pero ningún otro elemento está tan expuesto a la evaluación pública y privada. El cuerpo es la parte más visible y sensible de una persona.

Así, con el autorretrato, no solo tratamos de comprendernos, sino que también evaluamos nuestros atributos, lo que conforma nuestra autoestima y autoconcepto.



Salvador Dalí

El autorretrato es pulsión y deseo de conocerse

El autorretrato es un proceso de indagación sobre el yo. Es imposible acceder a la propia imagen de una forma directa, por eso es necesario recurrir a su representación a través del autorretrato, del espejo, de la fotografía, de la imagen del otro o del recuerdo.

Una de las razones fundamentales es el irreprimible deseo de conocerse, desde un punto de vista físico, corporal. Este instinto existe el primer año de vida cuando el bebé inicia el camino para formarse una imagen propia. Lo decía Sócrates “conócete a ti mismo”.

Esta curiosidad por el propio cuerpo se mantiene toda la vida. Cuando realizas una fotografía en grupo ¿a quién miras primero? Lo voy a adivinar: te buscas a ti.

El autorretrato encuentra todas tus versiones y matices

Podemos mirarnos en un espejo, podemos reflexionar sobre cómo somos, podemos preguntar a nuestros amigos, pero si tenemos una cámara de fotos, el autorretrato es la mejor elección.

Otra razón importante para autorretratarse es encontrar todos tus matices, todas las personas que puedes ser, autoafirmar tu personalidad, realizar alguna fantasía que no podrías hacer en la realidad, como identificarte con algún personaje, disfrazarte o fotografiarte de forma erótica. Embellecer tu imagen o manipular tu figura con ciertos programas informáticos también te permitirán ver otros personajes en ti.

Es evidente que somos seres plurales, en cada hora del día, época de la vida, momento o lugar representamos, como grandes actrices y actores, el rol que elegimos, o el que otros esperan del personaje que nos han atribuido. Elaboramos la propia imagen a partir de las experiencias e imaginaciones personales, pero también a partir de las expectativas de los demás.

Pero, tengamos cuidado, **conocer nuestro yo, no procede únicamente de la vista; las manos y el tacto tienen su función, la musculatura, las emociones, la temperatura, el movimiento, nuestros pensamientos forman parte de un yo total-holístico.** La imagen óptica es incompleta y muchas veces errónea si no la dotamos de todo aquello que le falta.



Cindy Sherman

El autorretrato facilita aceptar y querer aquello que soy

El conocimiento interno es un deseo profundo. El autorretrato tiene una función introspectiva, utilizarlo de esa manera es no corregir, no idealizar, aceptar la emoción, la fealdad y la vejez. Enfrentarse con la verdad tiene una finalidad liberadora. **Encontrarse en lo que no nos gusta o duele es fuente de fuerza interior.**

Reconocerse en un autorretrato no es fácil, sabemos quiénes somos pero nunca nos hemos visto la cara de frente. Las imágenes pueden cambiar de ángulo, de luz, pero reconocerse es intuitivo y automático aunque nuestro rostro cambie de forma permanente. Un estado anímico altera la expresión, pero continuamos reconociéndonos. Estar alegres, tristes, con rabia o dolor cambia nuestro aspecto totalmente, pero seguimos encontrándonos en la imagen.



Artemisa Gentileschi

El autorretrato puede construir tu identidad

El autorretrato tiene una larga tradición en la historia de las artes visuales, pero ha llegado a su mayor desarrollo gracias a la fotografía. La creación de una imagen de uno mismo por uno mismo ofrece múltiples posibilidades, como la exploración de la propia identidad e historia de vida, o la invención de máscaras y alter egos que pongan de manifiesto dimensiones del yo que permanecen ocultas. Es, en suma, un modo de autoconocimiento.

Rescata la capacidad de ser quien quieras cuando quieras

Cindy Sherman enseña que las personas podemos ser y representar a quien queramos. La imagen es como una fábrica de identidad, un lugar donde podemos contar la realidad que queramos, ser diferentes en cada momento. ¿Y esto no se podría realizar también en nuestra vida real?

La imagen corporal evoluciona, es múltiple y de gran complejidad

Al mismo tiempo, contribuye a la construcción y enriquecimiento de la propia identidad, fomentando la aceptación y la autoestima. ¿qué más podemos pedir?

Autorretratarse da miedo, pero nada como enfrentarse, descubrirlo y combatirlo para que el miedo pase a ser un excelente aliado en nuestro conocimiento personal.

Es importante autorretratarse en cualquier momento de la vida

El autorretrato permite que comiences a verte de una forma nueva. La fotografía nos permite ver, y que mejor que empezar mirándose uno mismo.

Cuando te enfocas con la cámara tienes la oportunidad de modificar la realidad, elegir la cara que quieres poner y el lugar donde quieres estar. Eres modelo y protagonista de tu propia obra.



Gustave Courbete

El autorretrato te va a permitir expresar emociones y ver cómo son. No te vas a aburrir y además, es emocionante descubrir esa cara que no conocías, tu autenticidad.

Texto tomado de: andanafoto.com



Rosa Rolanda hizo esta obra en momentos en los que sentía un gran dolor emocional. Observa los elementos que añadió a su pintura.

Conoce a:

Cindy Sherman

Cindy Sherman es una fotógrafa consagrada que en su deseo de expresar su sentir y de reflejar su manera de ver la sociedad, se convirtió en una artista completa e influyente que actualmente es considerada como una de las más importantes del siglo XX y de la fotografía contemporánea.

Sus imágenes son más que eso, son escenografías completas y creativas que a través de un estilo único hacen una crítica poderosa, en la que la artista se vale de personajes originales creados por ella misma, pero que tienen vida propia.

Sherman se convirtió en una artista integral, que supo que no solo tenía que colocarse detrás de la cámara, sino que también era necesario estar delante de su propio lente, para poder expresar lo que sentía y también para poder divertirse un poco.

Entonces, descubre que su fascinación por los disfraces era lo que la ayudaría a cumplir sus objetivos, pues, ya no solo se disfrazaría, sino que ahora interpretaría un personaje que implícitamente tenía algo que contar.

Algunas personas críticas del arte afirman que ella no hace autorretratos, pues, la artista se despoja por completo de su personalidad e interpreta un personaje con vida propia. Otras nos recuerdan que **todo lo que elegimos representar habla de nosotros**, y que es imposible despojarnos de lo que somos, aún cuando nos pongamos una máscara.

Esto la ha llevado a crear gran cantidad de nuevos protagonistas que son el centro de sus fotografías y que forman partes de sus series. Por esto, podrás encontrarte con una Cindy que se ha convertido en mujeres de todo tipo, de todas las edades y de todas las épocas, así como también en hombres representativos de la historia.

¿Por qué son importantes sus fotografías? A través de algo tan (aparentemente) sencillo como una fotografía de ella misma, durante casi cuarenta años, ha criticado el machismo, la sociedad de consumo, el excesivo culto al cuerpo, a la juventud, a la belleza y, por tanto, todo el dolor, la oscuridad y la obsesión que todo ello conlleva. A medida que han ido pasando los años y las décadas, el estilo y la técnica han ido evolucionando, pero no el mensaje. A través de la exageración, la tergiversación y el surrealismo, Sherman cuestiona y hace reflexionar tanto al espectador como a ella misma como personaje y como artista. Lo más probable es que pienses ¿cómo es posible que algo tan básico como un autorretrato, suponga una revolución y una crítica social? Bueno, la primera mujer en realizar este tipo de obra y dura crítica a través de este tipo de imágenes ha sido Cindy Sherman.



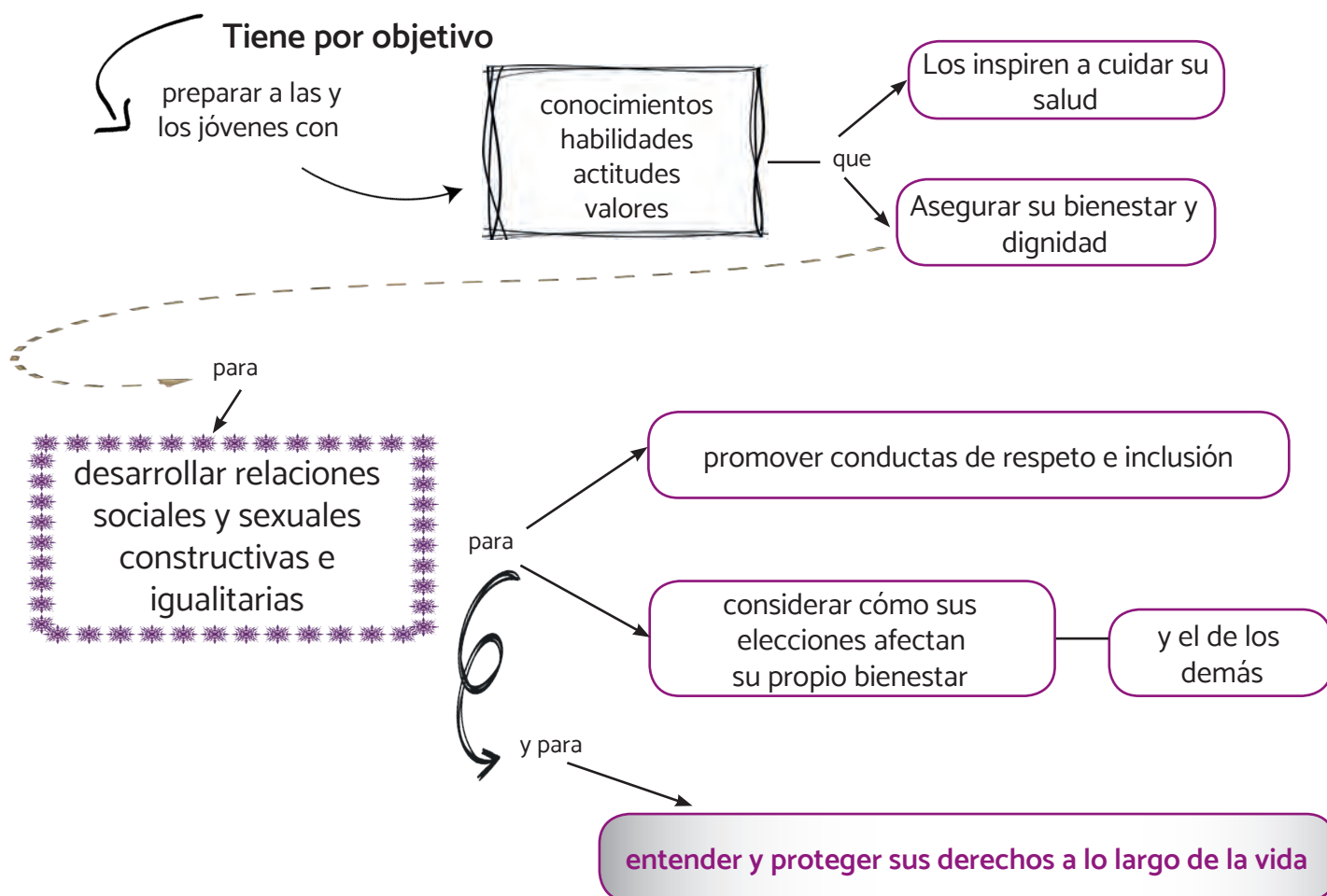
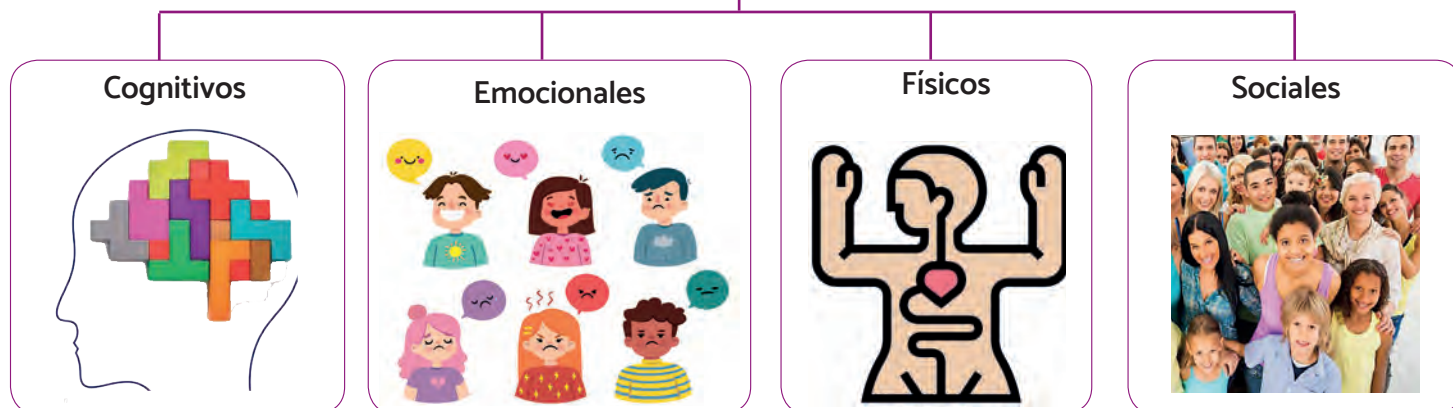
Fuente: fototrending.com



Educación Integral en Sexualidad y Género

Según la UNESCO (2018) la Educación Integral en Sexualidad, también conocida como EIS:

es el ámbito de la formación socioemocional donde se enseña y aprende acerca de los aspectos:





Actividad

Observa el video al que puedes acceder a través del siguiente enlace:

<https://youtu.be/VS81Vc7HDS4>

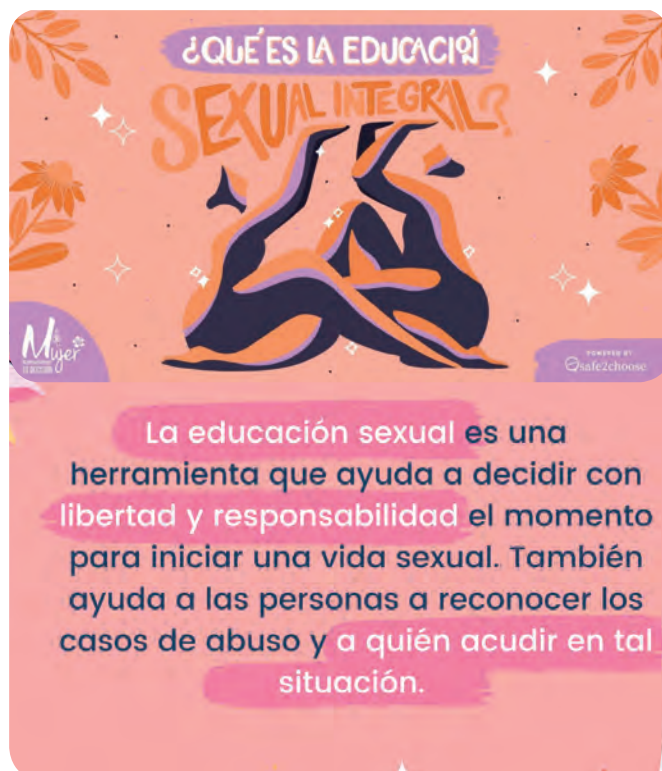
Después de verlo investiga y responde:

Las cifras más actuales correspondiente a México y Veracruz en:

Embarazo adolescente: Abuso sexual:

¿Qué lugar tiene Veracruz a nivel nacional en estos dos rubros?

¿Cuál es la instancia en la que puedes denunciar un caso de abuso sexual?



Tomado de:



Estadísticas de interés para las EIS

A continuación se presentan las principales problemáticas a las que se enfrentan las y los jóvenes, relacionadas con la sexualidad

Inicio de actividad sexual



De jóvenes en bachillerato tuvo su primera relación sexual entre los 12 y 15 años.

Uso de métodos anticonceptivos



59.4% No utilizó métodos anticonceptivos en su primera relación sexual, a pesar de conocerlos.

Las razones:

36.4% No haber planeado tener relaciones sexuales.

17.3% No conocer métodos

13% Porque su pareja no quiso usarlos

16% Deseo de embarazarse

15.7% Confianza en no quedar embarazada

Embarazo adolescente



De acuerdo con cifras de la OMS, mujeres que dan a luz cada año, por rango de edad.



Los datos sugieren que algunos embarazos en la niñez-adolescencia denotan estar vinculados con la **coerción, engaño o abuso sexual**.

Una de las razones más frecuentes por las que las mujeres abandonan la escuela fue haber tenido un(a) hijo(a).



Discriminación por razones de género

Del total de personas de 14 a 17 años identificadas con orientación sexual no heterosexual:



30.1%

Reportó sentirse discriminada por su orientación sexual.

64.4% Personas de 18 años y más considera que en poco o nada se justifica que dos personas del mismo sexo vivan como pareja.

Interrupción de embarazo de forma insegura



70%

De mujeres han muerto por interrupción insegura del embarazo.

Violencia de género

Segunda causa de muerte en mujeres de 15 a 24.

Tercer causa de muerte en mujeres de 23 a 34.



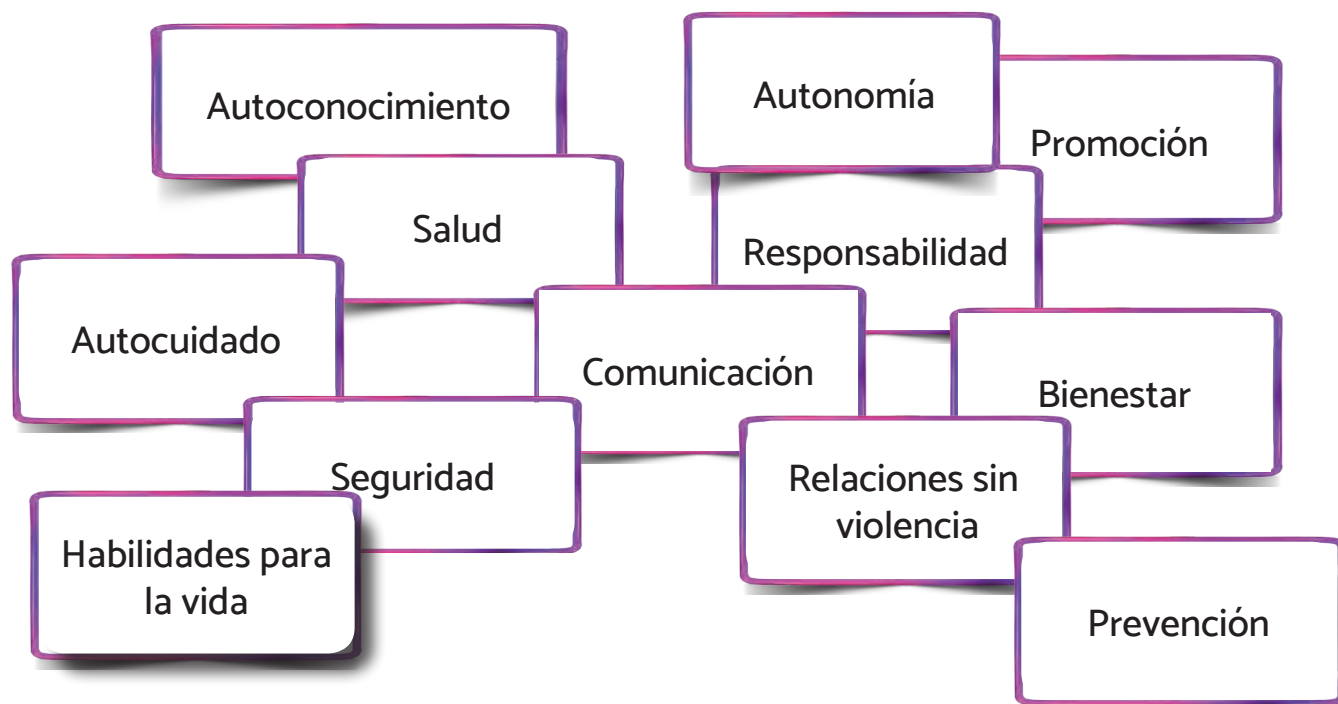
Mujeres entre 15 y 19 años:

Violencia psicológica 41.8%

Violencia sexual 45.4%

Violencia ámbito escolar 57.3%

Beneficios de la Educación Integral en Sexualidad



Actividad

Observa el video a través del siguiente enlace y responde:

<https://youtu.be/Vkxbzixacpg>

¿Cuáles son los mitos sobre la EIS que se mencionan?

¿Qué beneficios tiene la EIS?

¿Cómo debe ser la información impartida sobre los Derechos sexuales?



La EIS es una educación que se imparte en entornos formales y no formales y que es:

Científicamente precisa:

El contenido de la EIS se basa en hechos y evidencias relacionados con la salud sexual y reproductiva, la sexualidad y las conductas.

Gradual:

La EIS es un proceso educativo continuo que comienza a una edad temprana; la nueva información se desarrolla sobre lo aprendido previamente, utilizando un enfoque de currículo en espiral.

Adecuada a cada edad y etapa del desarrollo:

El contenido de la EIS responde a las necesidades y capacidades cambiantes del niño y de la persona joven a medida que estos crecen. La EIS, teniendo en cuenta la edad y etapa de desarrollo, aborda temas referidos al desarrollo cuando sea más oportuno para la salud y bienestar de los estudiantes; acepta la diversidad de desarrollo; adapta los contenidos cuando el desarrollo cognitivo y emocional se retrasa; y se presenta cuando es más probable que ocurra la internalización de la SSR y de los mensajes vinculados a las relaciones.

Con base en un currículo:

La EIS se incluye en un currículo escrito que orienta los esfuerzos del educador para apoyar el aprendizaje de los estudiantes. El currículo abarca objetivos clave de aprendizaje, el desarrollo de objetivos de aprendizaje, la presentación de conceptos y la entrega de mensajes clave claros en una manera estructurada. Puede impartirse dentro o fuera de los entornos educativos.

Relevante en relación con la cultura y adecuada al contexto:

La EIS fomenta el respeto y la responsabilidad dentro de las relaciones al apoyar a los estudiantes que examinan, entienden y desafían las maneras en que las conductas, estructuras y normas culturales afectan las elecciones y relaciones de las personas dentro de un entorno específico.

Integral:

la EIS proporciona oportunidades para adquirir información integral, precisa, con base en la evidencia y adecuada a cada edad sobre sexualidad; aborda temas de salud sexual y reproductiva, tales como Psicología y anatomía sexual y reproductiva, pubertad y menstruación, reproducción, métodos anticonceptivos modernos, embarazo y parto; e ITS, incluidos el VIH y sida. La EIS abarca la gama completa de temas importantes para el aprendizaje de todos los estudiantes, incluidos los temas que puedan ser difíciles de encarar en algunos contextos sociales y culturales.

LXS JÓVENES NECESITAMOS

**EDUCACIÓN INTEGRAL
EN SEXUALIDAD ¡YA!**

¿SABES POR QUÉ?

**LA EIS PROMUEVE LOS DERECHOS HUMANOS
E INCLUYE EDUCACIÓN SOBRE LA SEXUALIDAD
HUMANA, LA IGUALDAD DE GÉNERO, LA SALUD
REPRODUCTIVA ENTRE OTROS TEMAS DE GRAN
RELEVANCIA.**

¡SIN EIS NUESTRA EDUCACIÓN ESTÁ INCOMPLETA!



“Integral” también se refiere a la amplitud y profundidad de temas, y al contenido que se entrega a los estudiantes de manera sistemática a lo largo del tiempo durante toda su educación, y no solamente en una lección o intervención única.

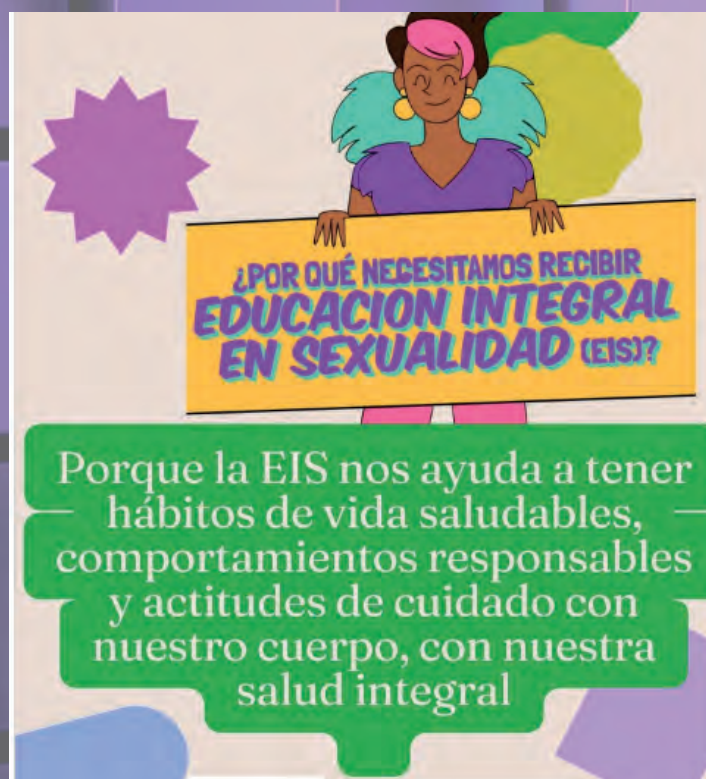
Con base en un enfoque de derechos humanos:

La EIS desarrolla y promueve la comprensión de los derechos humanos universales –incluidos los de los niños y jóvenes– y de los derechos de todas las personas a la salud, educación, igualdad de información y la no discriminación.

Utilizar un enfoque con base en los derechos humanos dentro de la EIS también implica crear conciencia entre los jóvenes, alentarlos a reconocer sus propios derechos, reconocer y respetar los derechos de los demás y abogar por las personas cuyos derechos son violados. Al proporcionarles a los jóvenes un acceso equitativo a la EIS, se respeta su derecho a obtener el más alto nivel posible de salud, incluidas elecciones sexuales seguras, responsables y respetuosas, libres de coerción y violencia; así como su derecho a tener acceso a la información que los jóvenes necesitan para un autocuidado eficaz.

Con base en la igualdad de género:

la EIS aborda las diferentes maneras en que las normas de género pueden influir en la desigualdad y cómo estas desigualdades pueden afectar la salud y el bienestar en general de niños y jóvenes, al tiempo que también impactan los esfuerzos que se realizan para prevenir problemas como el VIH, las ITS, el embarazo precoz y no planificado y la violencia de género. La EIS contribuye a la igualdad de género al generar conciencia sobre la centralidad y diversidad de género en la vida de las personas; al examinar normas de género determinadas por diferencias y similitudes culturales, sociales y biológicas; y al fomentar la creación de relaciones respetuosas e igualitarias que se basen en la empatía y el entendimiento. La integración de una perspectiva de género en todos los currículos de EIS es parte esencial de la eficacia de sus programas.



SEXUALIDAD COMO DERECHO, NO COMO SECRETO



Capaz de desarrollar las aptitudes necesarias para apoyar elecciones saludables:

esto incluye la capacidad de reflexionar y tomar decisiones con base en la información, de comunicar y negociar de manera eficaz y de demostrar asertividad.

Estas aptitudes ayudan a niños, niñas y jóvenes a formar relaciones respetuosas y saludables con familiares, pares, amigos y parejas románticas o sexuales.

Transformativa:

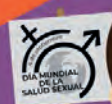
La EIS contribuye a la formación de una sociedad justa y solidaria al empoderar a las personas y comunidades, al promocionar aptitudes de pensamiento crítico y al fortalecer una ciudadanía activa entre los jóvenes; proporciona a los estudiantes oportunidades de explorar y cultivar valores y actitudes positivos hacia una Salud Sexual Reproductiva y de desarrollar la autoestima y el respeto por los derechos humanos y la igualdad de género. Además, la EIS empodera a los jóvenes para que se responsabilicen de sus propias decisiones y conductas y la forma en que pueden afectar a los demás; desarrolla las habilidades y actitudes que permiten que los jóvenes traten a los demás con respeto, aceptación, tolerancia y empatía, independientemente de su origen étnico, raza, situación económica o migratoria, religión, discapacidad, orientación sexual, identidad o expresión de género o características sexuales.



¿Qué es la educación integral en sexualidad?

Es un proceso educativo basado en derechos humanos y con perspectiva de género que integra aspectos psicológicos, físicos y sociales de la sexualidad, en el que se da información adecuada al desarrollo evolutivo de cada persona.

Niñas, niños y adolescentes tenemos derecho a una educación integral en sexualidad conforme a nuestra edad, madurez y desarrollo.



#EsNuestroDerecho #SIPINNA



GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



SIPINNA
SISTEMA NACIONAL DE PROTECCIÓN
INTEGRAL DE NIÑAS, NIÑOS
Y ADOLESCENTES

La EIS apoya el empoderamiento de los estudiantes al mejorar sus aptitudes analíticas, de comunicación y otras para la salud y el bienestar en relación con: sexualidad, derechos humanos, vida familiar y relaciones interpersonales saludables y respetuosas, valores personales y compartidos, normas culturales y sociales, igualdad de género, la no discriminación, comportamientos sexuales, violencia y violencia de género, consenso e integridad corporal, abuso sexual y prácticas nocivas tales como el matrimonio infantil, precoz y forzado, y la mutilación/ablación genital femenina.

Actividad

Observa el video en el siguiente enlace

<https://youtu.be/xfL9PYrCMsg?si=BQXLVnmAXPb4-GeG>

Sobre el video, responde:

¿Por qué la EIS debe de estar basada en un enfoque de derechos?

¿Cuál es el Marco Normativo Internacional en el que se sustenta la EIS?

Puede abordar la relación entre sexualidad, género y poder, y sus dimensiones políticas y sociales.

La EIS

Para tomar en cuenta

En el artículo 3° de la Constitución Política de México reconoce el Derecho a una Educación Sexual Integral, adicionada mediante decreto publicado en el Diario Oficial de la Federación en mayo del 2019 que menciona:

- Debe ser impartida en todos los niveles educativos.
- Los planes y programas de estudio deberán tener una perspectiva de género y una orientación integral.
- Es un trabajo en conjunto: familias, escuela y sociedad en el que la familia también tiene un papel importante para fomentar conductas responsables.

“Toda educación es sexual”...

pero no toda educación de la sexualidad es integral.



Sabías que

Según un estudio hecho sobre la EIS en México (Allen y Cols, 2017) los temas en este rubro que más se impartieron dentro de las escuelas mexicanas fueron:

- uso de condón
- prevención de embarazo
- protección contra el VIH

Mientras que los temas menos hablados fueron:

- las relaciones
- el placer

evidenciando que hasta ese momento, la información impartida era principalmente cognitiva, omitiendo su integración (cognición-cuerpo-emociones).

¿cómo hace sentido esa información en tu historia? ¿crees que la EIS ya haya evolucionado para abrirse a otros temas diferentes de la prevención de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y el embarazo?

Escribe una consigna de cómo te gusta y cómo quieres tu sexualidad

Mi sexualidad la quiero segura, placentera y sin riesgos

Valores clave de la EIS

- Enfoque en los derechos humanos
- Igualdad de género
- Relevante a nivel cultural y adecuada al contexto
- Transformadora
- Desarrolla la autoeficacia

Lectura detonadora

¿Tenemos mentalidad conservadora?



La historia de la educación sexual en México ha sido realmente dura y difícil por lo que se han visto involucrados aspectos históricos, políticos, ideológicos, étnicos, culturales y también lo **axiológico** y se puede ejemplificar en la diferencia de los libros de texto sobre educación sexual de los años 50's a la actualidad, donde solo se mencionan aspectos del cuerpo humano y la información que se debía estar muy censurada a comparación con lo que hoy en día se imparte.

Las limitantes que existieron y en algunas ocasiones siguen existiendo para la implementación de la educación sexual se deben a la mentalidad conservadora que es realmente característica de la sociedad mexicana que se puede asociar a la religión, esta mentalidad conservadora se presentaba más en el pasado por lo que la sexualidad humana, ligada al amor y al erotismo, entra en el catálogo de la mentalidad conservadora para ser acotados, regulados y/o en su caso, reprimidos.

Axiológico

todo lo que se refiere a un concepto de valor o que constituye una axiología, es decir, los valores predominantes en una determinada sociedad.



Las encuestas de INJUVE de 2000 indican que el 14.7% los jóvenes entre 12 y 19 años que iniciaron su vida sexual no usaron protección anticonceptiva, 33% de las mujeres de los mismos rangos de edad, reportan no haberse protegido contra embarazos no deseados, es decir, no se protegen ni de embarazos ni de ITS.

Dada la problemática, gobierno está preocupado por controlar estas dos cuestiones, sin embargo, algunas madres y padres de familia se oponen a la educación sexual, porque creen que atentan contra su derecho de educar a sus hijxs como mejor les plazca, aparte de que consideran que las temáticas se orientan sólo a evitar los embarazos y las ITS, y no en promover la abstinencia sexual y la madurez.

Los padres tienen razón en cuanto a cuál es la responsabilidad de cada área, no obstante, la escuela no está haciendo un mal papel. Técnicamente, la escuela es la encargada de formar académicamente a las niñas, niños y adolescentes, además de ser el contexto idóneo para poner en práctica lo aprendido en la casa, es decir, es la responsable de la socialización secundaria, mientras, la familia es la encargada de transmitir, actitudes, valores morales, roles, normas sociales, etc. que ayuden a integrarse a una sociedad, ya instituida.

La sexualidad, vista holísticamente, es parte de la socialización primaria que se da básicamente en la familia, pero ¿Hasta qué punto estos mismos valores morales que se transmiten de generación en generación, intervienen para que la educación sexual no se trate en casa o se brinde información a medias?

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Juventud del 2000 (ENJUVE 2000), que ha sido la que ha arrojado resultados más completos, el 13% habla con su madre de sexo y solo el 5% trata estos temas con su padre, el reto es incrementar la comunicación con los papás, a través de programas de nuevas masculinidades.

Si te interesa saber más sobre los debates de la educación sexual en México entra en la siguiente liga:

<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icsa/n10/e1.html>

Fuente: Gutiérrez, M. E., & Saldaña, R. G. (2017). Educación Sexual en México: Misión de la casa o de la escuela?. Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 5(10)



Esta caricatura ilustra el crecimiento de la población en México, que impulsó la IES en un trabajo colaborativo de la SEP con el Consejo Nacional de Población (CONAPO).

Te recomendamos:

La cuenta de instagram: [instagram.com/psicysex.fernanda](https://www.instagram.com/psicysex.fernanda) en la que podrás ver publicaciones como las siguiente:



EN LA
SEXUALIDAD
HAY QUE
VISIBILIZAR
QUE:

LAS MEDIDAS NO
CONDICIONAN
EL PLACER



EL EROTISMO NO
SOLO IMPLICA
ÓRGANOS SEXUALES



LA PENETRACIÓN
NO ES EL FIN
EXCLUSIVO DE UN
ENCUENTRO SEXUAL



EL AUTOEROTISMO
ES ACERCARSE Y
CONOCERSE A UNX
MISMXX



CUIDARSE ES UN
COMPROMISO Y
ACUERDO DE TODAS
LAS PARTES



FAMILIARIZARNOS
CON PROCESOS
NATURALES SIN
ESTIGMA



LA PORNOGRAFÍA
NO EDUCA EN LA
SEXUALIDAD, LA
ESTEREOTIPA



5. VIVIENDO MI SEXUALIDAD



Para ti, ¿qué es la sexualidad?

Además del género, la sexualidad es parte de nuestra identidad. La sexualidad es lo que una persona piensa y siente con su cuerpo, la forma de expresar y realizar sus deseos en relación con otras personas y consigo misma. La sexualidad se expresa a través de pensamientos, sensaciones, fantasías, deseos, prácticas, encuentros y relaciones personales, y está conformada por aspectos biológicos y culturales.

En algunas comunidades circulan ideas distintas sobre la sexualidad de mujeres y hombres. En muchas ocasiones se reconocen los deseos sexuales de los hombres y se niegan los de las mujeres; las decisiones sobre el cuerpo suelen quedar del lado de los hombres, como si las mujeres no tuvieran deseos ni el derecho a decidir sobre su cuerpo.

Sin embargo, mujeres y hombres tenemos la misma capacidad para decidir sobre qué hacer con nuestros deseos; cuándo, con quién y en qué condiciones expresarlos, negarlos o realizarlos. Es un ejercicio de libertad.

Aquí algunos ejemplos de ideas y costumbres que discriminan a las mujeres:



A ellos se les enseña a no expresar sus sentimientos, a tomar la iniciativa en los encuentros sexuales y a mostrar su hombría al estar siempre dispuestos y con amplia experiencia para instruir sobre la sexualidad a su novia o compañera. Además, se espera que sólo les gusten las mujeres, negando la homosexualidad y la diversidad de orientaciones sexuales.





En los encuentros sexuales ellas deben ser pasivas e inexpertas, sin mostrar deseo sexual y relacionándolo siempre con el amor y la maternidad. A ellas sólo deben gustarles los chicos, negando el lesbianismo y la diversidad de orientaciones sexuales.

La Constitución Mexicana reconoce el derecho a que se respeten las decisiones que tomas sobre tu cuerpo y tu vida sexual. Nadie debe presionar, condicionar, ni imponer sus ideas o creencias sobre la forma en la que debes vivir tu sexualidad.



La orientación sexual es la atracción erótico-afectiva (o sexual) que siente una persona hacia una persona del otro sexo, o hacia otra persona del mismo sexo. Esta orientación se descubre a lo largo de la vida. Todas y todos tenemos derecho a decidir de forma libre, responsable e informada sobre nuestro cuerpo, sexualidad y reproducción, cualquiera que sea la edad, género, pertenencia a una comunidad o pueblo indígena, estado civil, orientación sexual o estado de discapacidad.

El desarrollo pleno de la sexualidad es esencial para el desarrollo personal y social, es un derecho humano basado en la libertad, dignidad e igualdad entre los seres humanos; incluye el derecho a tomar decisiones respecto a la vida sexual y a vivirla sin violencia ni presión alguna.



Los derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes son:

- Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
- Derecho a manifestar públicamente mis afectos.
- Derecho a decidir con quién o quiénes relacionarme afectiva, erótica y sexualmente.



- Derecho a que se respete mi privacidad y a que se resguarde mi información personal.
- Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.
- Derecho a decidir de manera libre e informada sobre mi vida reproductiva.
- Derecho a la igualdad.
- Derecho a vivir libre de discriminación.
- Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
- Derecho a la educación integral en sexualidad.
- Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva.
- Derecho a la identidad sexual.
- Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.



Escoge uno de los derechos sexuales y reproductivos que te gustaría promover entre las y los jóvenes de tu comunidad y dibuja un cartel que lo ilustre



Puedes ver un video sobre los derechos sexuales en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/s2lCcmo4jNU>



¿Cómo hablar en familia y en la comunidad sobre la sexualidad?

La sexualidad nos acompaña durante toda la vida y es una fuente de sentimientos muy poderosos. Por eso es difícil que se hable al respecto en la casa, en la escuela y en la comunidad.

Sin embargo, está demostrado que la información y la educación sexual tienen grandes beneficios en el comportamiento sexual: favorecen comportamientos más responsables; promueven relaciones más igualitarias de amistad, de noviazgo o de pareja; influyen en retrasar la edad para iniciar las relaciones sexuales y aumentan la probabilidad de que cuando se tengan, se actúe con respeto, con consentimiento y que se recurra al uso de anticonceptivos.



Tienes derecho a información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad para tomar decisiones libres sobre tu vida.



Tal como lo señala la Constitución, la educación actualizada se refiere a que esté basada en investigaciones científicas que avanzan cada día en el mundo; la educación laica es aquella ajena a cualquier doctrina religiosa y que respeta todas las creencias sin imponer ninguna.

Es necesario informarse sobre la sexualidad, dialogar y llegar a acuerdos para que siempre se actúe por consentimiento y se viva libre de violencia y de embarazos no planeados. Importa además buscar ayuda, hablar y denunciar los casos de abuso sexual y las prácticas de violencia sexual.

El silencio y la ignorancia colocan en riesgo a niñas, niños y adolescentes; les hace vulnerables a múltiples peligros, como al maltrato, a la violencia, al abuso sexual, al matrimonio temprano o forzado, a ser madres solteras, a tener embarazos no planeados o infecciones de transmisión sexual.



En el siguiente cuadro escribe SI o NO, si en tu familia se cumplen los Principios de una familia democrática, inclusiva e igualitaria.

	SI / NO
Nos escuchamos y respetamos las opiniones, aunque sean diferentes.	
Mujeres y hombres tenemos los mismos derechos.	
Se promueve el sano desarrollo de todas y todos.	
No se ejerce violencia, abuso ni maltrato contra mujeres, niñas o niños.	
Todos y todas participan en tareas del hogar.	
Compartimos cuidados a niñas y a niños, personas enfermas, con discapacidad y mayores.	
Entre todas y todos optimizamos el gasto y procuramos ahorrar.	
Participamos en mejoras del vecindario y la comunidad.	
Todas y todos tenemos derecho a disfrutar de tiempo libre.	



¿Qué puedes hacer para mejorar la convivencia en casa?

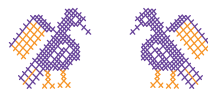
Vale la pena hablar en casa sobre sexualidad y mejorar la convivencia. No tienes que contar todas tus inquietudes ni confesarte; el pedir orientación a tu madre, a tu padre, a familiares y a quienes más te quieren puede ser un camino para encontrar ayuda y hacer alianzas.



YO DECIDO



Miguel Ángel García, tiene 17 años, vive en el estado de Tabasco y tiene una discapacidad. Un día sus amigos de la escuela llegaron a visitarlo y traían un balón de baloncesto. Al principio pensó que se estaban burlando de él, pero un día, mientras veía la televisión, apareció un programa donde jóvenes con su misma discapacidad practicaban deportes. Entonces Miguel decidió no estar encerrado. Con la ayuda de sus amigos empezó a jugar baloncesto y a realizar otras actividades. No importa que esté en una silla de ruedas, seguirá divirtiéndose.



Mar Flores tiene 16 años. Su mamá es originaria de la comunidad de Yosocuta en la Mixteca Oaxaqueña, donde viven actualmente. Su padre es de Los Ángeles, California. Es orgullosamente mexicana, tiene doble nacionalidad, pero ha vivido la mayor parte de su vida en México, solo dos años en Estados Unidos. Le encanta vivir en su comunidad pues está llena de tradiciones, color, fiestas y alegría y aunque es pequeña, la gente es muy amable y solidaria. Participa en un comité de jóvenes donde realizan actividades para el bien de la comunidad, lo cual le llena de alegría y motivación ¡Se pasan muy buenos momentos!

Otro dato curioso de Mar es que adora dibujar y pintar, llenar todo de colores le da felicidad y tranquilidad. En 10 años se ve culminando sus estudios, está decidida a estudiar turismo.



Historias escritas por:

Jorge Luis García Reyes, 18 años, Centro, Tabasco.

Tania Jaqueline Cruz Cruz, 21 años, Yosocuta, Oaxaca.

José Fernando Pérez Díaz, 19 años, Nachig, Zinacantán, Chiapas.

Apliquemos lo aprendido

1

I. Observa el video en el siguiente enlace, el mismo te dará una idea para las siguientes actividades:

<https://youtu.be/nv6QUGAyNqw>

II. Realiza una breve entrevista a tu familia y personas de tu comunidad en la que les preguntes sobre la educación sexual en su historia de vida, tomando como referencia el video anterior puedes hacer una entrevista abierta o un guion basándote en los aspectos presentados en el video.

III. Elabora una línea del tiempo sobre la educación sexual en tu historia de vida. No olvides que la EIS, no solamente se da en la escuela, así que recuerda cómo fue que obtuviste la primera información acerca de la sexualidad (en entornos formales e informales), mencionando lo aprendido en tus anteriores niveles escolares.

Antes de iniciar tu próximo trabajo para la *Galería de Eros* visualiza el siguiente video:

Las Habilidades Socioemocionales y las artes en el proceso de aprendizaje

<https://youtu.be/GLhxxOQMCKY>



EJERCICIO DE CREACIÓN ARTÍSTICA

Para Proyecto Transversal

Es hora de plasmar tus reflexiones y sentires alrededor de la Educación en Sexualidad a lo largo de tu vida, por lo que relizarás una creación titulada “SOY HISTORIA”, esta obra puede ser:

Poema

Dibujo/Pintura

Fotografía

Collage

Autorretrato

Además de contemplar tu último ejercicio sobre la EIS en tu vida, toma en cuenta los acontecimientos importantes que te han definido como lo que eres ahora.

Como en el ejercicio de autorretrato, si eliges alguna técnica visual define antes lo que quieras representar y cuáles elementos utilizarás para lograrlo.



Actividad 1

Pasa la voz “La sexualidad es positiva por/para...”

Nivel de apropiación de los derechos sexuales: Promoción

Tiempo de ejecución propuesto:

Una semana.

Objetivo:

Poner en boca de todo mundo por qué la sexualidad es positiva y los beneficios que trae a las personas al vivirla en plenitud.

Esta actividad busca difundir de una manera lúdica el sentido positivo de la sexualidad humana y la reflexión personal y colectiva de la comunidad escolar sobre sus propias ideas de lo que es la sexualidad para resignificarla en su sentido positivo y como asunto de derechos.

Se trata de esparcir la idea de que la sexualidad es positiva por todo el salón, la escuela o hasta la comunidad según sea el caso, a partir de que cada persona se cuestione y dé su propia opinión al completar la frase detonadora inconclusa.

Inicio:

a) Pedir a las personas que completen la siguiente frase detonadora.

La sexualidad es positiva por...

Es importante ayudar a distinguir el sentido de la frase, en la instrucción se puede señalar que busca las razones por las cuáles alguien piensa que la sexualidad es positiva. Se puede invertir la frase y plantearla cómo pregunta ¿por qué consideras que la sexualidad es positiva?

Las formas de realizar esta parte de la actividad son tantas como la creatividad les dé, aquí algunas posibilidades que incluso se pueden combinar entre sí:

- Colocar carteles con la frase e invitar a que las personas la completen anónimamente sobre los mismos. Esto puede ayudar a generar un clima de interés por el tema entre otras compañeras y compañeros.
- Solicitar a todas las y los compañeros del salón contestar la frase en plenaria o haciendo uso de los espacios comunes del plantel.

- Acudir a otros salones y pedir en el grupo que se llenen papeletas con la frase escrita, para después hacer una integración de opiniones y exponerlas.
- Cada integrante del grupo pregunta al azar durante horarios libres a demás compañeros y toma nota de las respuestas (lo mismo puede hacer con sus familiares), para después hacer una integración de opiniones y exponerlas.
- Poner un buzón en algún sitio de la escuela y solicitar que voluntariamente pasen a introducir sus respuestas (se puede anunciar durante algún acto cívico).
- Preguntar a diferentes docentes a modo de encuesta exprés.

Desarrollo:

a) Recuperar las respuestas de las personas.

- Es importante agradecer a las personas que participan y pedirles que pasen la voz de esta consulta para que otras personas sepan y se interesen, como ocurre con los rumores.
- Es conveniente informar que los resultados del **"Pasa la voz"** serán compartidos posteriormente para que estén atentos/as y la expectación continúe y aumente.
- El tiempo que dure la consulta, si es a nivel escuela o comunidad dependerá de cada contexto, se recomienda por lo menos una semana, para que se vuelva algo que todos escucharon o en lo que participaron.
- Conviene motivar de vez en cuando si durante el tiempo que esté activo el pasa la voz el interés o ánimo decrece.
- Es importante que desde el principio las personas responsables tengan claro la forma de recuperar las repuestas de-

pendiendo de cómo se solicitó completar la frase detonadora.

b) Clasificar las opiniones de las personas.

- Conviene que las respuestas se puedan ordenar y clasificar conforme se van recuperando y es importante señalar desde el principio quienes serán responsables de hacerlo.
- Para clasificar es importante considerar las respuestas que se parecen entre sí por su significado o su sentido y organizarlas en tantas categorías como sea necesario.
- Con la clasificación de las respuestas de cada frase detonadora tendremos un mapa de las miradas positivas sobre la sexualidad de la comunidad escolar. Se pueden separar las de estudiantes, de docentes y familiares, o de mujeres y de hombres para poder ver si hay semejanzas o diferencias entre los distintos grupos.

Cierre:

a) Reflexión al interior del grupo.

- Compartir entre las y los compañeros del grupo para reflexionar sobre la forma en que respondió la gente y los resultados de la frase detonadora.
- Compartir cómo nos sentimos y qué habilidades socioemocionales sentimos que se pusieron en juego.
- Apreciar la diversidad de opiniones de los diferentes grupos que participaron en el **Pasa la voz** y cómo esta mirada positiva nos permite mirar que la sexualidad es un asunto de derechos.
- Preparar la forma de compartir los resultados a la comunidad escolar.



Módulo 3

El amor y los afectos



CATEGORÍA

El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento

APRENDIZAJE DE TRAYECTORIA

Bienestar emocional afectivo:

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral.

PROGRESIONES DE APRENDIZAJE

2. Identifica algunos elementos que conforman su identidad (emociones, pasiones, fortalezas, valores, gustos e intereses), a través de las manifestaciones artísticas.
4. Comprende que a través del arte puede reconocer y entender su propia corporeidad, fortaleciendo el autoestima y una buena percepción de sí mismo y de los otros.
7. Realiza lecturas en voz alta y en silencio de diferentes tipos de textos literarios para la identificación de sus propias emociones en los textos, a la par que empatiza, reflexiona, aprecia estéticamente o critica lo leído. Además, practica la escritura en cualquiera de sus tipos literarios: poesía, ensayo, cuento, novela, etc., en virtud de que la alumna o el alumno pueda encausar la necesidad de expresión de sus emociones a través de las letras y la palabra.

CATEGORÍA

El arte como forma de aproximación a la realidad

APRENDIZAJE DE TRAYECTORIA

Bienestar emocional afectivo:

Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

PROGRESIONES DE APRENDIZAJE

7. Aprecia al cine y la literatura como dos expresiones artísticas en las cuales la y el estudiante puede informarse –de manera interesante, embellecida y emotiva– de múltiples temas, desde cuestiones científicas hasta periodísticas.

CATEGORÍA

Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo

SUBCATEGORÍA

Responsabilidad social

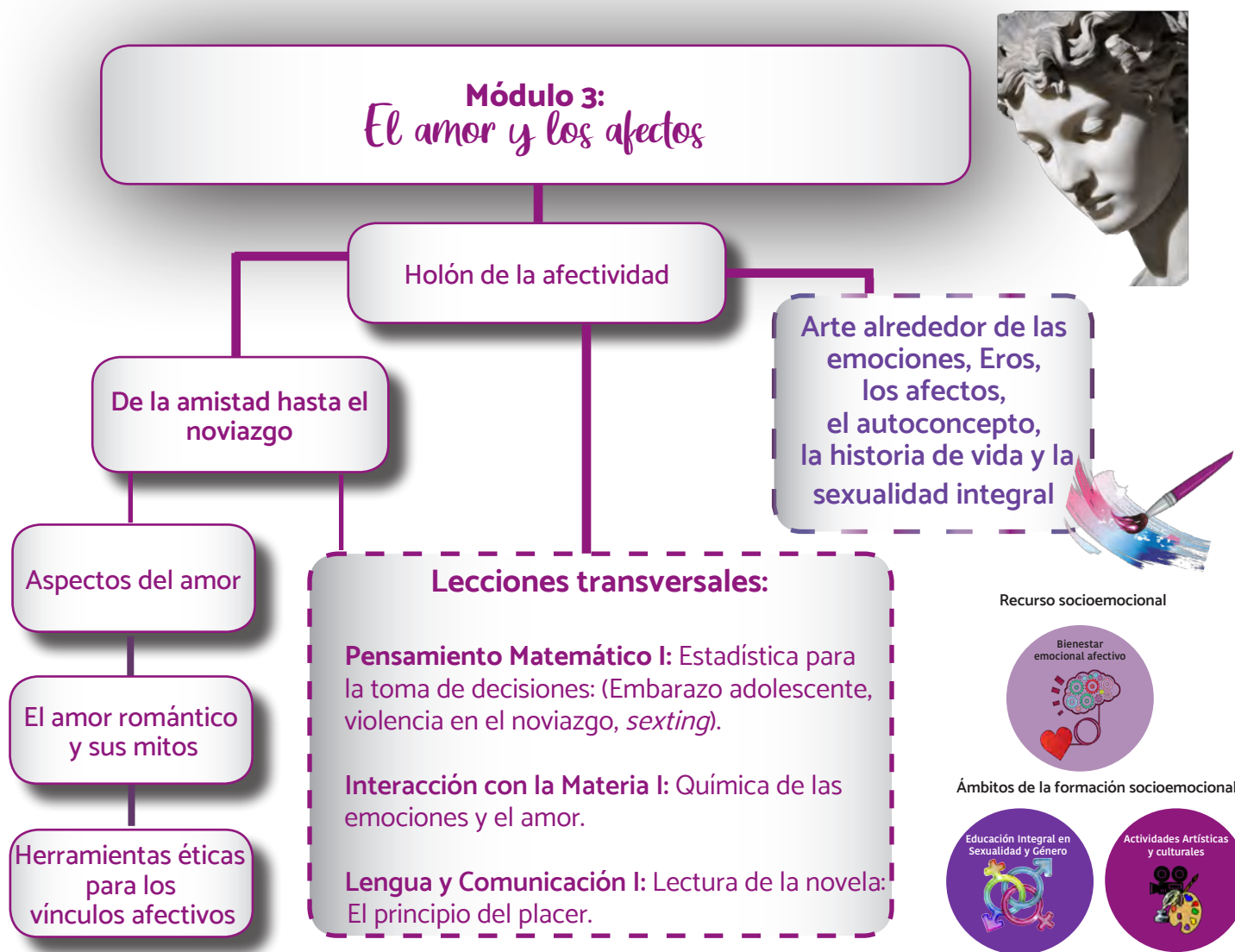
Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.

PROGRESIONES DE APRENDIZAJE

7. Evalúa mitos del amor romántico e identifica relaciones sexo-afectivas saludables y no saludables.

Introducción

En este módulo comenzaremos a desarrollar lo qué es el “holón de la afectividad”, esperamos que éste sea la invitación para empezar a hacer una mirada crítica a las visiones del amor que hemos aprendido a través de la cultura, pero también de las personas cercanas, y sobre todo a empezar a **desjerarquizar el amor de pareja**, para comenzar a poner atención a otros vínculos amorosos igual de valiosos como es el de la familia, las amistades y el más importante de todos: el amor propio. Sin que esto signifique una renuncia a gozar de los vínculos que establecemos con un igual de manera erótica y afectiva, sino más bien a renunciar a las idealizaciones del mismo y al sufrimiento que nos dicen las canciones que deberíamos acompañar con aquéllo tan terrenal y a la vez tan etéreo que llaman “amor”.



Exploro mis saberes

Reflexiona sobre tus respuestas a las siguientes preguntas:

¿Para ti qué significa la palabra amor?

Cuando escuchas o ves la palabra “amor” ¿en qué o quiénes piensas?

¿En dónde has aprendido sobre el amor?

¿Qué idea tienes sobre el amor romántico?

¿Qué te dicen las canciones que escuchas sobre el amor?

¿Te gusta alguna película que hable sobre el amor? ¿Cuál es su mensaje?

¿Cuáles son los vínculos afectivos que importan en tu vida?

¿Sabes cuidar tus vínculos afectivos? ¿de qué manera?

Construye tu proyecto transversal

En este módulo acerca de la vinculación afectiva, llevarás a cabo dos obras artísticas que más adelante se podrían integrar a *La Galería Itinerante de Eros*, una en individual con tus saberes y sentires previos al reconocimiento de herramientas éticas para vincularse, y otra en colectivo con información y reflexiones a tomar en cuenta sobre el amor.

Pon atención a la música y material audiovisual que se menciona o que tú o tu grupo sugerirán, esto te servirá para tener más claro lo que quieres expresar y por medio de qué técnica, si se te facilita más escribir historias, poesía, dibujar, o incluso tomar fotografías o hacer collages.



Al igual que en el módulo anterior, cuando veas una imagen como la de arriba, será hora de trabajar en tu proyecto transversal.

Antes de empezar el primer abordaje sobre “El holón del afecto” te recomendamos que empieces tu lectura de la novela corta “El principio del placer” para contrastar lo presentado con la narrativa de la novela.



I. Integren equipos de 3 o 4 personas. Dividan de forma equitativa la novela “El principio del placer” para su lectura. Una vez que lean el fragmento correspondiente, en plenaria compartan su lectura.

Ojo: es recomendable que leas la novela completa en el anexo III de tu guía de Lengua y comunicación I página 143



La lectura de este texto te servirá para responder unas preguntas al final de la guía y realizar una actividad para presentar en *La Galería Itinerante de Eros*.

La Vinculación Afectiva Interpersonal

Rescatando la definición inicial de Rubio (1994) por vinculación afectiva interpersonal se entiende como

“La capacidad de sentir afectos intensos por otros, ante la disponibilidad o indisponibilidad de ese otro/a, así como las construcciones mentales alrededor de los mismos”.

Ya se decía que la formá más popular de vinculación afectiva es el amor, y notarás en este módulo que se te estará preguntando continuamente ¿qué es para ti?, pues a veces entre tantas definiciones y expresiones de lo que llaman amor, no queda claro y notarás cómo la cultura puede influir en que tengamos una visión sobre el amor que a veces nos hace daño, poniéndolo como el centro de nuestras vidas y confundándolo con actos de violencia.

En su libro “Todo sobre el amor” (1999) bell hooks (escrito en minúsculas por decisión del autora como un acto político) nos da una cátedra al respecto y nos remarca que uno de los mitos culturales que es preciso desmontar, si queremos que nuestra sociedad aprenda a amar mejor, es el que permite a los padres creer que el maltrato y el desamparo pueden coexistir con el amor, y considera al amor como una combinación de:

confianza, compromiso, cuidado, respeto, conocimiento y responsabilidad

“Al entender el amor como la voluntad de nutrir nuestro desarrollo espiritual y el del otro, se vuelve evidente que no podemos sostener que amamos si somos hirientes y abusivos. El amor y el abuso no pueden coexistir”

Aunque al escuchar la palabra amor es esperado que pensemos en corazoncitos y en la pareja, sabemos que no es el único tipo de amor, el psicoanalista Erich Fromm (1956) ya nos planteaba los siguientes tipos de amor:

- Amor fraternal
- Amor materno
- Amor erótico
- Amor a sí mismo
- Amor a Dios



¿Qué otro tipo de amor ubicas en tu vida diaria? es interesante cómo se habla del amor materno como uno de los sentimientos máximos del ser humano, pero se habla mucho menos del amor de un padre hacia sus hijos ¿a qué crees que se deba?

Cuando en la introducción a este módulo se habla de **desjerarquizar el amor de pareja**, es una invitación a cuidar de todos nuestros vínculos a modo de construirse una **red de afecto**, o si lo prefieres una “red de amor”.

Imagina tu vida estando tú al centro y alrededor todas las personas, seres y cosas que quieres y que te quieren, el punto es sentirte cuidada (o) y que las turbulencias que vivas en las relaciones de pareja no te quiten el equilibrio, que siempre pase lo que pase en esa área estés y te sientas protegido (a).

¿A qué crees que se deba la violencia en la pareja? ese será un tema que iremos desarrollando incluso en los próximos trayectos, pero al empezar a hablar del amor y sus mitos comenzarás a entenderlo.

Actividad:

Busca frases sobre el amor que brinden una visión positiva al respecto.

Ejemplos:



El amor auténtico debería fundarse en el reconocimiento recíproco de dos libertades; cada uno de los amantes se probaría entonces como sí mismo y como el otro: ninguno abdicaría su trascendencia, ninguno se mutilaría; ambos desvelarían juntos en el mundo valores y fines.

Simone de Beauvoir

“El amor es un acto de la voluntad, es decir que comprende tanto una intención como un acto. La voluntad implica también elección. No estamos obligados a amar. Elegimos hacerlo”

bell hooks

El amor es una actividad, no un afecto pasivo; es un «estar continuado», no un «súbito arranque». En el sentido más general, puede describirse el carácter activo del amor.

Erich Fromm



No existe un solo tipo de amor

Responde:

¿De qué manera se relaciona el holón del afecto con el de la reproductividad? Es decir ¿Crees que influya la manera en que nos vinculamos afectivamente con una persona sobre las decisiones que tomamos respecto a nuestro aspecto reproductivo? ¿y con el holón del erotismo? ¿crees que influya el cariño y los afectos en la manera de experimentar placer?



Efraín Huerta: ¿Qué ves en esta imagen? Investiga la biografía del autor y comparte tu información con el grupo.

Lee el siguiente poema en voz alta:

EL AMOR

*El amor viene lento como la tierra negra,
como luz de doncella, como el aire del trigo.
Se parece a la lluvia lavando viejos árboles,
resucitando pájaros. Es blanquísimo y limpio,
larguísimo y sereno: veinte sonrisas claras,
un chorro de granizo o fría seda educada.*

Es como el sol, el alba: una espiga muy grande.

*Yo camino en silencio por donde lloran piedras
que quieren ser palomas, o estrellas,
o canarios: voy entre campanas.
Escucho los sollozos de los cuervos que mueren,
de negros perros semejantes a tristes golondrinas.*

Yo camino buscando tu sonrisa de fiesta,
tu azul melancolía, tu garganta morena
y esa voz de cuchillo que domina mis nervios.
Ignorante de todo, llevo el rumbo del viento,
el olor de la niebla, el murmullo del tiempo.

Enséñame tu forma de gran lirio salvaje:
cómo viven tus brazos, cómo alienta tu pecho,
cómo en tus finas piernas siguen latiendo rosas
y en tus largos cabellos las dolientes violetas.

Yo camino buscando tu sonrisa de nube,
tu sonrisa de ala, tu sonrisa de fiebre.
Yo voy por el amor, por el heroico vino
que revienta los labios. Vengo de la tristeza,
de la agria cortesía que enmohece los ojos.
Pero el amor es lento, pero el amor es muerte
resignada y sombría: el amor es misterio,
es una luna parda, larga noche sin crímenes,
río de suicidas fríos y pensativos, fea
y perfecta maldad hija de una Poesía
que todavía rezuma lágrimas y bostezos,
oraciones y agua, bendiciones y penas.

Te busco por la lluvia creadora de violencias,
por la lluvia sonora de laureles y sombras,
amada tanto tiempo, tanto tiempo deseada,
finalmente destruida por un alba de odio.

Efraín Huerta

Recuperado de: lospoetas.com

Actividad:

I. Responde las siguientes preguntas.

1. Para Efraín Huerta ¿cómo es el amor?
2. ¿Y para ti cómo es el amor?
3. ¿Te has enamorado?
4. ¿Qué valores crees que deban de procurarse en una relación amorosa?

Desde la amistad hasta el noviazgo

¿Qué es el noviazgo?

A tu alrededor puedes observar ejemplos de diferentes tipos de relaciones de pareja, el más popular sin duda es el noviazgo; es importante mencionar que su origen obedece a diferentes factores en el tiempo como la cultura, el lugar, la edad, los intereses personales, los acuerdos, las negociaciones de quiénes tienen la relación, etc., en este apartado, retomaremos algunas generalidades que han predominado con el paso de tiempo que definen las etapas de una pareja que pretende iniciar una relación de este tipo.

La **amistad** es la primera etapa que se manifiesta en la pareja, es aquí donde se desarrolla la confianza, empatía y camaradería, es decir, conocemos a las personas allegadas que pertenecen a un grupo informal y que les gusta pasar tiempo juntos; sin embargo, para llegar a la segunda etapa que son los **encuentros casuales**, es necesario seleccionar de ese gran grupo a unos cuantos para realizar actividades más específicas ó de gustos más precisos, es con ellos con quién conformas los famosos “grupitos” que se compone de nuestro grupo de personas más cercano fuera de tu familia.



Una vez que has elegido a tus amistades cercanas, percibirás a alguien especial, con quién te sientes más a gusto y compartirás más cosas en común, es a quién recurrirás para contar tus penas y alegrías, pero también para pasar un tiempo a gusto, construyendo una tercera etapa denominada **“amistad especial”**.



Si entre la persona de tu tercera etapa y tú existe una atracción física y química, (ambos), quiere decir que se puede dar paso al inicio de una relación de noviazgo como cuarto paso, en la que se espera con anhelo que se construya una experiencia de respeto, confianza y amor. Para elegir a esa persona que consideras especial pasamos por varias ocasiones en las que es necesario tomar decisiones importantes para elegir a quiénes conformarán nuestra tribu. Supongamos algunos casos:

1.- Martín tiene 350 amigos en Facebook, 271 seguidores en Instagram y 380 contactos en telegram sin repetirse, de los cuáles el 18% de cada red social conforman su grupo de conocidos más allegados. ¿Cuál es la probabilidad de que un contacto de telegram sea su amigo cercano?

*Recuerda que la fórmula para la probabilidad clásica se obtiene dividiendo los casos favorables entre los casos totales.

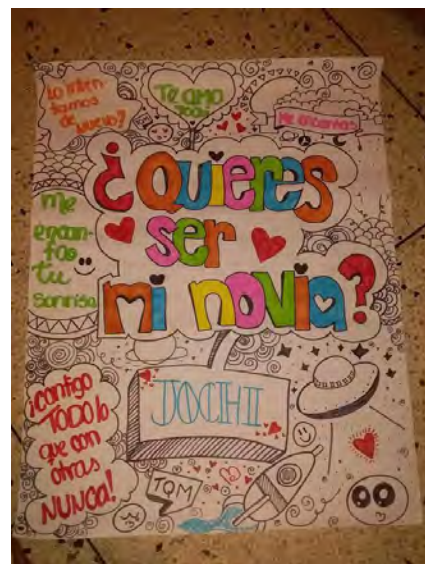


* Como en la guía de Pensamiento Matemático I

2.- Andrés está planeando declararse a Vanesa y pedirle que sea su novia, tiene diferentes planes para prepararse, como comprar flores, una playlist de su cantante favorito o unos chocolates; tiene que decidir también entre invitarla en el parque por un helado u organizar un partido de volibol y, por último, no sabe si invitar a dos de sus mejores amigos para que canten con sus guitarras o a dos de sus amigas que le diseñen un cartel. ¿Qué opinas? ¿Son varias decisiones que debe tomar verdad?, ¿qué te parece si le ayudas y dibujas un árbol de probabilidad para que pueda visualizar todas sus opciones?

El árbol de probabilidad conjunta todas las etapas de un experimento y las muestra en un solo diagrama para construir el espacio muestral de todos los posibles resultados.

La etapa del noviazgo es muy bonita, la pareja se conoce más y experimenta niveles de intimidad de acuerdo a su edad y etapa de vida, por eso es importante mantener los criterios de amistad con los que se inicia para respetarse y cuidar uno del otro. Desafortunadamente, algunas relaciones de noviazgo, se ven afectadas y destruidas por situaciones que se enfrentan donde se pierden los principios de amistad y empatía, llegando a experimentar violencia en distintos grados. Veamos que dicen actualmente el Gobierno de México respecto al caso:



De acuerdo a datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), 3 de cada 10 adolescentes denuncian que sufren violencia en el noviazgo. En el caso mexicano, 76% de las adolescentes entre 15 y 17 años ha sufrido violencia psicológica, 17% sexual y 15% física. Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo (ENVIN).

Recupera la referencia antes citado para el siguiente caso:

Supongamos que participas de manera voluntaria en una encuesta y te asignan un grupo de 50 adolescentes, al terminar de aplicar los instrumentos de recolección de datos te piden que determines lo siguiente tomando como base la publicación del Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y adolescentes del Gobierno de México. (SIPINNA)

- Porcentaje de adolescentes que sufren violencia de cualquier tipo en el noviazgo.
- Porcentaje de adolescentes que sufren violencia psicológica en el noviazgo.
- Porcentaje de adolescentes que sufren violencia sexual en el noviazgo.
- Porcentaje de adolescentes que sufren violencia física en el noviazgo.



Al hablar de noviazgo, es inevitable tocar el tema de la intimidad, sin embargo, hay niveles para este punto, que va desde compartir emociones y cuestiones personales muy confidenciales, hasta vivir una relación coital. Las instituciones de salud han abordado estos puntos de forma asertiva y oportuna, de hecho, puedes acudir a la clínica de tu comunidad para solicitar informes al respecto y te atenderán resolviendo todas tus dudas y proporcionándote orientación sobre cualquier aspecto que requieras resolver; recuerda que, al ser estudiante de Telebachillerato, cuentas con atención médica en el Seguro Social, misma que protege y cuida tu sexualidad.

A continuación, chequemos algunos datos interesantes.

El embarazo en adolescentes es un fenómeno que ha cobrado importancia en los últimos años debido a que México ocupa el primer lugar en el tema, entre los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) con una tasa de fecundidad de 77 nacimientos por cada mil adolescentes de 15 a 19 años de edad. Asimismo, en México, 23% de las y los adolescentes inician su vida sexual entre los 12 y los 19 años. De estos, 15% de los hombres y 33% de las mujeres no utilizaron ningún método anticonceptivo en su primera relación sexual. Es así que, de acuerdo con estos datos, aproximadamente ocurren al año 340 mil nacimientos en mujeres menores de 19 años. (SIPINNA, 2023)

De acuerdo con el texto anterior, responde los siguientes cuestionamientos, suponiendo que encuestes a un grupo de 20 adolescentes entre 15 y 19 años

¿Qué probabilidad existe de que una chica del grupo resulte embarazada?

¿Cuántos adolescentes del grupo es probable que hayan iniciado ya su vida sexual?

¿Qué probabilidad existe de que, al tener su primera relación sexual, no hayan usado ningún método anticonceptivo?

Actualmente la red permite experiencias virtuales de todo tipo, una de ellas es la denominada sexting, mismo que consiste en el compartir de fotografías o videos íntimos con teléfono celular y cámaras por medio de mensajes y/o correos electrónicos a contactos personales, sin embargo, es muy importante mencionar que conlleva una serie de riesgos variados que los participantes deben enfrentar como consecuencia de este tipo de decisiones.

Una encuesta mencionada por Hoffman (2011), menciona que en septiembre de 2009 el 24% de los adolescentes entre 14 y 17 años de Estados Unidos había estado involucrado en algún tipo de *sexting*.

Tomando en cuenta la información anterior, responde lo siguiente:

¿Si estuvieras en una reunión en la que estén 30 chicos y chicas, ¿cuántos de ellos crees que hayan participado en sexting? ¿cuál será la probabilidad de que cuando mucho tres hayan mandado una foto de este tipo?

Te podemos comentar que existen organizaciones que te pueden orientar sobre las consecuencias de esta práctica y apoyarte en tus decisiones.

Si deseas consultar más información al respecto, puedes visitar los siguientes sitios:

<https://www.gob.mx/gncertmx/articulos/105178>

<https://www.gob.mx/difnacional/documentos/pensar-antes-de-sextear-10-razones-para-no-realizar-sexting>

EMBARAZO ADOLESCENTE

EMBARAZO ADOLESCENTE:

- La adolescencia es definida por la OMS como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años.

- Cuando un embarazo ocurre entre el inicio de la edad fértil, es decir, entre los 15 años hasta los 19 se le denomina embarazo adolescente.

- El embarazo adolescente o embarazo precoz, es considerado tanto un problema de salud pública, como también de desarrollo, ya que supone que una adolescente no se encuentra ni física ni psicológicamente preparada para este proceso.



Sexting

Práctica que consiste en enviar, de forma voluntaria, imágenes propias (fotografías o videos) íntimas de alto contenido erótico o sexual a otra persona usando el celular.



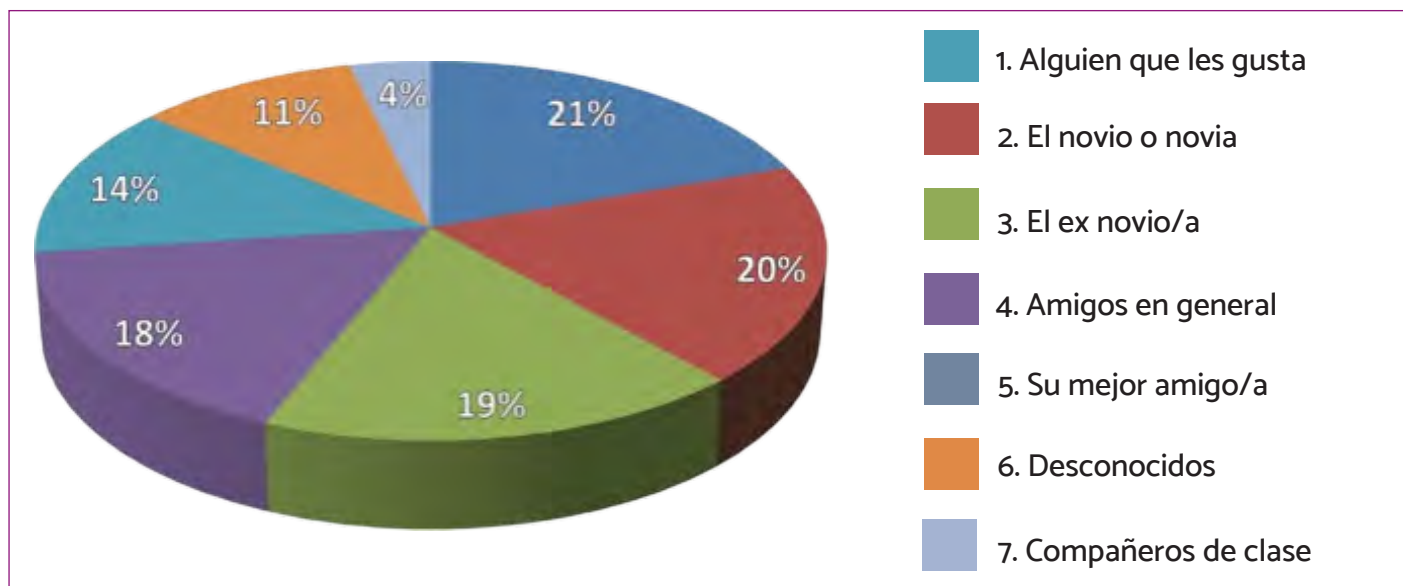


Diagrama de estadísticas de sexting en la adolescencia

Con las cifras presentadas en el anterior diagrama se enmarca que el compartir intimidad no es exclusivo de las relaciones de noviazgo, esto es necesario mencionarlo para extender nuestros cuidados a todos los vínculos que creamos y poner especial atención en cómo te relacionas y sobre todo con quién compartes información privada y evaluar si la manera en que lo estás haciendo no podría vulnerar en algún momento tu integridad.

La toma de decisiones siempre conlleva un grado de riesgo e incertidumbre que puede disminuir con la investigación y análisis de la información que se encuentra a tu alrededor, para ello, puedes auxiliarte de la probabilidad y estadística para crear más posibilidades y alternativas en tu vida diaria.

Te recomendamos investigar sobre:

COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS DEL ESTADO DE MÉXICO

• Ley aprobada el pasado 3 de diciembre de 2019.

• Garantiza y protege el derecho a la intimidad personal y sexual, al ejercicio libre y protegido de los derechos sexuales.

• Define a la violencia digital como: actos de acoso, hostigamiento, amenazas, vulneración de datos e información privada.

• Difundir contenido multimedia que atente contra la integridad de las personas, ya sea real o simulado, conllevaría de 4 a 6 años en prisión.

• Las amenazas o extorsiones con la difusión de contenido íntimo conllevarían a una pena de 4 hasta 9 años en prisión.

• Ha sido aprobado en Ciudad de México, Guanajuato, Aguascalientes, Estado de México, Baja California Sur, Chiapas, Guerrero, Coahuila, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Veracruz, Yucatán, Querétaro y Zacatecas.

¿Qué es la Ley Olimpia?

Fuente: El Economista

Actividades

I. Observa las siguientes imágenes y dialoga con tu grupo que idea del amor están representando.



II. Sobre las anteriores imágenes responde

1. ¿Están de acuerdo con los mensajes que comunican las imágenes?
2. ¿Habías escuchado ideas similares a las imágenes? ¿En dónde?
3. ¿Conoces personalmente a alguna pareja en la que se hayan realizado los ideales de las imágenes anteriores?

III. Visualiza la primera parte del cortometraje titulado “Quien bien te quiere” y responde:

<https://youtu.be/zw0CWLbslMI>



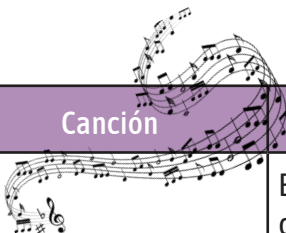
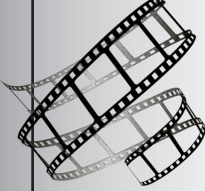
1. ¿Habías escuchado hablar sobre el “amor romántico” con la visión que se plantea en el corto?
2. ¿Cómo se relaciona la visión del amor romántico con la violencia?
3. ¿Qué crees que se requiera para formar relaciones de pareja justas, placenteras e igualitarias?

IV. Observa el siguiente collage y dialoga con tu grupo lo que quiere decir para ustedes la imagen y su mensaje.



V. En grupo construye una tabla como la que se presenta a continuación, en la que cada una(o) de ustedes deberá aportar un ejemplo de canción y otro de libros o películas en la que hagan un breve análisis acerca de la visión del amor que presentan. Es recomendable que tengan una variedad de ejemplos de obras de todos los tiempos y géneros.

Ejemplos:

Libro o película	Visión del amor	Canción	Visión del amor
 Romeo y Julieta	Tiene una visión trágica pues los personajes no pueden vivir el uno sin el otro.	 La media vuelta- Luis Miguel	El hombre se declara dueño de la mujer al decir: "a la hora que yo quiera te detengo, yo sé que mi cariño te hace falta, porque quieras o no, yo soy tu dueño "
 Vaselina	El personaje masculino reprime sus sentimientos por miedo a verse débil ante sus amigos, la protagonista femenina cree que debe cambiar para volverle a interesar a su amor de verano.	Dile al amor-Aventura	La persona que canta se expresa resentida con el amor, como si fuera un entidad externa de la que no tiene influencia. El que canta renuncia al amor.
 Frozen	Aunque uno de los personajes deposita en otro la creencia de que es el amor de su vida, después se da cuenta que lo idealizó sin conocerlo.	El plan maestro-Jorge Drexler Puedes escucharla y ver la letra en el siguiente enlace: https://youtu.be/3hRp-tt0u8iM?si=P0LZbkVA-vSStPBll 	Presenta al amor como un acto evolutivo.

VI. Al completar la tabla, ordena con el grupo los ejemplos cronológicamente y dialoga con el sobre las construcciones del amor que se muestran en los ejemplos que escogieron, si esas visiones son positivas para las relaciones de pareja y los individuos. Observa y comenta qué tanto esas construcciones han ido evolucionando y si existe algún cambio importante en los mensajes de las canciones, películas o libros, según su época y género.

EJERCICIO DE CREACIÓN ARTÍSTICA

Para Proyecto Transversal

Vas a hacer una obra acerca de lo que es el amor para ti, qué características tiene, qué o quiénes lo representan en tu vida. Esta obra puede ser:

Poema

Canción

Pintura

Collage

Dibujo

Al presentarlo al grupo menciona de quiénes aprendiste sobre lo qué es el amor o en dónde escuchaste las ideas que ahora tienes alrededor de el.



Aspectos sobre el amor:

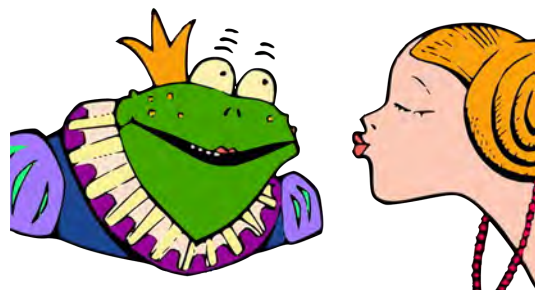
Las formas en que expresamos, significamos, comprendemos e interpretamos el amor, tienen que ver con construcciones socioculturales, momentos históricos, aspectos geográficos, etcétera.

Existen una serie de mitos que guían nuestras interpretaciones del amor basadas en sistemas de jerarquías, dominación y desigualdad (mitos del amor romántico).

El amor no es algo natural, ni universal, no es personal y privado, sino una cuestión social.

¿Qué es el amor romántico?

La idea del amor está atravesada por construcciones sociales de valor simbólico y culturales que impactan en la manera en que vivimos la experiencia amorosa.



En la modernidad la experiencia amorosa está caracterizada por una idea romantizada, a la que llamamos **amor romántico**

Existen creencias o mitos que atraviesan el amor romántico y nos sugieren un modo de amar único.

En este modelo de amor se impone un modo de vincularse en el que siempre hay un ideal a alcanzar (que no haya algo más importante que el uno para el otro, casarse, tener hijos, etcétera).



Esto niega o desvaloriza toda diversidad de relaciones y formas de amar.



Este modo de vincularse excluye la individualidad de las personas y puede generar sentimientos de frustración o fracaso si las relaciones terminan



NOS EDUCAN CON LA IDEA DE QUE EL AMOR ES UN ANIMAL MITOLÓGICO, MÁGICO, QUE CUANDO SE NOS APARECE TENEMOS QUE PERDER TODO CONTROL Y DECISIÓN.

Como has leído con anterioridad, existen una serie de mitos alrededor del amor, para empezar a hablar de ellos lee las siguientes frases y realiza las actividades que se encuentran a continuación:

Frases populares acerca del amor

El verdadero amor es para siempre

El amor duele



Si te cela es porque te ama

Siempre hay un roto para un descocado

El amor todo lo puede

En la guerra y el amor todo se vale

¿Qué otras frases similares han escuchado?

I. Piensa en una frase popular acerca del amor y escríbela en un papel, posteriormente léela en voz alta cuando sea tu turno.

II. Deposita el papel con la frase o idea sobre el amor en una caja o urna que destinen para este ejercicio.

III. Divide junto con tu maestra el pizarrón en 4 partes. Toma tu turno para pasar a escribir la frase en el grupo de mitos al que consideres que correspondan, estos son:

Los mitos del amor romántico se pueden dividir en 4 grandes grupos:

El amor predestinado

La media naranja, el amor como complemento, el amor único y verdadero, la persona “indicada”, amor a primera vista, almas gemelas, el amor que te espera

Amor como posesión y exclusividad:

El matrimonio y la familia como finalidad del amor “verdadero”, pertenencia del otro, los celos como amor, ser la única persona que te puede amar o hacer sentir de cierta manera.

El amor (de pareja) es lo más importante en la vida.

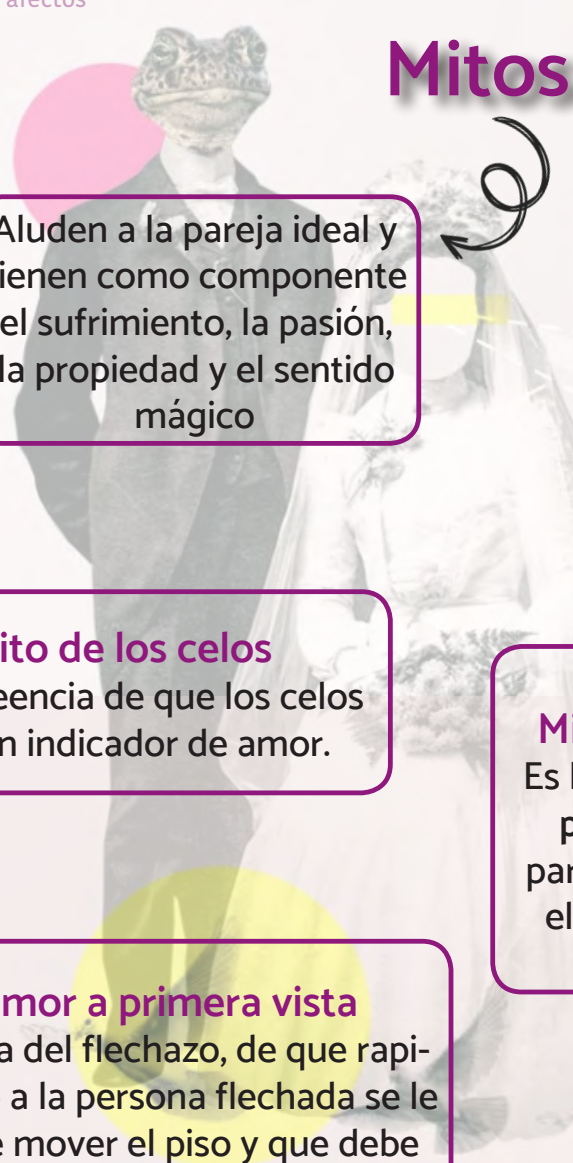
La pareja como centro de la existencia, el amor más valioso, la idea de “ser uno mismo”, de la entrega total, sentir que no se puede ser feliz sin pareja o sin una persona en concreto.

El amor todo lo puede

El amor cambia a las personas, es omnipotencia, puede resolver todos los problemas, nada puede contra el amor, todo se perdona, se aguanta, mientras haya amor no importa que haya peleas o maltrato.

IV. A continuación se encuentran más detallados los mitos que se pueden desprender de estos grupos junto con su definición. Finalmente define también junto con tus compañeras y compañeros a qué grupo creen que pertenecen los siguientes mitos.

Mitos del amor romántico



Aluden a la pareja ideal y tienen como componente el sufrimiento, la pasión, la propiedad y el sentido mágico

“Los mitos románticos son un conjunto de creencias socialmente compartidas sobre “la supuesta verdadera naturaleza del amor” y al igual que sucede en otros ámbitos, también los mitos románticos suelen ser ficticios, absurdos, engañosos, irracionales e imposibles de cumplir”.
(Yela, 2003)

Mito de los celos

Es la creencia de que los celos son un indicador de amor.

Mito de la complementariedad

Es la creencia de que existe una sola persona destinada a ser nuestra pareja de por vida (la media naranja, el alma gemela o el príncipe azul).

El amor a primera vista

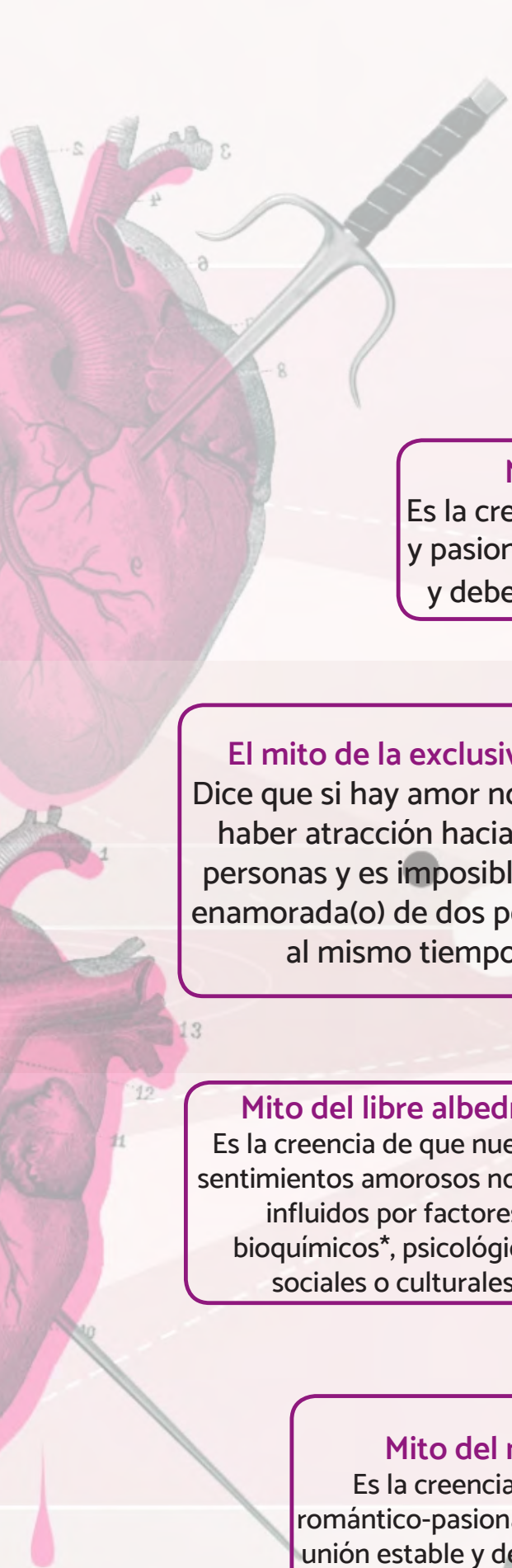
Es la idea del flechazo, de que rápidamente a la persona flechada se le debe de mover el piso y que debe de sentir con intensidad atracción e interés hacia la otra persona

Mito de la equivalencia

Es la creencia de que amor y enamoramiento son equivalentes, por tanto si uno deja de estar enamorado es porque ya no ama a su pareja

Mito de la omnipotencia

En el que se cree que el amor “verdadero” es capaz de superar cualquier obstáculo



Mito del emparejamiento

Es la creencia de que lo natural es estar en pareja y que ésta debe ser heterosexual

Mito de la pasión eterna

Es la creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses puede y debe perdurar a través de los años

El mito de la exclusividad

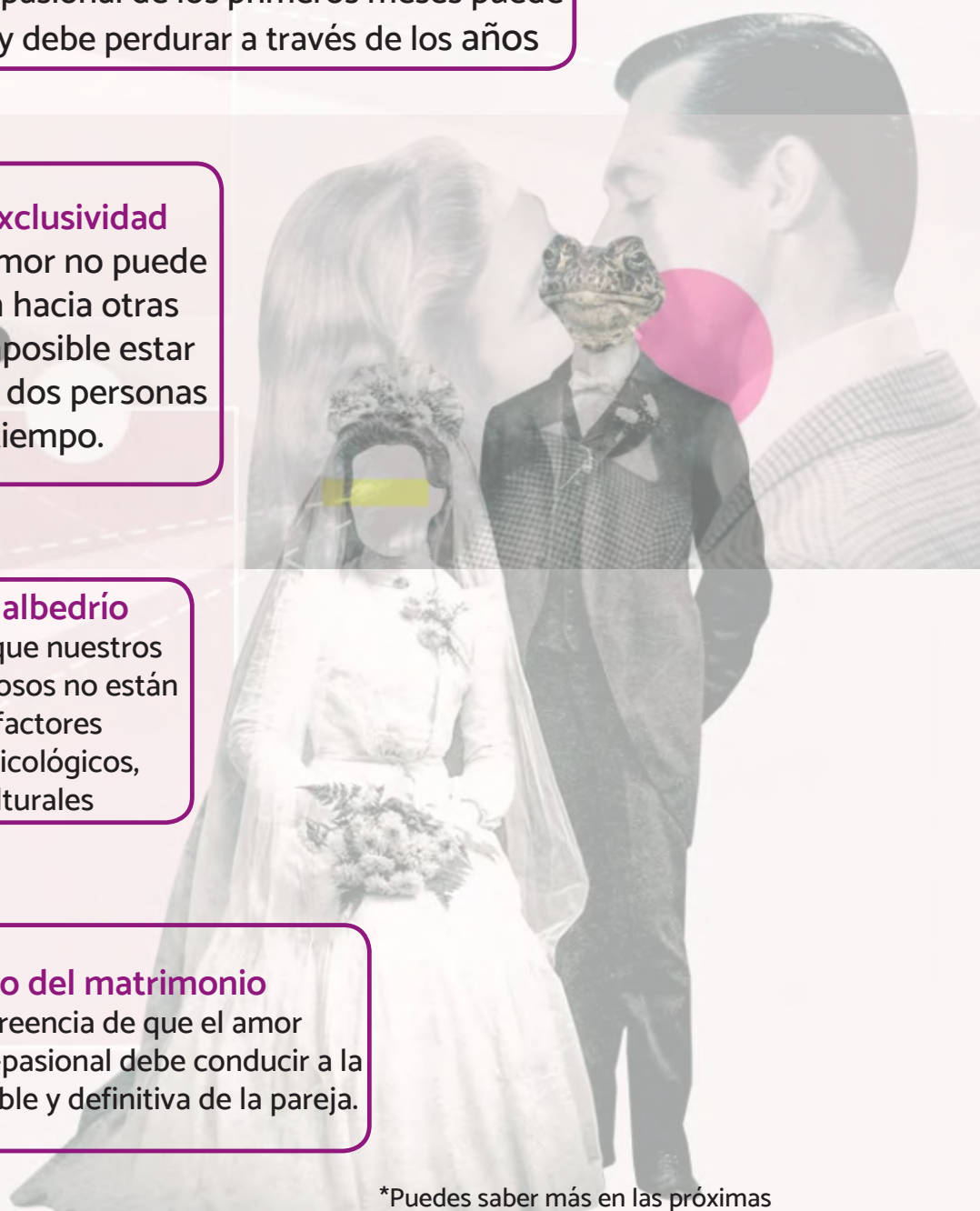
Dice que si hay amor no puede haber atracción hacia otras personas y es imposible estar enamorada(o) de dos personas al mismo tiempo.

Mito del libre albedrío

Es la creencia de que nuestros sentimientos amorosos no están influidos por factores bioquímicos*, psicológicos, sociales o culturales

Mito del matrimonio

Es la creencia de que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable y definitiva de la pareja.



*Puedes saber más en las próximas infografías sobre la Química de las emociones y el amor

Química de las Emociones

Las emociones son un conjunto de reacciones químicas y neuronales que ayudan al organismo a responder a estímulos externos o internos.

El sistema límbico, conjunto de estructuras cerebrales, con la ayuda de neurotransmisores, detona las respuestas emocionales que el organismo requiere.

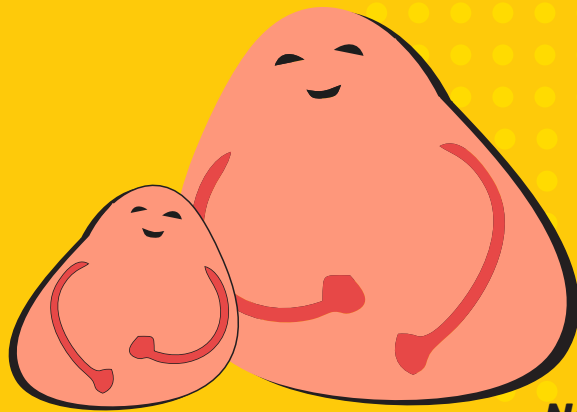


Los neurotransmisores son las sustancias químicas que transmiten las señales de una neurona a otra a través de la sinapsis. Cuando estos son liberados, cruzan el espacio sináptico y se adhieren a la neurona receptora ocasionando cambios en ella. Existen alrededor de 40 neurotransmisores, los cuales cumplen diferentes funciones, algunos están relacionados con las emociones y el comportamiento como: endorfinas, dopamina, serotonina, oxitocina (el cuarteto de la felicidad), adrenalina y cortisol.



Fórmula química:
C158H251N39O46S

Endorfinas



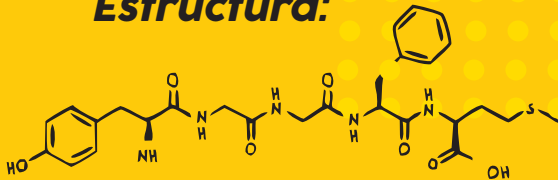
¿Qué son?

Son pequeñas proteínas relacionadas con el alivio del dolor, la sensación de bienestar y euforia, es decir, un exceso de satisfacción, ya que su efecto es similar al de la morfina.

Nombre químico:

L-tirosil-glicil-glicil-L-fenilalanil-D-metionil-L-treonil-L-seril-L-alfa-glutamil-L-lisil-L-seril-L-glutaminil-L-treonil-L-prolil- L-leucil-L-valil-L-treonil-L-leucil-L-fenilalanil-L-lisil-L-asparagil-L-alanil-L-isoleucil-L-isoleucil-L-lisil-L-asparagil- L- ácido alanil-L-tirosil-L-lisil-L-lisil-glicil-L-glutámico

Estructura:



¿Dónde se producen?

Son producidas y segregadas por el hipotálamo y por la glándula pituitaria.



¿Para qué nos sirven?

Son la respuesta al estrés y al dolor, funcionan como analgésicos y activan los centros de placer, por lo que, se sienten en todo el cuerpo.

Al activarse las endorfinas, se liberan otros neurotransmisores (dopamina, serotonina y oxitocina), los cuales en conjunto amplifican las sensaciones de bienestar. Por lo que éstas se liberan cuando realizamos alguna actividad que nos resulte placentera, como: hacer ejercicio, reír, escuchar música, enamorarse, bailar, leer, cumplir una meta, besar, abrazar, etc.



¿Qué pueden provocar?

Los niveles altos de endorfinas pueden ser beneficiosos por inhibir el dolor, mejorar el estado de ánimo, aliviar el estrés y potenciar la unión social; sin embargo, es posible volverse adicto a las endorfinas, lo que ocasiona que se realicen las actividades placenteras en exceso, lo que a su vez puede causar problemas físicos o psicológicos. Por otro lado, los niveles bajos de endorfinas, pueden ocasionar depresión o desequilibrio emocional.





¿Qué es?

Es una sustancia química relacionada con las sensaciones de placer, satisfacción, bienestar, felicidad, relajación, competitividad, motivación, entre otras. Para ello es necesario que se libere en las cantidades adecuadas y que se distribuya uniformemente en nuestro cerebro. También se considera que puede estar relacionada con algunos aspectos de conducta o la personalidad como la cobardía, la inseguridad y la extroversión.

Dopamina



¿Dónde se produce?

La mayor parte de la dopamina del cerebro es producida en el hipotálamo y se libera previamente en el mesencéfalo.



¿Para qué nos sirve?

La dopamina se activa cuando se quiere conseguir algo o cuando hemos realizado algo placentero, logrando que experimentemos las sensaciones de placer y satisfacción. Una mayor liberación de dopamina suele volver a las personas más inconscientes de sus actos, cosa que sucede por ejemplo con aquellas a las que les gustan las emociones fuertes o los deportes extremos, que a pesar de que sean peligrosos o hayan tenido algún accidente al practicarlos, ellos insisten en seguirlos

llevando a cabo.



Fórmula química:



Nombre químico:

4-(2-aminoetil) benceno-1,2-diol.

Estructura:



¿Qué puede provocar?

Cuando la dopamina se libera en cantidades inadecuadas puede ocasionar trastornos así como enfermedades psiquiátricas y neurológicas. Una alta producción de dopamina puede ocasionar adicciones, esquizofrenia o bipolaridad. En el caso de una baja producción pueda causar depresión, déficit de atención e hiperactividad, introversión, fobia social, entre otras.

Dopamina y adolescencia

dopamina suele ser mayor, lo que provoca que en este periodo tengamos una tendencia a la aburrición, lo que estimula la búsqueda de nuevas emociones, cosas novedosas o entretenidas o las emociones fuertes, pero ojo, ya que, si no se controla o limita, puedes caer en cualquiera de los problemas antes mencionados.

Según Juan Camilo Cárdenas, psicólogo de Bienestar Universitario de la UPB: "Este neurotransmisor activa un mecanismo cerebral que se llama circuito de recompensa que hace que tendamos una y otra vez a repetir comportamientos y consumos en busca de esas sensaciones placenteras". En el caso de las adicciones, éstas se producen debido a que ciertas sustancias, objetos o ciertas acciones como las drogas, los alimentos, los dulces, el alcohol, ver televisión, entre otros; aumentan la cantidad de dopamina en el cerebro, lo que produce un estado de placer o euforia, lo que incita y motiva a seguir consumiéndolos, lo que a su vez ocasiona otros problemas como la pérdida de neuronas o la obesidad mórbida.

Fórmula química:

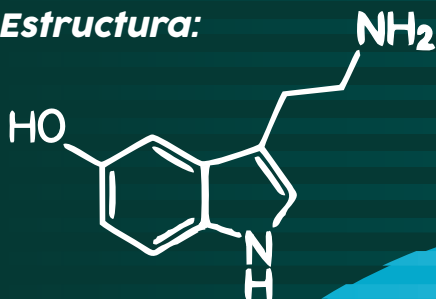


Serotonina

Nombre químico:

5-hidroxi-triptamina (5-HT).

Estructura:



¿Qué es?

Es la sustancia química relacionada con la regulación del estado de ánimo y del equilibrio emocional.

¿Qué puede provocar?

Cuando los niveles de serotonina son bajos, puede provocar, apatía, depresión, irritabilidad, ira, impulsividad, demencia, conducta suicida, trastornos obsesivos compulsivos, entre otros. Al contrario, cuando se tienen niveles demasiado altos puede llevar a desarrollar alucinaciones, fobia social y el síndrome serotoninérgico (en casos leves: diarrea y temblores; en casos graves: fiebre, rigidez muscular, convulsiones y muerte). De igual manera, regula la conducta alimentaria; niveles elevados reducen el hambre y niveles bajos la incrementan.

¿Para qué nos sirve?

Cuando se encuentra en las cantidades adecuadas puede generar felicidad, alegría y bienestar. También aumenta la concentración y la autoestima.

¿Dónde se produce?

Es producida en el cerebro, principalmente en los núcleos del rafe del tronco encefálico, la sangre y los intestinos.



¿Qué es?

Es una hormona relacionada con el amor y la reducción del dolor. Gracias a ella, las personas son más felices, más activos socialmente, por lo que están más dispuestas a establecer lazos entre ellas, a enamorarse, hablar, reír, hacer contacto visual, ser más generosos, altruistas, confiables, leales, etc.

Oxitocina



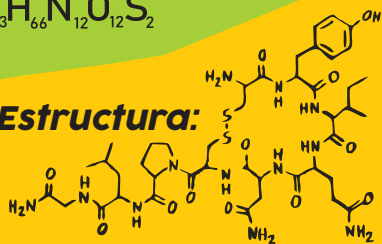
Nombre químico:

2S)-1-[(4R,7S,10S,13S,16S,19R)-19-amino-7-(2-amino-2-oxoethyl)-10-(3-amino-3-oxopropyl)-13-[(2S)-butan-2-yl]-16-[(4-hydroxyphenyl)methyl]-6,9,12,15,18-pentaoxo-1,2-dithia-5,8,11,14,17-pentazacycloicosane-4-carbonyl]-N-[(2S)-1-[(2-amino-2-oxoethyl)amino]-4-methyl-1-oxopentan-2-yl]pyrrolidine-2-carboxamide

Fórmula química:



Estructura:



¿Dónde se produce?

Se produce en el hipotálamo, de donde es transportada al torrente sanguíneo por la glándula pituitaria; de ahí, se envía a otras partes del cerebro o la médula espinal liberándose en respuesta al tacto (abrazos, caricias, besos, etc.), al sexo, al parto o la lactancia.

¿Qué pasa cuando te enamoras?

Cuando alguien se enamora, se libera oxitocina en el cerebro, junto con otros neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, las cuales en su conjunto provocan emociones positivas durante ese proceso, como alegría y felicidad, lo que comúnmente conocemos como “mariposas en el estómago”. La oxitocina incita a arriesgarnos a declarar nuestro amor, de manera que cuando se encuentra el “alma gemela”, los niveles de dopamina disminuyen y los de oxitocina se incrementan, por lo que, aunque se vean los defectos a la persona o a la pareja, no se toman en cuenta y nos convencemos de que es la “ideal”. De igual manera, diversos estudios indican que, durante el enamoramiento, se activan áreas cerebrales que están relacionadas con la inhibición del dolor.

De acuerdo a Jennifer Bartz, investigadora del Centro Médico Monte Sinaí en Nueva York y la Universidad de Harvard: “la oxitocina, intensifica nuestros sentimientos sobre otras personas, tanto si son positivos como si son negativos, en función de cuál ha sido nuestra interacción con ellas”.

Los niveles de oxitocina se incrementan cuando alguien nos atrae, convivimos con animales, cuando se tienen hijos, cuando empatizamos mucho con un amigo, etc., lo que favorece el afecto y el apego hacia ellos.

¿Qué puede provocar?

Altos niveles de oxitocina puede provocar problemas en la próstata en los hombres y déficit de leche en las mujeres lactantes; también puede provocar dependencia u obsesión hacia alguien, agresividad, actitudes de envidia, coraje o desinhibición, lo que induce a correr riesgos. Bajos niveles de oxitocina hace que las personas sean menos empáticas o que sufran



La Bioquímica del amor

Cuando nos enamoramos, ocurren distintos cambios químicos temporales en el cerebro. Dentro de las sustancias más importantes encontramos:

Serotonina. Se asocia con el bienestar y su déficit está estrechamente relacionado con la depresión.

Dopamina. Esta sustancia se eleva cuando sientes reconocimiento y cuando se consume alguna droga, ocurre algo similar durante el enamoramiento.

Endorfinas. Producen la falta de sensación de dolor o sufrimiento, el organismo se acelera y eleva la energía.

Adrenalina. Se libera cuando entras en periodo de estrés o nervios, se manifiesta cuando te sudan las manos o sientes "mariposas" en el estómago.

Oxitocina. Es la sustancia del apego, se libera durante el orgasmo o durante el nacimiento de un bebé.

Etapas del amor

Enamoramiento. Se presenta cuando una persona comienza a gustarte, empiezas a conocerla y piensas que es perfecta, se liberan estas sustancias, aún no le ves ningún defecto.

Compromiso. Se establece cuando ya empiezas a salir, hay citas, pero aún sigues viendo que todo es perfecto.

Decepción. Comienzas a notar defectos en lo que parecía maravilloso. A veces algunas parejas se quedan en esta etapa, ya que tienen altas expectativas de que todo sea perfecto y distinto a la realidad.

Amor maduro. Surge cuando ya conoces y aceptas a la pareja con virtudes y defectos y decides quedarte ahí a construir algo más.



¿AMAS CON EL CORAZÓN?

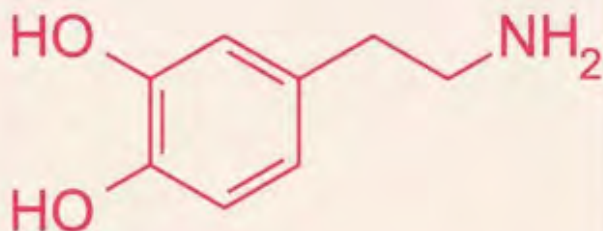
EL AMOR ES UN CONJUNTO DE REACCIONES BIOQUÍMICAS EN EL CEREBRO



SE LOCALIZA EN EL TEJIDO VENTRAL Y EL NÚCLEO CAUDAL DEL CEREBRO



LA DOPAMINA ES UNO DE LOS PRINCIPALES INGREDIENTES DE LA POCIÓN INTERNA DEL AMOR.



CUANDO ESTAMOS CON LA PERSONA QUE NOS GUSTA LA PRESIÓN SANGUÍNEA AUMENTA, EL CORAZÓN LATE MÁS FUERTE Y NOS SUDAN LAS MANOS.



EL DESBALANCE EN LOS NIVELES DE SEROTONINA HACE QUE ESTEMOS EN UN ESTADO DE PERMANENTE FELICIDAD Y QUE NO PODAMOS OLVIDAR A ESA PERSONA ESPECIAL.



EL AMOR ACABA PORQUE EL CUERPO SE ACOSTUMBRA A LOS QUÍMICOS ASOCIADOS CON EL AMOR.

Herramientas para los vínculos afectivos

La responsabilidad afectiva

Es una práctica de cuidado emocional que propone el vincularse desde la empatía y el cuidado, tomando en cuenta que nuestros actos puede tener efecto sobre las personas con las que nos vinculamos

por tanto

Es una plena consciencia de las decisiones que tomamos en relacion con otros y su posible afectación de manera positiva o negativa

Es hacerse cargo de todos los vínculos que generamos tengan nombre o no, **incluyendo** amistades, familia, etc.

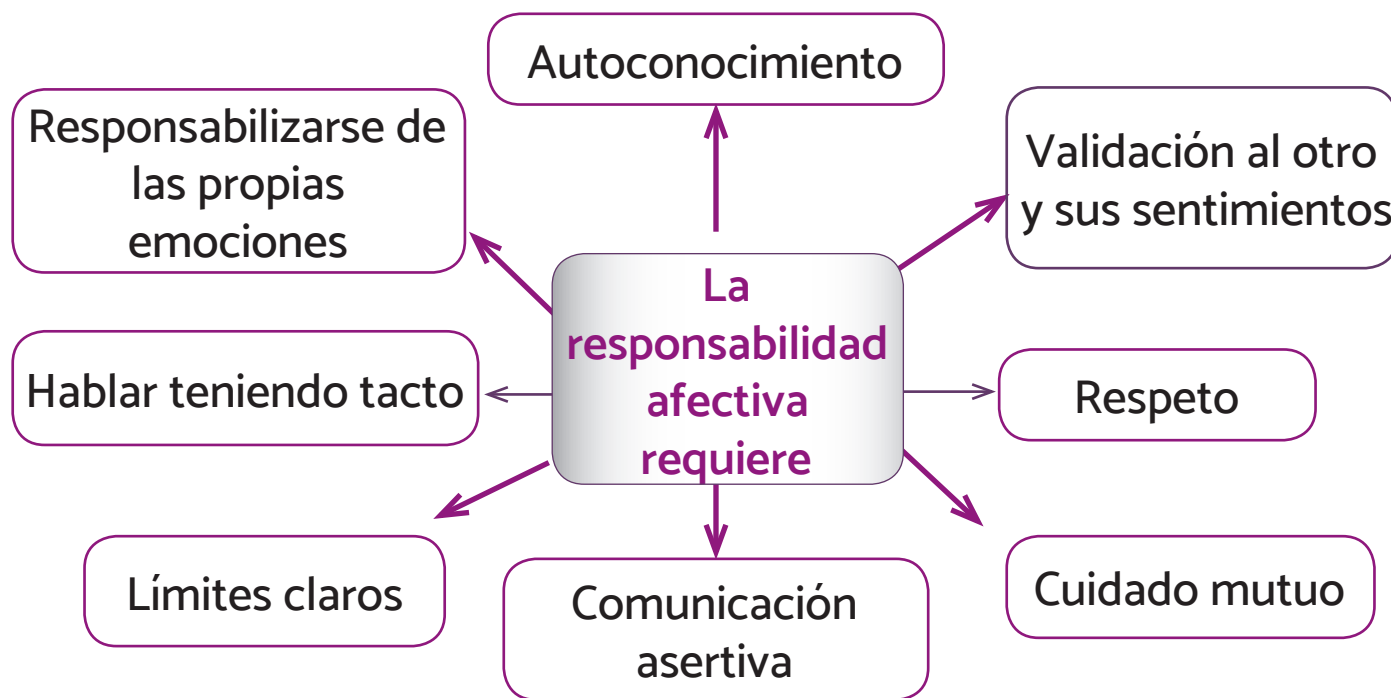
La empatía ante todo implica hacerse cargo si lastimamos a nuestros vínculos y expresar lo que nos afecta.

Expectativas realistas: no aceptar un nivel de compromiso que no se puede sostener o que realmente no se quiere tener.

**Tener
responsabilidad
afectiva
implica**

Considerar a las otras personas, no hacer lo que no nos gusta que nos hagan.

No ocultar información importante para la otra persona (si hay temor de comunicar es porque implica un efecto en el otro)



Cosas que no son responsablemente afectivas:

- Mentir
- Incumplir acuerdos previos
- No respetar los límites (propios y de la otra persona)
- Romper la comunicación
- Desaparecer de la relación sin comunicarle al otro tus razones
- Manipular

Evita lastimar a las personas

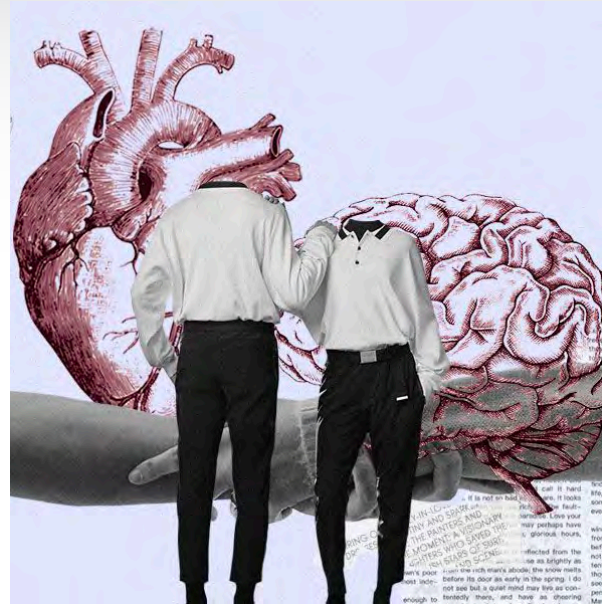


Realiza la siguiente lectura y conversa con tu grupo sobre las preguntas que se encuentran seguidas de ésta:

Lectura detonadora

Los amores compañeros

Los amores compañeros en pareja se construyen desde la filosofía de los cuidados mutuos, la confianza, la solidaridad, la complicidad, la lealtad, y el trabajo en equipo. Sabes que el tuyo es un amor basado en el compañerismo cuando te sientes cuidada por la otra persona, cuando te relacionas de tú a tú y sin jerarquías, cuando los dos se divierten, cuando se comparten tareas igualitariamente, cuando se sienten libres para cuidarse o para irse, cuando hay comunicación y se apoyan mutuamente, cuando ambos tienen muchas ganas de disfrutar de la relación.



El amor compañero es una forma de quererse basada en la solidaridad, la empatía, el respeto, la ternura y los cuidados. Los amores compañeros pueden surgir de la atracción sexual entre dos personas que se gustan, pero también de la amistad, y de los grupos de gente con los que nos juntamos para aprender, para celebrar la vida, o para luchar por nuestros derechos. Por eso hablamos del amor compañero en plural: porque es un amor que se multiplica y no se reduce a una sola persona. Es un amor que da para repartir a manos llenas: es una energía social que compartimos con la gente con la que nos relacionamos a diario.

Los amores basados en el compañerismo están por todas partes: es el amor de la amistad y de las relaciones familiares de cuidados. Es el amor que une a los equipos de gente cuando nos juntamos para celebrar, para aprender, para salir a la calle a defender nuestros derechos, para protestar contra las injusticias, la explotación y la violencia, o para parar las guerras y acabar con el patriarcado.

El amor compañero no se reduce a la pareja, como el amor romántico. Nos hacen creer que la pareja nos salvará de la soledad, y sin apenas darnos cuenta descuidamos nuestras redes afectivas que se van debilitando por la falta de tiempo, la falta de ganas y de cuidados. Vivimos en un mundo profundamente individualista y deshumanizado en el que

cada vez hay más personas que mueren solas sin que nadie se de cuenta hasta que los vecinos avisan a la policía días después porque empieza a oler el cadáver.

Estamos cada vez más solos y solas. Bajo la filosofía del “sálvese quien pueda”, nos creemos que nuestros problemas son personales, y por lo tanto buscamos soluciones personales, no colectivas. Batallar a solas contra un sistema tan injusto, violento y cruel como el capitalismo nos enferma, nos agota y nos amarga la vida: solos, solas, no podemos. Podremos si nos juntamos para defender nuestros derechos y libertades, y si tejemos redes de cooperación y ayuda mutua, pero para eso hace falta mucha solidaridad, mucha empatía, mucha generosidad y valentía.

Estamos ensimismados, a veces encerrados en nosotros mismos, cada cual soñando con un cambio mágico que surgirá de la nada y que nos cambiará la vida: que me toque la lotería, que alguien apueste por mí y por mis proyectos, que aparezca el amor de mi vida y se quede junto a mí para siempre. Si nos va mal, es cuestión de mala suerte, pensamos. Y es que no vemos que en realidad todo lo que nos pasa es un tema colectivo: **lo romántico es político, y tenemos que ponernos entre todos a pensar formas de querernos que no duelan, y que no perpetúen la desigualdad, el abuso y la violencia. Amores que nos ayuden a ser más felices a todos, y a todas.**

Yo concibo el amor compañero como una forma de relacionarse llena de ternura y solidaridad, y libre de violencia y machismo. Lo construyo con mi pareja trabajándome mucho por dentro, y trabajando juntos para poder disfrutar de nuestra relación. Ambos estamos comprobando que se vive mucho mejor sin sentimientos de posesividad, sin celos, sin miedos, sin luchas de poder, tratando de compartir las tareas al cien por cien. Queremos que nuestra experiencia amorosa se base en disfrutar, acompañarse, pasarlo bien, darse calorcito humano, reírse mucho, conversar rico, compartir placeres, crecer juntos, y cuidarnos mutuamente durante el tiempo que queramos estar juntos.





Pienso que el compañerismo como filosofía de vida, podría ayudarnos a construir un mundo en el que quepamos todas y todos, una sociedad en la que nos vaya bien a todas, y no solo a unas pocas personas. Con el amor compañero podríamos tejer redes de afecto libres de explotación y de violencia, redes de ternura y apoyo que nos permitan construir un mundo más igualitario, más pacífico, más justo y más hermoso para todas las personas que habitamos este pequeño planeta.

El amor compañero en pareja es para la gente que quiere compartir la vida con la otra persona formando un equipo de trabajo para sobrevivir y para vivir disfrutando cada día. Da igual lo que dure: lo importante es pasarlo bien, amarse a manos llenas, cuidarse mucho, divertirse y crecer juntos. ***El amor del compañerismo no se construye como el amor romántico, desde el interés o la necesidad, sino desde la libertad y las ganas de estar juntos.*** En el amor compañero no se firman contratos esclavizantes ni se hacen promesas irreales de futuro: se disfruta como se disfruta la amistad, en el puro presente, desde el aquí y el ahora.

El amor compañero se expande más allá de la pareja y se multiplica, y da para abastecer a todo el entorno de los enamorados, nunca se encierra en sí mismo. No importa si es monógamo o poliamoroso, que permanezca estable o vaya cambiando, no importa si es entre dos o si hay más participantes, lo importante es que todas nuestras relaciones estén llenas de amor del bueno.

Los pilares fundamentales de los amores compañeros en pareja son la honestidad y la coherencia. Por eso se parece mucho a la amistad, y además tiene mucho y muy buen sexo. Porque **cuando conectas con alguien a fondo, y hay mucho respeto y cariño, puedes vivir el erotismo sin miedos, decir lo que te gusta y lo que no, y compartir la responsabilidad de la anticoncepción y la reproducción:** las parejas que se quieren desde el compañerismo trabajan en equipo para cuidarse mutuamente.

En los amores compañeros el sexo no se utiliza para conseguir otras cosas. **El sexo es para comunicarse, y disfrutar:** no se concibe como una moneda de cambio ni una tran-

sacción, y no se concibe separado del amor: el sexoamor es una forma de quererse, no son dos cosas diferentes. Así pienso y siento y vivo yo el amor compañero.

La relación de amor compañero se construye desde la idea de que **yo tengo los mismos derechos que tú**, que podemos tratarnos como compañeros el tiempo que estemos juntos, que podemos seguir queriéndonos durante la ruptura, y también después de la ruptura, el tiempo que queramos.



El compañerismo es una forma de relacionarse con la gente de tú a tú, igualitariamente, sin jerarquías, sin dominación ni sumisión, sin sufrimientos, sin dependencias. Es una forma de relación basada en la **confianza y la complicidad, que igual que construimos con los amigos y las amigas**, también podemos hacerlo con la pareja.

Cuesta mucho, sobre todo les cuesta mucho a los hombres. En la cultura patriarcal el amor es una guerra y los compañeros son siempre otros hombres, nosotras somos “las otras”. El machismo más rancio impide a los hombres disfrutar del amor compañero con otras mujeres, por eso es tan importante desobedecer los mandatos de género, pensar juntos el tema del sexo, el género y el amor, desmontar y desmitificar el romanticismo patriarcal, cuestionarnos a nosotras mismas y cuestionar la cultura del amor en la que hemos sido educadas.

Sería más fácil si de pequeñas y pequeños recibiéramos **educación sexual y emocional para aprender a expresar y gestionar nuestros sentimientos, para aprender a disfrutar con la diversidad, para aprender a relacionarnos en igualdad y desde la filosofía de los cuidados**. Esta educación sexual y emocional incluiría la fabricación de herramientas para aprender a relacionarnos desde el **buentrato*** y el respeto mutuo, para desaprender la violencia romántica y todos los mitos que perpetúan el patriarcado, para poder analizar la realidad desde una perspectiva crítica, para poder inventar otros relatos, otras protagonistas, otras tramas, otros finales felices.

Buentrato

Prácticas y relaciones de amor y respeto que se tienen consigo mismo y con los demás. La palabra se escribe junto haciendo alusión a una práctica consciente opuesta al maltrato.

(Ésta será otra alternativa ética para vincularse que abordaremos en el próximo trayecto)

La educación sexoamorosa debería empezar en la infancia y no terminar nunca: todos y todas necesitamos herramientas para aprender a querernos mejor, para disfrutar del placer sin culpa, para aprender a amar desde la libertad, para aprender a tratarnos bien y a cuidarnos, para decirnos adiós con amor, para aprender a construir relaciones igualitarias libres de violencia y de machismo.

Con estas herramientas podremos construir enormes redes de afecto para hacer frente a los odios. Estas redes serían una forma de resistencia frente a un sistema que no es capaz de asegurar nuestro bienestar, ni facilitar que nos cuidemos los unos a los otros, ni garantizar nuestros derechos más básicos.

Pensad en vuestros amores compañeros y el sentido que dan a vuestras vidas: no hay nada como saber que tenemos gente que nos quiere y nos cuida, que nos escucha y nos apoya, que nos ayuda cuando lo necesitamos, que nos hace la vida más fácil y más bonita. ***Saber que el amor es mutuo, y que crece en la medida en que lo cuidamos, es un alivio frente a las relaciones de competencia que tenemos con nuestro entorno.***

El compañerismo está basado en una relación de lealtad y confianza que nos permite ser nosotros mismos, y nos permite crecer, evolucionar y disfrutar del amor y de la vida. **El compañerismo, la empatía, la solidaridad y el cariño son esenciales para que podamos convivir en paz y podamos cuidar juntos este planeta que habitamos.**

Podemos empezar en nuestra propia casa, cuidando las relaciones con nuestra familia y amigos. Y también con nuestra pareja podemos construir un amor compañero: una relación de apoyo y cuidados mutuos que nos permita multiplicar el amor y repartirlo con mucha gente.



Texto de: Coral Herrera Gómez

En: <https://haikita.blogspot.com/2019/08/los-amores-companeros.html>

Apliquemos lo aprendido

Sobre la lectura de “Los amores compañeros” responde:

¿Qué son los amores compañeros?

¿Cuál es la diferencia del amor romántico con los amores compañeros?

Escribe al menos 5 cualidades que se requieran para el amor compañero

¿En qué tipo de relaciones se encuentra al amor compañero?

¿Cuál es la relación del amor compañero con el cuidado?

¿Cuál es la parte del texto que más llamo tu atención? ¿A qué se debe?

¿Cuál es la parte del texto que más te gustó? ¿Por qué?

¿Hay alguna(s) parte(s) del texto en las que no estés de acuerdo o te generen dudas? Escribe cuáles

¿Qué necesitarías desarrollar en tu persona para vivir una relación de amores compañeros?

¿Cómo serían las personas con las que pudieras vincularte a través del amor compañero?

Derechos impostergables en vínculos sexoafectivos

(Tomado de @esiensecundaria)



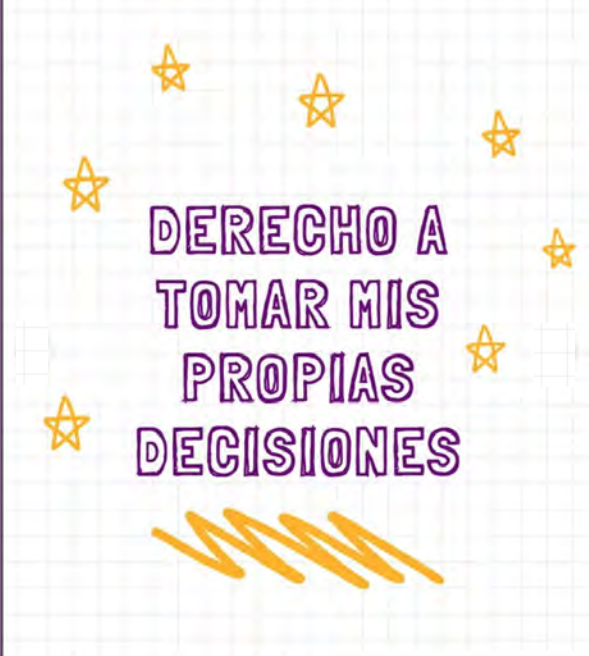
DERECHO
A SER
TRATADA/E/O
CON RESPETO



DERECHO A
RESOLVER LOS
CONFLICTOS
SIN VIOLENCIA
Y SIN INTIMIDAR



DERECHO
A DECIR
NO
SIN SENTIRME
CULPABLE



DERECHO A
TOMAR MIS
PROPIAS
DECISIONES



DERECHO
A TERMINAR
LA RELACIÓN
CUANDO
LO DESEES



DERECHO
A TENER
Y EXPRESAR
MIS IDEAS,
OPINIONES Y
SENTIMIENTOS



DERECHO A
TENER AMIGXS
Y PASAR TIEMPO
CON ELLXS



DERECHO
A SER
YO

Apliquemos lo aprendido

Ve la segunda parte del corto “Quien bien te quiere” en el siguiente enlace:

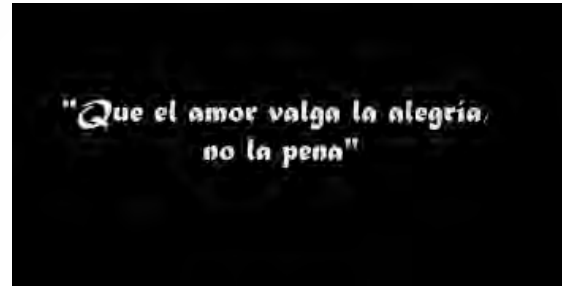
https://youtu.be/pcZZVB_t8bM

Responde:

¿Cuáles son herramientas que mencionan las parejas que aparecen en el corto para cuidar su relación?

¿Cómo definen a las relaciones las personas que aparecen en el corto?

¿Qué se requiere para el amor, según el corto?



Si quieres ver la última parte del corto y un conversatorio sobre “El amor romántico y sus peligros”, puedes hacerlo en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/live/xCQRK-qFrCM8?feature=share>

En este punto del módulo ya habrás leído y reflexionado sobre las herramientas y visiones para construir vínculos afectivos más igualitarios y placenteros, con ese conocimiento acerca de:

- responsabilidad afectiva
- amores compañeros
- los derechos en los vínculos sexoafectivos
- relaciones igualitarias

expresarán de forma creativa “Lo que es el amor” y “Lo que no es el amor”, acordando con tu grupo de qué manera plasmarán las ideas que cada uno tiene al respecto, puede ser en dos obras artísticas o integrarlo en una sola. Su creatividad es la que pondrá el límite, podrán crear murales, historias, lecturas dramatizadas, representaciones teatrales, canciones, etcétera. Esta creación la presentarán en **La Galería Itinerante de Eros**, al final del periodo escolar.

Puedes ver el trabajo que hicieron al respecto en el “Tebaev El Limón”:

<https://fb.watch/mtqGur2PNV/?mibextid=RUbZ1f>

Sube tus trabajos a las redes sociales con la etiqueta :

#RSETEBAEV



Para avanzar en tu proyecto transversal

Hasta este momento ya tendrás varias obras para presentar en tu *Galería Itinerante de Eros*:

- Los cajones del alma.
- Los ejercicios gráficos y literarios sobre la evolución de Eros.
- Los acrósticos sobre palabras relacionadas con lo erótico y los afectos.
- El autorretrato “Soy irrepetible”.
- La obra “Soy historia”.
- Tu obra sobre lo que es el amor para ti.
- La obra colectiva sobre lo que es el amor y lo que no lo es,



Toda esta variedad de obras es sugerida, para que al presentar tu proyecto tengas opciones de escoger los trabajos con los que más sientas te sientas cómoda(o), sin que el presentar tus obras te haga sentir expuesto(a) sin que tú lo desees, pues sobre todos en los autorretratos, se pueden visibilizar partes de ti (físicas y emocionales) que no estás dispuesta (o) a compartir con todas las personas.

Aunque los trabajos serán presentados hasta el final del semestre, la elección de tus obras es otra práctica de responsabilidad afectiva contigo misma(o) y autoconocimiento, pues tendrás que escoger las obras que más te gusten sin que el exponerlas te vulnere, es preferible que escojas el mayor número de obras posibles, pero las que decidas quedarte serán para tu galería personal.



Módulo 4



Presentando mi Galeria de Eros

Recurso socioemocional



Ámbitos de la formación socioemocional



CATEGORÍA

Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo

APRENDIZAJE DE TRAYECTORIA

Responsabilidad social

Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.

PROGRESIONES DE APRENDIZAJE

1. Identifica qué es sexo, identidad de género, expresión de género y orientación sexual, reconociendo que todas las personas somos parte de la diversidad sexual y cuestiona el sistema binario sexo-género.

CATEGORÍA

Equidad, inclusión y no violencia

APRENDIZAJE DE TRAYECTORIA

Bienestar emocional afectivo

Construye lazos afectivos responsables e igualitarios, mediante el ejercicio pleno de su sexualidad.

PROGRESIONES DE APRENDIZAJE

2. Conoce las construcciones de la masculinidad tradicional y trasciende hacia otras masculinidades que permitan mantener relaciones sociales y sexo-afectivas saludables e igualitarias.
3. Toma una postura crítica sobre cómo se ha construido la masculinidad y cómo ésta no solo afecta a las mujeres o identidades de la sexualidad no normativas, sino también a quienes la experimentan.
7. Examina cómo las normas de género pueden ser dañinas y pueden influir de manera negativa en las elecciones y conductas de las personas; reconociendo que las normas de género son creadas por la sociedad y que los papeles y las expectativas de género se pueden cambiar.

El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento

APRENDIZAJE DE TRAYECTORIA

Bienestar emocional afectivo:

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral.

PROGRESIONES DE APRENDIZAJE

2. Identifica algunos elementos que conforman su identidad (emociones, pasiones, fortalezas, valores, gustos e intereses), a través de las manifestaciones artísticas.

4. Comprende que a través del arte puede reconocer y entender su propia corporeidad, fortaleciendo el autoestima y una buena percepción de sí mismo y de los otros.
7. Realiza lecturas en voz alta y en silencio de diferentes tipos de textos literarios para la identificación de sus propias emociones en los textos, a la par que empatiza, reflexiona, aprecia estéticamente o critica lo leído. Además, practica la escritura en cualquiera de sus tipos literarios: poesía, ensayo, cuento, novela, etc., en virtud de que la alumna o el alumno pueda encausar la necesidad de expresión de sus emociones a través de las letras y la palabra.



Introducción

En el módulo anterior ya diste una primera mirada crítica al holón del afecto, todavía queda mucho conocimiento que diseccionar alrededor de los holones de la sexualidad durante toda tu trayectoria educativa, pero en este módulo se ahondará sobre el holón del género.

Con los conceptos y actividades presentadas podrás reflexionar cómo es que vivimos en un mundo en el que nos atraviesa una realidad diferente según el género, el cual, más que ser determinado por el sexo con el que nacimos, es una construcción social en constante cambio.

Hasta hace poco tiempo se pensaba que la genitalidad era estrictamente binaria y que cualquier comportamiento que la contradijera y que saliera de lo heterosexual, era una desviación, para muestra que apenas en el año de 1973 la homosexualidad salió del Manual Oficial para el Diagnóstico de las Enfermedades Psiquiátricas (DSM), y todavía hasta hace poco (y probablemente hoy de manera ilícita), se encuentran las llamadas “clínicas de conversión” lo que es un atentado a la integridad y a los derechos humanos.

Es importante decir que toda la información presentada aquí es **científica** y **libre de prejuicios**, y como se mencionó en el módulo anterior, son tópicos que continuamente se están actualizando. Tú por ser joven seguramente tienes más acercamiento a ideas, conceptos y vivencias respecto a los temas presentados, y pueden ser muy diferentes a los que acompañaron a tu familia y personas mayores durante su educación, pero también es esperado que tu formación humana y académica en tu paso por el TEBAEV, sea muy diferente a la de las próximas generaciones en algunos años. Incluso existen estudiosas de la sexualidad que buscan derribar la categoría del “género”, pero es probable que todavía nos encontremos lejos a nivel conceptual y de conciencia colectiva.

Señalar las diferencias generacionales y contextuales en el manejo de contenidos subraya la necesidad de respeto y tolerancia de ti y de todas las personas que te rodean. Este módulo no deja de ser una evidencia de que tu trayectoria escolar está encaminada a incidir en la formación de **comunidades más igualitarias, justas y libres de violencia y discriminación**.

Construye tu proyecto transversal

Presentando mi Galería Itinerante de Eros

Al igual que en el módulo anterior, tu proyecto final que será presentado junto con el “Festival por el Cuidado de las Corporalidades”, estará constituido por las obras artísticas que crees a partir de las temáticas expuestas también en este módulo, y que estarán señaladas con una imagen como la que se encuentra a la derecha.

No para todas las personas es fácil el proceso artístico y creativo, pero procura disfrutarlo, pues lo que importa más que el producto final es el conocimiento que estas actividades alumbren sobre ti y todo lo que te construye.





Holón del Género

Cuadernillo

Lección:



3. UN MUNDO PARA MUJERES Y HOMBRES

LAS MUJERES
LIMPIAN MEJOR

CORRES
COMO NIÑA

CALLADITA TE VES
MÁS BONITA

SI UN CHICO
TE TRATA MAL ES
PORQUE LE GUSTAS

BÚSCATE UN HOMBRE
QUE TE MANTENGA

LOS HOMBRES NO LLORAN



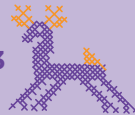
¿Has escuchado frases parecidas? Escríbelas:

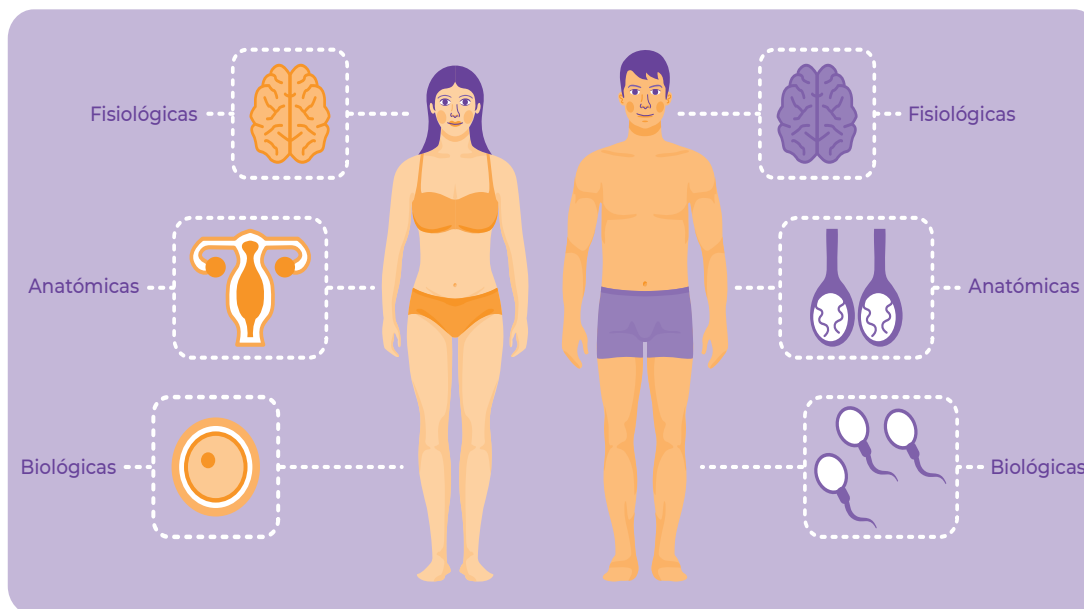
¿Cómo crees que estas frases impactan en la autoestima de niñas, niños y adolescentes?

GÉNERO y SEXO son términos distintos.



El sexo se refiere a las características físicas o biológicas del cuerpo humano, las que distinguen a las mujeres de los hombres. Aunque el cuerpo y las capacidades de unas y de otros son muy parecidas, algunos órganos y propiedades fisiológicas son diferentes. Tal es el caso de los genitales internos y externos: las mujeres tienen vulva, vagina, matriz, etc.; los hombres tienen pene, testículos, próstata, etc. Estos órganos tienen funciones sexuales y reproductivas, sirven tanto para expresar deseos y sentir placer, como para tener hijas/os.





Desde el nacimiento, cada comunidad da un valor y significado diferente a cada uno de los sexos. Se tienen ideas, usos y costumbres, y se esperan comportamientos y actividades distintas de las mujeres y de los hombres. A esto se le llama género. Por ejemplo, usualmente se piensa que las características para hombres y mujeres se dividen así:

- Mujeres:**
- Usar rebozos y faldas
 - Jugar con muñecas
 - Hacer comida
 - Deben ser sumisas



- Hombres:**
- Usar hebillas
 - Jugar con coches
 - Sembrar
 - Deben ser dominantes



¿Cómo te enseñaron a ser mujer u hombre? ¿Qué te decían tus amistades, en la casa, la calle, la iglesia o la escuela acerca de qué es una mujer o un hombre y cómo debían comportarse?

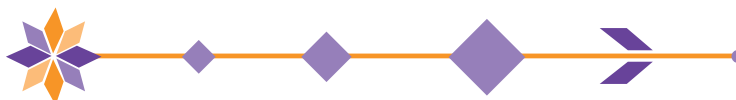


Desde que nacemos nuestra familia y amistades se convierten en modelos de roles masculinos y femeninos, y son parte de nuestro proceso de formación como personas. Los roles son las funciones, actividades y responsabilidades que se espera que cumplan las mujeres y hombres, los comportamientos considerados como apropiados para cada sexo se llaman **estereotipos de género**.

	Mujer	Hombre
Roles de género ¿Qué deben hacer?	Criar y cuidar a hijas e hijos, limpiar, barrer, lavar, planchar, cocinar, cuidar a los animales y a las plantas, atender al marido.	Proveedor y jefe del hogar, mantener los gastos, realizar trabajos duros, no participar en las labores del hogar.
Estereotipos de género ¿Cómo son?	Maternal, amable, fiel, comprensiva, emotiva, cariñosa, chismosa, delicada, sumisa, romántica, obediente.	Rudo, agresivo, fuerte, productivo, valiente, dominante, decidido, inteligente, práctico, no muestra sentimientos, infiel.

El espacio reconocido a la mujer se ha ligado exclusivamente al hogar y a ser madre, por su parte, el de los hombres es el espacio público y el del dinero. Estas divisiones han limitado las oportunidades de desarrollo de las mujeres, y también limitan las emociones y las relaciones afectivas de los hombres.

Los tiempos cambian y las ideas sobre el género también se modifican con la historia de cada comunidad. Los usos y costumbres que expresan la identidad cultural son un orgullo de la nación. Es deber y compromiso de todas y de todos defender las lenguas indígenas, la vestimenta y expresiones artísticas que dan identidad a las comunidades y pueblos indígenas. Pero al mismo tiempo es necesario erradicar la discriminación, las desigualdades de género y las prácticas violentas contra niñas y mujeres.





En algunas partes del país, las reglas de género van cambiando de manera más rápida y en otras más lentamente. En tiempo de nuestras abuelas, las mujeres no usaban pantalones, no iban a la secundaria, algunas no elegían con quién casarse. Poco a poco las generaciones han ido cambiando.



Hay mujeres que les gusta dedicarse a actividades consideradas tradicionalmente como “masculinas” como el arado de la tierra o la plomería; hay hombres que les gusta cocinar o tejer. Es importante cambiar aquellas tradiciones y costumbres que impiden a las mujeres crecer, estudiar más y ganar su propio dinero; todas y todos podemos contribuir para que mujeres y hombres tengan las mismas oportunidades.



Trazando una línea, relaciona los siguientes dibujos de acuerdo con los roles y estereotipos de género que tradicionalmente son asociados a mujeres y hombres.



¿Cómo son los roles y las relaciones de género entre tu mamá y tu papá?



¿Qué cambios han ocurrido en las relaciones de hombres y mujeres de tu edad?

¿Qué cosas siguen siendo desiguales o injustas y cómo las cambiarías hoy?

Hay personas que no se identifican con su sexo de nacimiento y adoptan una identidad de género diferente: son las personas transgénero. Hay quienes no se identifican con ninguno de los sexos y se asumen como personas no binarias.

La historia de los Muxes

En el Istmo de Tehuantepec, en el estado de Oaxaca, hay tres géneros: hombres, mujeres y muxes. Los muxes son indígenas que nunca se han visto obligados a preguntarse si son más hombres o más mujeres, porque se consideran “del tercer sexo”. Por ejemplo: Felina decidió cambiar el nombre masculino “Ángel” que le puso su familia al nacer; ella señala que “hay hombres y mujeres y hay algo en medio, y eso es lo que soy”. Un muxe es cualquier persona que nació hombre pero que se viste y comporta como las mujeres de su comunidad.



En el mundo existen muchas formas de ser y todas las personas merecen la misma dignidad y derechos, como lo señala el primer artículo de la Constitución Mexicana.

Si quieres saber más acerca de “Los Muxes” te recomendamos el programa especial que puedes ver en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/dyzoZEVl334?si=dwAYYvWGnRZq1CID>

Para desarrollar:

Género
No es lo mismo que
sexo



Sexo



Referencia a los cuerpos sexuales de las personas. Es el conjunto de características físicas y biológicas que diferencian a las personas a nivel sexual incluyendo **órganos, hormonas y cromosomas**.



Hombre (macho humano)
Persona intersexual
Mujer (hembra humana)



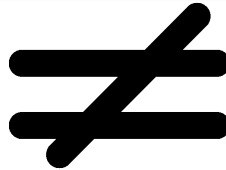
Determinado por estas características, con las cuales se nace



Biológicas
Físicas
Genitales
(Órganos sexuales internos y externos)
Cromosomas y hormonas



Se asigna en el
momento de nacer



Género



Construcción histórica y cultural de normas, conductas, prácticas, ideas y discursos que determinan el tipo de características consideradas masculinas (que se adjudican a los hombres) y femeninas (que se adjudican a las mujeres).



Históricamente, esta construcción ha sido binaria (solo se considera lo masculino y lo femenino), pero ya que es aprendido socialmente se ha ido modificando.



Dinámico, transformable y cambiante a través del tiempo.



Engloba roles, actitudes, personalidades, valores y relaciones que la sociedad asigna ambos sexos en una postura binaria de manera diferenciada.



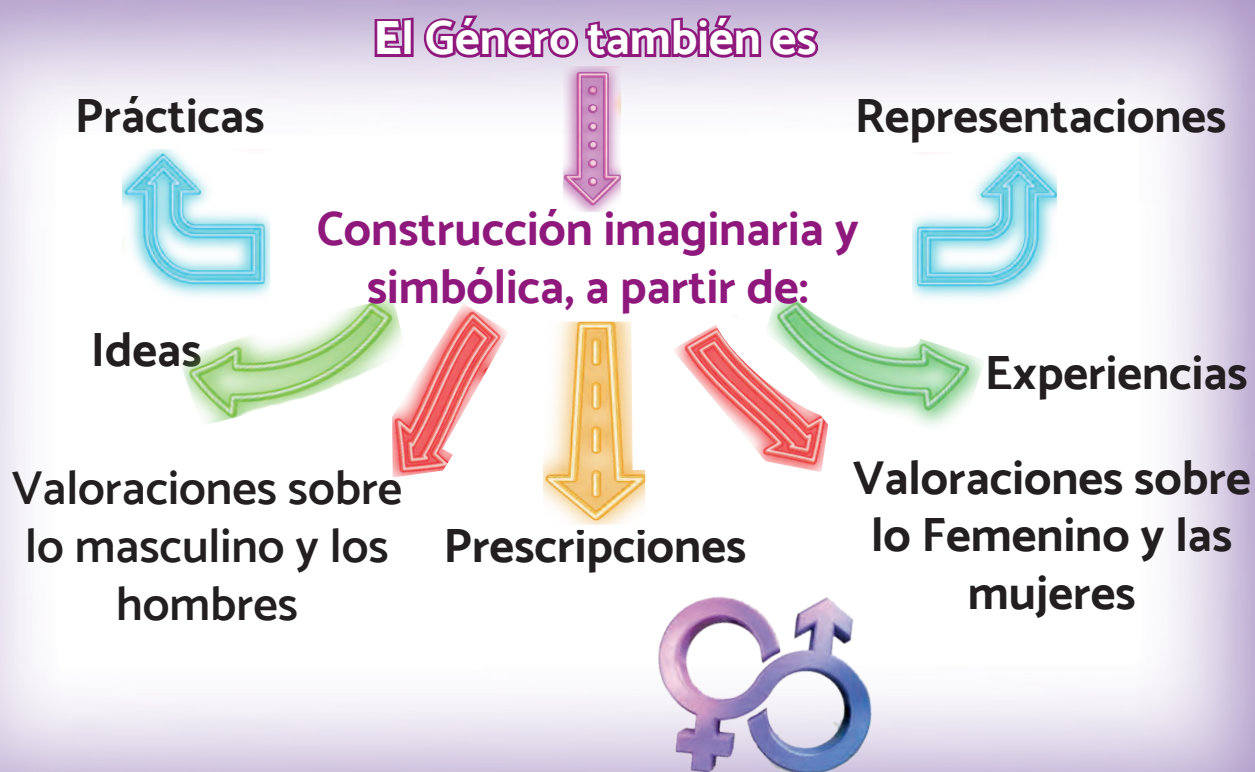
Masculino
Femenino



Construcción cultural socialmente aprendida



Conjunto de ideas, normas, prácticas
Representaciones
Simbolizaciones
Discursos
Contexto y cultura



Criterios para asignar sexo	Sexo biológico		
	Mujer	Intersexual	Hombre
Genético	XX	XXY XO	XY
Genital	Vulva	Ambos genitales Genitales ambiguos	Pene
Hormonal	Progeste-rona	Niveles hormonales no diferenciados	Testoste-rona
Gonadal	Ovarios	Ambos o ambiguos	Testículos



Conceptos a destacar

Sexo por asignación

Se refiere a la ubicación del recién nacido como hombre o mujer en función de la observación de sus genitales.

Intersexualidad

Se refiere a 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.

Sexo autoasignado o identidad sexual

Se refiere a que la persona puede sentirse perteneciente a un sexo u otro, a esta situación se le denomina **transexualidad** y con ella se identifican algunas personas pueden sentir que el sexo de sus genitales no corresponde con el sexo con el cual se identifican sexualmente.



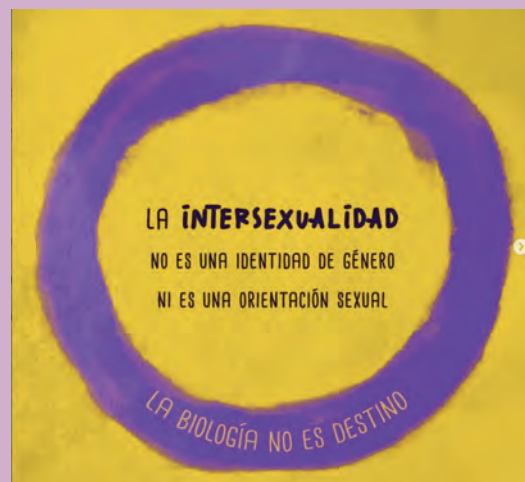
Para tomar en cuenta

La intersexualidad

“Los cuerpos no son siempre clasificables como femeninos o masculinos, como explica la sexóloga Anne Fausto Sterling (*Cuerpos sexuados*, 2006), el sexo es un continuo que rebasa las categorías de hombre y mujer, es decir, el cuerpo tiene muchas dimensiones y nuestro sexo se define a partir de muchos aspectos: los órganos genitales, las gónadas, los cromosomas, las hormonas. De acuerdo con los estudios presentados por esta autora, alrededor de una de cada 100 personas presenta alguna diferencia en el desarrollo sexual y una de cada 2000 tiene órganos genitales distintos que hacen complicado decidir si es un niño o una niña.

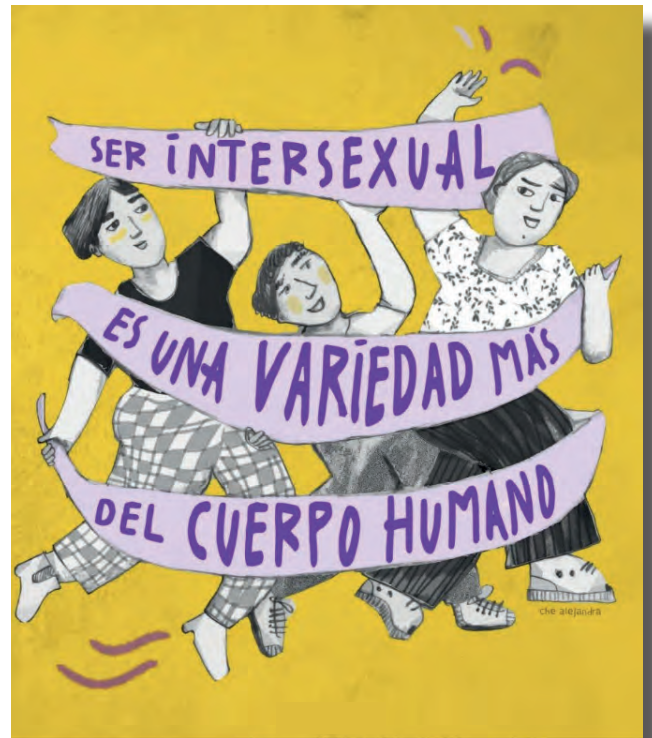
En realidad existe una gran variabilidad en los cuerpos. Las personas intersexuales, que nacen con órganos genitales difíciles de clasificar en las categorías binarias macho/hembra, suelen ser consideradas sexualmente ambiguas, y por esta razón la medicina ha considerado que estos cuerpos deben ser modificados, intervenidos y mutilados para hacerlos entrar en la norma social. Estos casos suelen silenciarse, se estigmatizan. La idea de que un cuerpo pueda ser ambiguo responde a la imposibilidad de ver más allá de nuestras construcciones culturales: los cuerpos simplemente son. Las normas culturales son las que causan que estos cuerpos nos parezcan imposibles, impensables, fenómenos. Las clasificaciones son invenciones nuestras, que nos limitan y no nos dejan ver nuestra propia diversidad.”

Fuente: Claudia de la Garza y Eréndira Derbez, “EL tabú de la intersexualidad” en *No son micro. Machismos cotidianos* (2020).



Si deseas ver un video al respecto puedes hacerlo en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/SnAlOU6qelk>



INTERSEXUAL (-idades)

Pensamos en **HOMBRES**... con pene, testículos y cromosomas XY.

Pensamos en **MUJERES**... con vulva, ovarios y cromosomas XX.

Esta es la lógica del **sistema sexual binario**: Dos realidades por categoría.

Pero la realidad humana ¡es mucho más diversa!

Existen personas que nacen con una anatomía sexual y reproductiva **que no encaja con esta noción binaria**:

*Existen más de 100 estados intersexuales detectados.

Roles de género

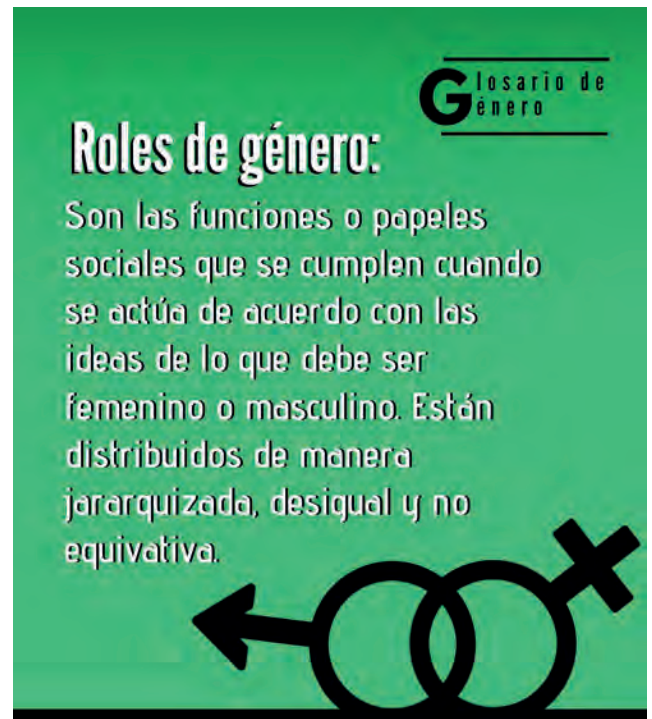
Son posiciones que socialmente ocupan, o se espera que ocupen, las personas en función del género. Son normas que dictan las sociedades y culturas sobre cuáles son los lugares y las funciones que deben desempeñar los hombres y las mujeres.

ROL FEMENINO

- reproductivo
- espacio privado y doméstico
- actividades de servicio y cuidado de personas (hijas, hijos, personas mayores o enfermas)
- trabajos relacionados con labores domésticas, secretariales y que no impliquen fuerza física
- dependiente del hombre

ROL MASCULINO

- productivo
- espacio público
- trabajos, cargos y/o empleos de liderazgo y responsabilidad
- trabajos que implican fuerza física
- proveedor de la mujer (y de la familia)





¿Consideras que estas imágenes corresponden a los roles anteriormente mencionados? es decir, a lo que se espera de las personas según su género.

Estereotipos de género

Se trata de generalizaciones y creencias compartidas entre los grupos de una sociedad sobre cómo deben ser y comportarse los hombres y mujeres, a partir de ideas fijas y simplificadas sobre la masculinidad y la feminidad.

Se imponen a las personas sin tener en cuenta su individualidad.

Son etiquetas que el orden social coloca en las personas.

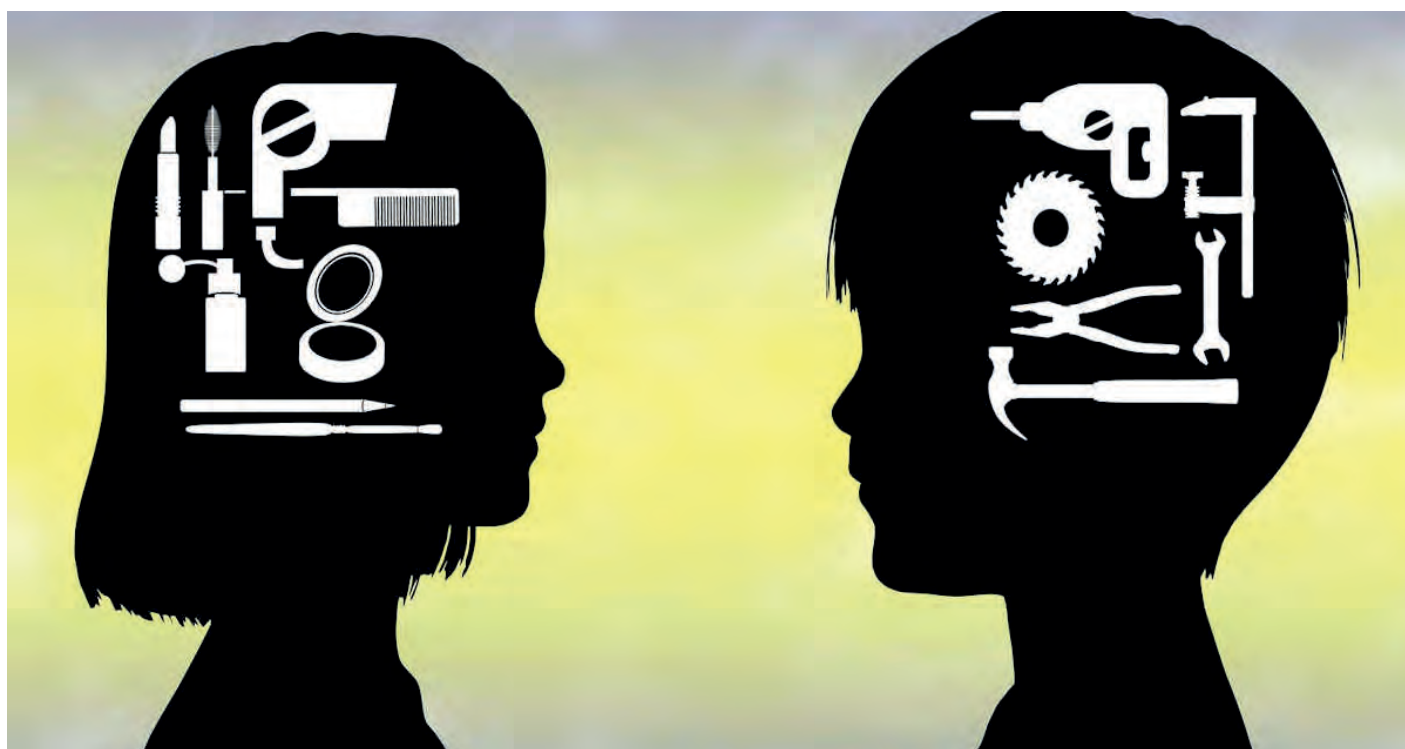
ESTEREOTIPOS FEMENINOS

dócil- sensible- hogareña
delicada- intuitiva -fiel
dependiente- voluble-
pasiva- naturaleza



ESTEREOTIPOS MASCULINOS

independiente-racional
aventurero-fuerte
práctico-infiel
independiente
consecuente-activo-cultura



Observa la **dicotomía** en estos estereotipos:

fuertes	débiles
buen_s	mal_s
racionales	emocionales
distantes	cariños_s
independientes	dependientes
dominación	subordinación

Dicotomía

División de un concepto o una materia teórica en dos aspectos, especialmente cuando son opuestos o están muy diferenciados entre sí.

¿A qué género crees que describa cada lista de palabras? ¿Por qué?

Recuerda que los estereotipos hablan de lo que la sociedad espera, no quiere decir que estas expectativas se cumplan en todas las personas, ni que sea lo mejor para cada individuo ni para la sociedad, solo son etiquetas que se han construido con el paso del tiempo pero que poco a poco se pueden ir transformando.



El pertenecer a un sexo no impide a las mujeres ser inteligentes, razonables, independientes, autónomas y valientes, ni a los hombres comportarse como seres sensibles, cariñosos, dependientes y hogareños. Nuestra experiencia directa, por tanto, contradice los estereotipos.

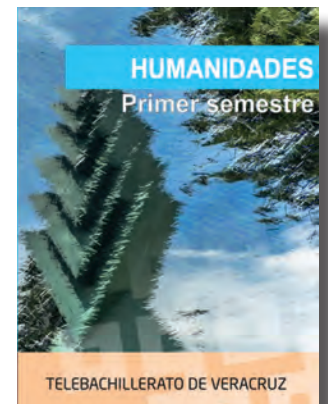
- Marta Leñero

Mandatos de género

Los roles y estereotipos producen “mandatos”, es decir, aquello que la sociedad y cultura dictan que se cumpla para poder encajar.

Son características y conductas impuestas, a través del orden social, de lo que “deberíamos” ser y hacer las mujeres y lo que “deberían” ser y hacer los hombres.

Los mandatos de género son reforzados por los medios de comunicación, la publicidad, la escuela e incluso las propias familias, generando una serie de normas y de conductas que asumen a estos comportamientos como algo normal y socialmente aceptado.



Como en la Guía de Humanidades p.57

SI TÚ NOS EDUCAS IGUAL,
SEREMOS IGUALES



Las diferencias de género no son biológicas, son construcciones que la cultura impone a hombres y mujeres para cumplir con determinados mandatos sociales

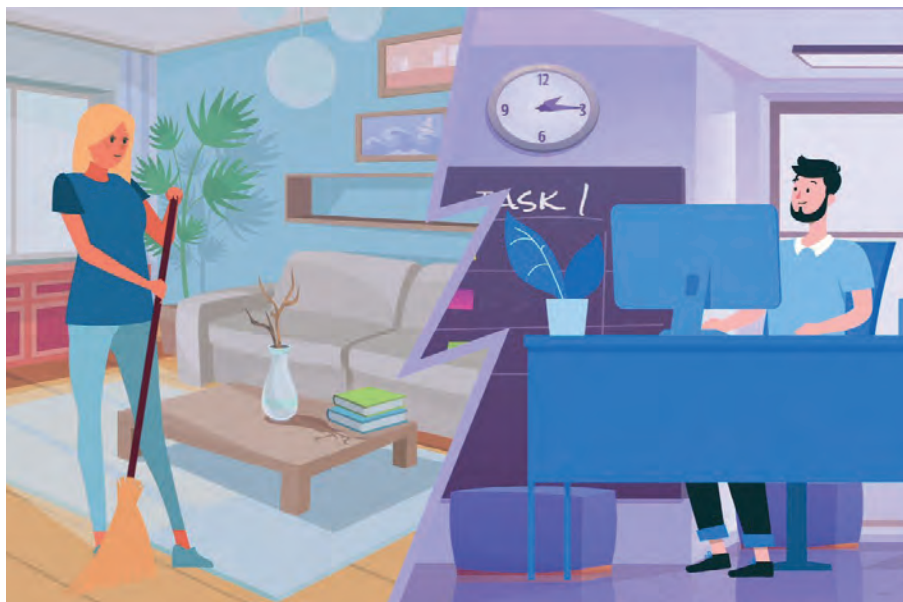
Según los mandatos de género:

Las mujeres deben ser: cariñosas, fieles, complacientes, buenas madres-esposas, no enojarse, estar dispuestas a sacrificarlo todo por su familia, sumisas a la autoridad del padre o del marido.

Los hombres deben ser: buenos proveedores, violentos cuando se necesite, líderes, mostrar autoridad, mostrar que no tienen miedo. Pero sobre todo: NO DEBEN parecer mujeres ni tener rasgos femeninos porque eso les resta “masculinidad”.

El orden social suele castigar a las personas que incumplen estos mandatos. Estas personas pueden ser rechazadas, excluidas y sufrir actos de discriminación por medio del señalamiento, la sanción social y la violencia.

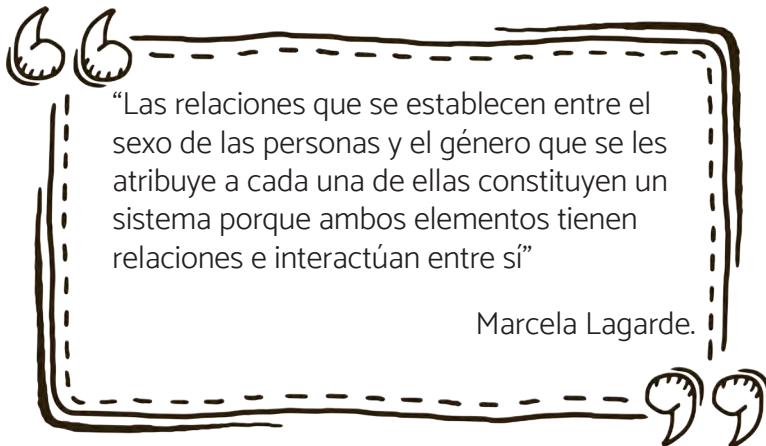
Por eso es fundamental cuestionar estos mandatos ya que producen desigualdades, injusticias y violencias.



Sistema sexo-género

Como podrás ver con los conceptos anteriores, existe una serie de expectativas y mandatos ligados entre sí, que son jerarquizables y se dan a partir de la genitalidad con que nacen las personas. En 1975 la antropóloga Gayle Rubin denuncia que la subordinación obedece a fenómenos políticos, acuñando el término **sistema sexo-género**.

El sistema sexo-género se construye a partir de la división sexual del trabajo, donde la maternidad como hecho biológico se convierte en un hecho social, y les asigna funciones a las mujeres que son consideradas inferiores y por lo tanto no reciben remuneración. Podrás reflexionar más al respecto en el tema “Economía de los Cuidados”.



JUGUETES SI NACES CON VULVA



JUGUETES SI NACES CON PENE



Imagen: No son micro

Apliquemos lo aprendido

1

I. **INSTRUCCIONES:** Observa las siguientes imágenes y redacta un párrafo en el que describas los elementos que componen los diferentes estereotipos marcados por la sociedad.



II. En una hoja hagan dos columnas, en donde enlisten características de “la mujer ideal” y “el hombre ideal” años atrás, tomando como ejemplo los elementos marcados en la imagen. Después, a partir de ese listado, cuestionen cuáles son las características que se mantienen hasta el día de hoy y las que no. Organicen un debate alrededor de ello.

MUJER

ROL REPRODUCTIVO

ESPACIO DOMÉSTICO

TRABAJO NO REMUNERADO

SERVICIO Y CUIDADO DE PERSONAS

MEDIACIÓN - SUBORDINACIÓN



HOMBRE

ROL PRODUCTIVO

ESPACIO PÚBLICO

TRABAJO REMUNERADO

PODER Y RESPONSABILIDAD

AUTORIDAD - DOMINACIÓN



Gobierno de México

INMUJERES

Aplicación de Eros

La mujer ideal	El hombre ideal

Actividad experimento social

I. En la presentación [en el siguiente enlace](#) habrá una lista de palabras que irá apareciendo al dar click, si no es posible trabajar con esta presentación en tu centro, el docente deberá haber descargado previamente [la lista para el juego de palabras de su maletín de material didáctico](#).

[Presentación para el juego de las palabras](#)



II. Al tener lista la presentación fórmense en círculo.

III. Mediante la técnica de la telaraña (utilizando una madeja de estambre) el o la docente aventará la madeja a alguna(o) de ustedes para empezar a definir las palabras que aparecen en la diapositiva. El estudiante deberá decir lo primero que se le ocurra respecto a las palabras o expresiones, sin que esto signifique que esté de acuerdo, solo expresará una idea que haya escuchado antes y/o que probablemente sea popular. **Las respuestas tienen que ser rápidas, sin pensarlas mucho.** Al decir lo primero que se les ocurra respecto a las palabras aparecidas se le aventará la madeja a otro compañero (a), **entre más inesperado sea a quién se le aventará la madeja, se requerirá mas agilidad, lo que le dará un mejor ritmo al juego.**

IV. Al finalizar las palabras comenten las respuestas en grupo, analizando si las definiciones variaron mucho de acuerdo con el sexo-género.

IV. Observa el video con la reproducción del experimento en el siguiente enlace

<https://youtu.be/MovFPYfg7KM>



¿Qué similitudes o diferencias encontraron entre sus respuestas y el video?

V. Replica el experimento presentado con compañeras(os) de tu escuela y/o personas de tu comunidad, añadiendo palabras y expresiones que también evidencien una dicotomía de género. Puedes grabar tu experimento para presentarlo en la **Galería Itinerante de Eros** o subirlo a las redes sociales con la etiqueta **#RSE-TEBAEV**.

Como ejemplo,
observa el TikTok realizado por el
TEBAEV La Victoria

https://www.tiktok.com/@tebaev_la_victoria/video/7158458733784337670?is_from_webapp=1&sender_device=pc&web_id=7271807872438126086

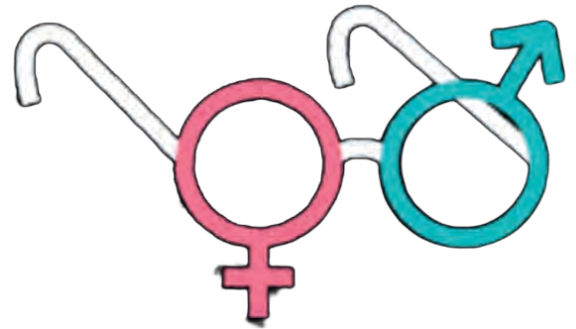
¿Qué es la perspectiva de género?

Al haber conocido los conceptos anteriores y hacer un análisis sobre ellos, podrás haberte dado cuenta de como existen diferencias fundamentales alrededor de los papeles que tenemos en la sociedad hombres y mujeres, estas diferencias se ven manifestadas en todas las áreas de desarrollo del ser humano.

La perspectiva de género es una metodología y una herramienta de análisis que estudia la forma en que las características socio-culturales asignadas a las personas a partir del sexo, convierten la diferencia sexual en desigualdad social. Con esa valoración se pueden emprender acciones que incidan en la creación de condiciones para avanzar en la construcción de igualdad de género.

Esta perspectiva no es el estudio de las mujeres, sino de las relaciones entre mujeres y hombres y cómo éstas han generado desigualdad, falta de oportunidades y limitación de derechos, sobre todo, pero **no de manera exclusiva**, para las mujeres.

La perspectiva de género es una herramienta clave para combatir la discriminación y violencia contra las mujeres y contra las personas con orientaciones sexuales e identidades de género diversas.



¿Por qué la educación sexual integral tiene que considerar la perspectiva de género?

<https://youtu.be/Mu2WHujs38E>

La perspectiva de género

Es una visión científica, política y analítica que se da dentro de la categoría del género.

Busca eliminar la opresión que han vivido las personas mediante la construcción de ideas basadas en la superioridad de uno sobre el otro.

Busca la explicación acerca de cómo se van adquiriendo los roles de género, implica reconocer la diversidad humana que no solamente está condicionada por el sexo.

Los cuidados y su economía

El cuidado es uno de los conceptos que cada vez más han adquirido importancia para el desarrollo social, Karina Batthyány, directora ejecutiva del Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (CLACSO), habla de él como uno de los pilares del bienestar que se deberían impulsar, junto con la educación, la seguridad social y el trabajo. Se dice que todas y todos tenemos derecho a ser cuidados ¿pero realmente es así?¹



Existe un antecedente de las comunidades que cuidan, de los estudios hacia las ciudades cuidadoras (a las personas y al medio ambiente), incluso en Colombia existe lo que se llama “Manzanas de Cuidado”, que es un sistema que permite a las personas que cuidan (a la niñez, a personas enfermas o que requieran cuidados especiales) cuidarse a sí mismas, con el apoyo de redes de cuidado y alternativas para la atención a la salud y la gestión del tiempo libre.

Aunque estos primeros ejercicios se enfocan en evidenciar el trabajo de cuidado en el hogar, esperamos que para ustedes sea un tema en constante reflexión y que acompañe toda su vida y trayectoria educativa, pues **somos una especie que requiere cuidados** y sin estos seríamos incapaces de sostenernos física y emocionalmente.

Alrededor de esto dialoguen en plenaria:

¿Tú qué cuidas? ¿cómo lo cuidas?

¿Quién te cuida?

¿Te cuidas a ti mismo? ¿cómo?

¿Te sientes cuidada (o) por tu comunidad? Si es así ¿cómo fortalecerías este cuidado?, si no, ¿cómo se podría promover?

El cuidado es una acción que puede ir en distintas direcciones, valdría la pena evaluar además del cuidado hacia los demás el cuidado propio y el cuidado de la naturaleza. También en el módulo anterior quedo recalcada la importancia del cuidado mutuo en las relaciones sexo-afectivas.



Mantente pendiente de la Charla Construye-T que se dará sobre el tema en el siguiente enlace:

https://www.youtube.com/live/csG-1mDYA_7A?si=m727J938lw09DkFG

1. Entrevista: “El cuidado es un concepto en Construcción” en: <https://youtu.be/vuFjUb3Q0to?si=JlHTlh-6TYc3GcQU>

Lee los siguientes fragmentos (algunos modificados para el fin de la actividad) del texto 'Lección de cocina' y responde las preguntas que se te presentan a continuación:



La cocina resplandece de blancura. Es una lástima tener que mancharla con el uso. Habría que sentarse a contemplarla, a describirla, a cerrar los ojos, a evocarla. Fijándose bien esta nitidez, esta pulcritud carece del exceso deslumbrador que produce escalofríos en los sanatorios. ¿O es el halo de desinfectantes, los pasos de goma de las afanadoras, la presencia oculta de la enfermedad y de la muerte? Qué me importa. Mi lugar está aquí. Desde el principio de los tiempos ha estado aquí.



Yo anduve extraviad_ en aulas, en calles, en oficinas, en cafés; desperdiciad_ en destrezas que ahora he de olvidar para adquirir otras. Por ejemplo, elegir el menú.

Con sus combinaciones infinitas: la esbeltez y la economía, la celeridad y el aspecto vistoso, la succulencia y... ¿Qué me aconseja usted para la comida de hoy, experimentada ama de casa, inspiración de las madres ausentes y presentes, voz de la tradición, secreto a voces de los supermercados?

¿Tiene un centro la cara de algo o de alguien? Si lo tiene no ha de ser apetecible. "Bigos a la rumana." Pero ¿a quién supone usted que se está dirigiendo? Si yo supiera lo que es estragón y ananá no estaría consultando este libro porque sabría muchas otras cosas. Si tuviera usted el mínimo sentido de la realidad debería, usted mismo o cualquiera de sus colegas, tomarse el trabajo de escribir un diccionario de términos técnicos, redactar unos prolegómenos, idear una propedéutica para hacer accesible al profano el difícil arte culinario.

Jamás he entendido nada de nada. Pueden ustedes observar los síntomas: me planto, dentro de una cocina impecable y neutr_, con el delantal que usurpo para hacer un simulacro de eficiencia y del que seré despojad_ vergonzosa pero justicieramente.

Habrà que dejarla reposar así. Hasta que ascienda a la temperatura ambiente, hasta que se impregne de los sabores de que la he recubierto. Me da la impresión de que no he sabido calcular bien de que he comprado un pedazo excesivo para nosotros dos.

¿Cuánto tiempo se tomará para estar lista? Bueno, no debería de importarme demasiado. porque hay que ponerla al fuego a última hora. Tarda muy poco, dicen los manuales.

¿Cuánto es poco? ¿Quince minutos? ¿Diez? ¿Cinco? Naturalmente, el texto no especifica. Me supone una intuición que.....debo poseer pero no poseo, un sentido sin el que nací que me permitiría advertir el momento preciso en que la carne está a punto.

Recapitulemos. Aparece, primero el trozo de carne con un color, una forma, un tamaño. Luego cambia y se pone más bonita y se siente una muy contenta. Luego vuelve a cambiar y ya no está tan bonita. Y sigue cambiando y cambiando y cambiando y lo que uno no atina es cuándo pararle el alto. Porque si yo dejo este trozo de carne indefinidamente expuesto al fuego, se consume hasta que no queden ni rastros de él. Y el trozo de carne que daba la impresión de ser algo tan sólido, tan real, ya no existe.

Nuestra convivencia no podrá ser más problemática. Y mi pareja no quiere conflictos de ninguna índole. Menos aún conflictos tan abstractos, tan absurdos, tan metafísicos como los que yo le plantearía. Su hogar es el remanso de paz en que se refugia de las tempestades de la vida. De acuerdo. Yo acepté al casarme y estaba dispuesto a llegar hasta el sacrificio en aras de la armonía conyugal. Pero yo contaba con que el sacrificio, el renunciamiento completo a lo que soy, no se me demandaría más que en la Ocasión Sublime, en la Hora de las Grandes Resoluciones, en el Momento de la Decisión Definitiva. No con lo que me he topado hoy que es algo muy insignificante, muy ridículo. Y sin embargo...

Apliquemos lo aprendido

2

De acuerdo con los prototipos textuales de la redacción de las páginas 50 a la 52, de la Guía de Lengua y comunicación I ¿Cuál es prototipo textual del texto anterior? ¿Crees que tenga un solo estilo de redacción? Argumenta tu respuesta.

Imagina a la persona que escribió “Lección de cocina” y describe en un texto breve cómo supones que es, sin olvidar mencionar su género, edad, a qué se dedica y su estado civil.

Después de redactar tu descripción responde:

¿Cuáles son los aspectos dentro del texto que te hacen imaginar al autor o autora de esa manera? ¿Qué pensarías si fuera diferente? ¿Cómo lo relacionas con el contexto en el que vives? ¿la justificación de tus respuestas está basada en la igualdad de las personas? ¿A cuáles roles y estereotipos de género corresponden tus respuestas?

Investiga la biografía sobre el autor o autora del libro “Álbum de familia” (1971) y el papel de esta persona en la búsqueda de igualdad de género y justicia social para los pueblos indígenas en nuestro país.



Entra al Simulador del valor económico de las labores domésticas y de cuidados del INEGI en el siguiente enlace y responde la información que se te pide.

<https://www.inegi.org.mx/app/simuladortnrh/>

Al entrar, te aparecerá lo siguiente:

1. Vamos a conocer el valor económico de las labores domésticas y de cuidados que tú generas. Para ello, contesta en cada rubro del simulador la pregunta ¿Cuánto tiempo a la semana le dedicas a estas actividades?

Al terminar de contestar, te saldrá una página como la siguiente (de acuerdo con los datos que respondiste)



Observa detenidamente tus resultados y contesta las siguientes preguntas:



De acuerdo con tus resultados, ¿Cuántas horas al año es tu aportación a las labores domésticas y de cuidados?

- ¿Cuál es la estimación del valor económico al año, en pesos, de tu aportación a las labores domésticas y de cuidados?

- En promedio, una mujer genera al año, un valor económico de las labores domésticas y de cuidados de \$71,524. Un hombre genera para este mismo rubro de labores domésticas y cuidados, un valor económico promedio de \$28,831. El valor económico que tú generas es de \$_____, esto equivale al _____% del valor promedio de tu sexo, ¿estás por arriba o por abajo del promedio nacional?

- De acuerdo con la distribución del valor de tus labores domésticas y de cuidados, ¿en cuál actividad tienes tu mayor aportación? ¿en cuál actividad tienes tu menor aportación?

2. Vamos a conocer ahora el valor económico de las labores domésticas y de cuidados que genera la persona que, en tu casa, se encarga principalmente de dichas labores domésticas, puede ser tu mamá, papá, hermana, hermano, abuela, abuelo, tía, etc., contestando nuevamente en cada rubro del simulador la pregunta ¿cuánto tiempo a la semana le dedica a estas actividades?

Observa detenidamente los resultados obtenidos para la persona que, en tu casa, se encarga principalmente de las labores domésticas y contesta las siguientes preguntas:

¿A quién elegiste para realizar esta simulación?

- De acuerdo con sus resultados, ¿Cuántas horas al año es su aportación a las labores domésticas y de cuidados?

- ¿Cuál es la estimación del valor económico al año, en pesos, de su aportación a las labores domésticas y de cuidados?

- ¿Crees que es importante el trabajo no remunerado que se realiza en tu hogar para brindar bienestar a sus integrantes? , ¿por qué?

- ¿Crees que podrías mejorar tu aportación a las labores domésticas y de cuidado? ¿cómo?



3. De manera grupal registren los dos primeros datos que obtuvieron con apoyo del simulador (horas al año en trabajos domésticos y la estimación de su valor económico) y obtengan las medidas de tendencia central por el total del grupo y por sexo.

¿Cuál es la media aritmética, mediana y moda de todos los miembros del grupo en horas de trabajo doméstico al año y su valor económico aproximado?

¿Cuál es la media aritmética, mediana y moda de las mujeres del grupo en horas de trabajo doméstico al año y su valor económico aproximado?

¿Cuál es la media aritmética, mediana y moda de los hombres del grupo en horas de trabajo doméstico al año y su valor económico aproximado?

¿Cuál es la diferencia de las medidas de tendencia central en los hombres y mujeres de su grupo?

Si existe una diferencia muy marcada en el tiempo empleado en labores de cuidado entre hombres y mujeres ¿a qué crees que se deba? ¿crees que esa diferencia es benéfica para la sociedad?



Como en tu guía de Pensamiento Matemático I p.170

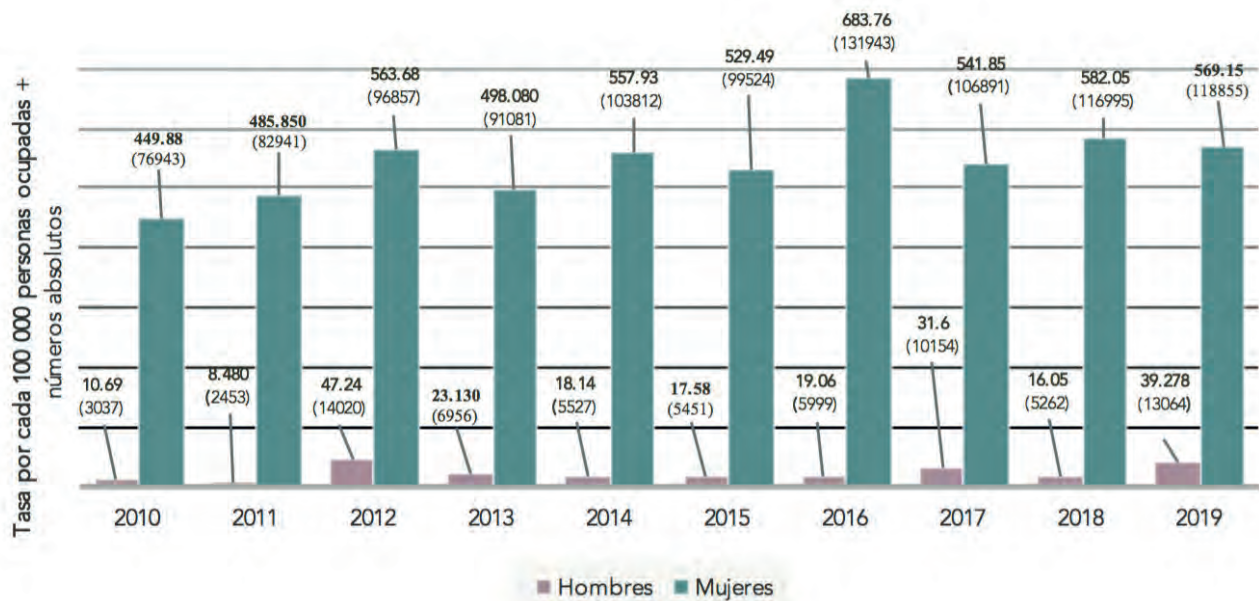
La riqueza invisible del cuidado

En México, dar y recibir cuidados no está reconocido como un derecho. Según la Encuesta Nacional de Uso de Tiempo del 2019 la población de 12 años y más dedica la mitad de su tiempo de trabajo total a labores no remuneradas, es decir 2 mil 796 millones de horas a la semana (INEGI, 08.10.2020). Las personas que realizan esta labor, no reciben un salario por este trabajo, no tienen derechos ni prestaciones laborales, no obtienen capacitación y no tienen garantizado el derecho a la salud física, mental y emocional, ni al descanso y tiempo propio.

- Tres cuartos del total de las horas que se dedican en el país a estas labores, son realizadas por mujeres, niñas y adolescentes (*ídem.*).
- Si el trabajo de cuidados no remunerado se contabilizara en pesos, aunque sea de manera subestimada, esta labor hubiera generado cerca de 7 billones de pesos. Esto representa más de la cuarta parte del Producto Interno Bruto y supera por mucho el valor económico generado en otros sectores.



La desigualdad en las tareas de cuidado, genera también desigualdad de oportunidades pues muchas mujeres y niñas terminan abandonando sus estudios o trabajo por tareas relacionadas con ello. Observa las diferencias en la siguiente gráfica e investiga los datos más actualizados relativos al abandono escolar.



Gráfica no. 1 Tasa de abandono laboral por matrimonio, embarazo y/o responsabilidades familiares por sexo (2010-2019). Fuente: Garfías, M. y Vasil'eva, J. (2020), 24 / 7 De la reflexión a la acción, por un México que cuida. Friedrich-Ebert-Stiftung



Apliquemos lo aprendido

3

- I. Dividan al grupo en 6 equipos, cada uno de ellos trabajará una gráfica que será designada por azar, al analizar la información el equipo deberá determinar si el tipo de gráfica en el que se presentan los datos es el mejor y si no, deberá crearla.
- II. Con el tipo de gráfica elegida, presenten los datos para pasarlos a exponer, justificando su elección y desarrollando los puntos que se plantean debajo de cada gráfica.

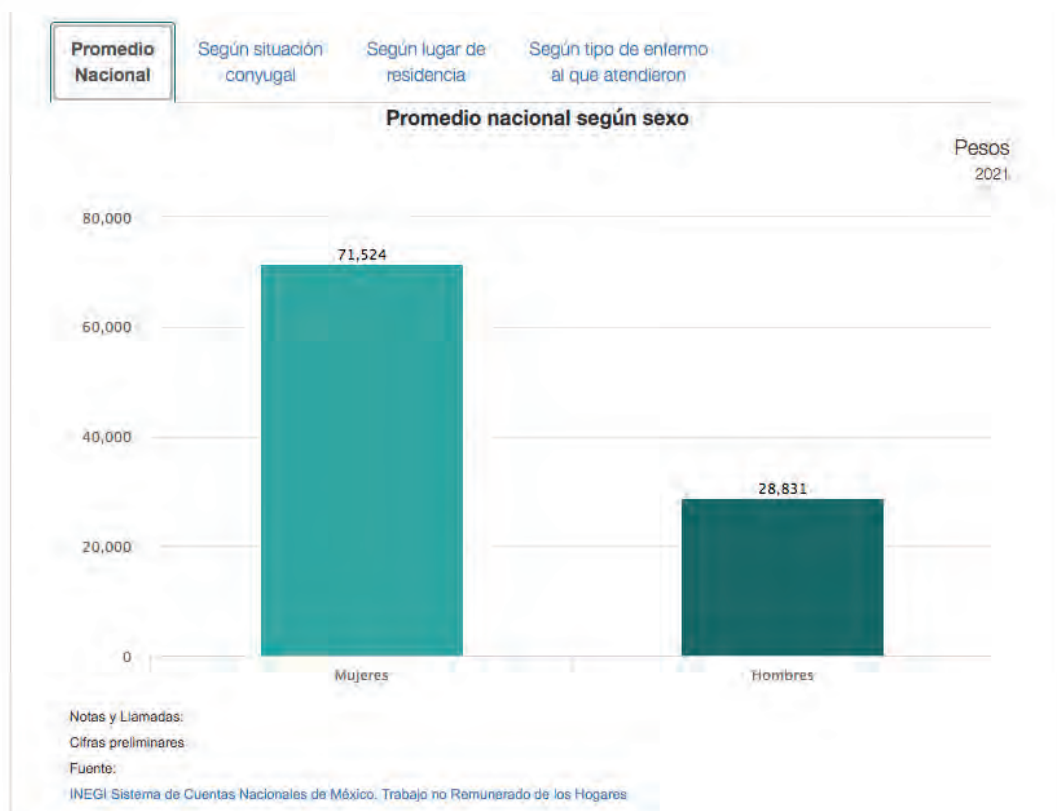
Nota: La última gráfica la trabajaran 2 equipos de acuerdo con los datos por sexo.

Todas las gráficas las encuentras en la página oficial del INEGI:

<https://www.inegi.org.mx/temas/tnrh/>

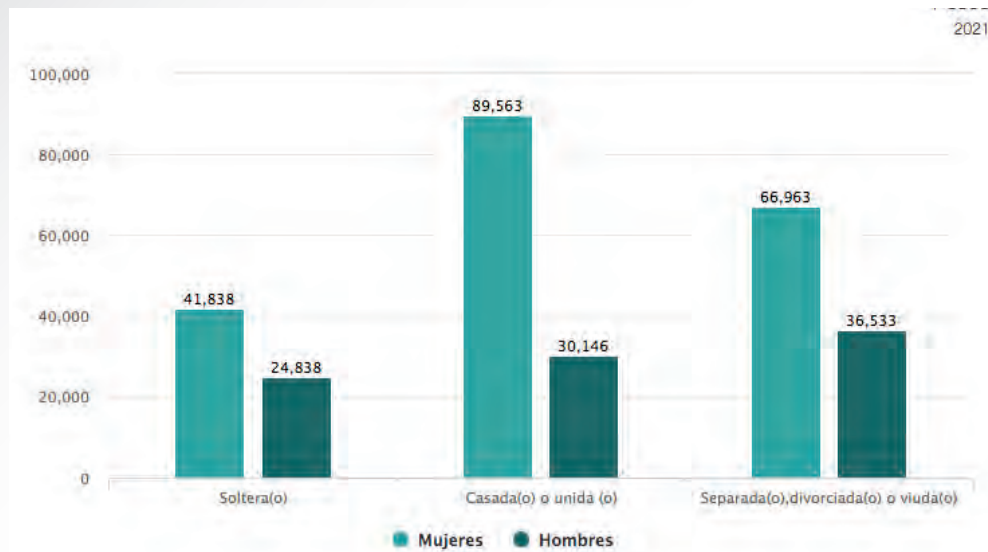


Como en tu guía de Pensamiento Matemático I p.100



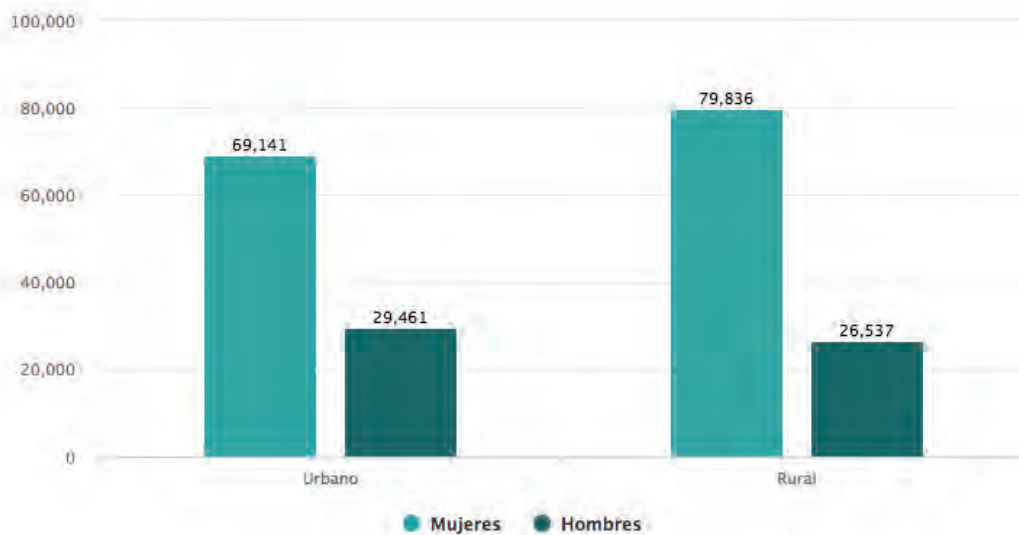
Equipo No. 1. Promedio Nacional del valor económico de las tareas de cuidado según sexo.

Punto a desarrollar: ¿A qué se debe la diferencia del valor económico del trabajo no remunerado entre hombres y mujeres? Argumenten su respuesta con los aprendizajes anteriormente adquiridos.



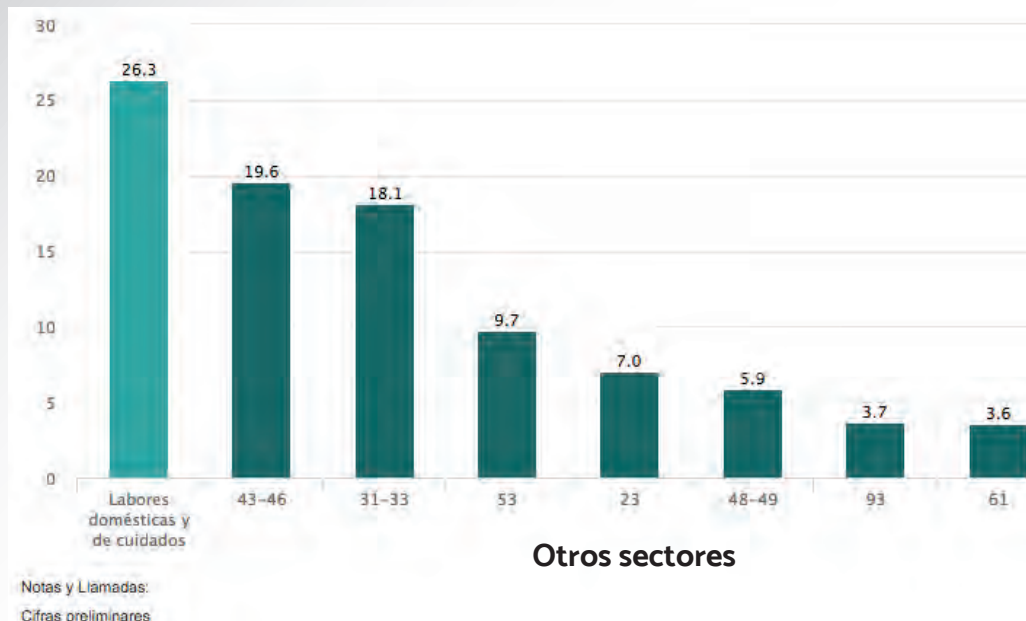
Equipo No. 2. Valor económico del Trabajo No Remunerado por sexo según situación conyugal.

Puntos a desarrollar: ¿Cuál es la situación conyugal y sexo con más trabajo no remunerado? ¿A qué se debe la diferencia del trabajo no remunerado según la situación conyugal? El valor del trabajo no remunerado que asciende en el matrimonio es proporcional en los sexos? es decir, la carga de trabajo se reparte por igual en un matrimonio?



Equipo No. 3. Valor económico del Trabajo No Remunerado por sexo según lugar de residencia.

Punto a desarrollar: ¿De qué manera puede influir el lugar de residencia en el Trabajo no Remunerado?

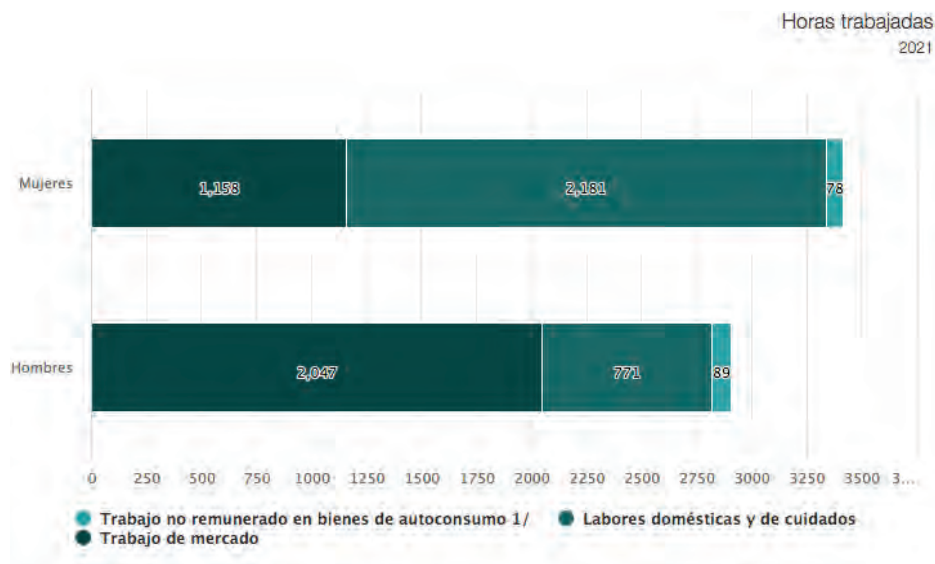


Producto Interno Bruto

Es la suma del valor (en dinero) de todos los bienes y servicios de uso final que genera un país o entidad federativa durante un periodo (comúnmente un año o trimestre).

Equipo No.4. Participación de las labores domésticas y de cuidados no remuneradas y de los principales sectores económicos respecto del Producto Interno Bruto.

Punto a desarrollar: ¿Según esta gráfica y los datos mencionados anteriormente quiénes aportan más a la riqueza del país? ¿quiénes reciben menos por su trabajo? ¿Cuáles crees que sean los otros sectores que aportan al producto interno Bruto (puedes investigarlos)?



Equipo No. 5 y 6 Carga total de trabajo en horas a la semana por sexo según tipo de trabajo.

Punto a desarrollar: ¿Cómo se explica la proporción del valor económico del trabajo en los rubros presentados (bienes de autoconsumo, labores domésticas, trabajos de cuidado)?



PORQUE

SOY

HOMBRE

YO LA
RESPECTO



HAGO MI PARTE



EXPRESO MIS
EMOCIONES



SOY RESPONSABLE DE MI SEXUALIDAD.

4. SER HOMBRE



Hay diferentes maneras de ser hombre, ¿cómo son los hombres de tu comunidad?

Seguramente conoces a algún hombre que no se comporta como la mayoría de los hombres de tu comunidad, si es así, describe cómo es.

A lo largo de la historia ha permanecido un estereotipo de lo que significa o se espera de un hombre: una figura de autoridad que expresa fuerza, dureza, enojos, usa pocas palabras y no acostumbra los abrazos. Sin embargo, esta manera de ser hombre no es real ni única, es cambiante. Es parte de la construcción de un “deber ser” que no todos los hombres siguen y que puede cambiar porque suele ser injusta, concentra el poder y puede causar malestar tanto a los hombres como a las mujeres.

Las masculinidades son un conjunto de atributos, valores, conductas y funciones que les son impuestas a los hombres en su comunidad. Se trata de actitudes que limitan la libertad de los hombres y que afectan su relación con las y los demás. De ahí la importancia de impulsar la responsabilidad y creatividad masculina como punto de partida para mejorar la convivencia y el bienestar.



Reflexiona acerca de las masculinidades de tu comunidad y responde las siguientes preguntas.

¿Qué tiene que hacer un hombre para ser aceptado en tu comunidad?

¿Qué hacen los niños en la escuela para demostrar que son hombres?

¿Qué hacen los adolescentes y jóvenes en las fiestas para demostrar que son hombres?

¿Qué hacen las personas adultas en sus comunidades para demostrar que son hombres?



En la siguiente lista marca con una **✓** las conductas que no te gusta que se impongan a los hombres.

Conductas que no te gustan	
Competir	
Pelear o usar la fuerza física	
Controlar el dinero y mantener a la familia	
Tener el poder y tomar las decisiones	
No entrar a la cocina para nada	
Hacer deportes rudos	
Consumir bebidas alcohólicas y otras drogas	
Esconder o no controlar las emociones	
No demostrar afecto a su familia	
Convivir de forma pesada o violenta	
Gritar y ofender	
Agredir y golpear	

¿Quisieras agregar otra?



Escribe 3 conductas que te gustaría que lleven a cabo los hombres:

Vale la pena analizar cómo son las masculinidades en la comunidad, cómo impactan en las relaciones y en el desarrollo de mujeres y hombres. Aunque ser muy “masculino” goza de prestigio y tiene un valor social, cuando se discrimina y oprime a las mujeres, a otros hombres o a personas de la diversidad sexual se cae en el machismo. El machismo lleva al abuso de la fuerza y a la violencia, medidas a las que se recurre para controlar a las personas, en especial a las niñas y a las mujeres, pero también afecta a niños, adolescentes y jóvenes en situación de vulnerabilidad.



No todos los hombres son machos y quien tiene este problema puede cambiar, se puede encontrar una manera más positiva de ser hombre, aprender a tener buen trato hacia las mujeres y hacia los otros hombres. Aceptar el machismo o rechazarlo es una decisión personal. Quien decide relacionarse desde la violencia o desde el machismo, limita su felicidad y la oportunidad de crear una mejor calidad de vida.

Te recomendamos:

El programa de radio o podcast “**Sin privilegios**”, que es transmitido todos los lunes a las 10 de la noche por la señal de **RADIOMÁS**, o también puedes encontrarlo en Spotify o Soundcloud.

Este programa presenta una visión sobre ser hombre en el mundo actual, con charlas amenas y especialistas en muchos temas de interés.

El siguiente enlace te lleva a su primer programa “¿Qué es ser un hombre”:

<https://on.soundcloud.com/mPPCc>





Cuando ves las siguientes imágenes, ¿qué es lo que te hacen sentir?, ¿qué historia te gustaría contar con estos hombres?









Tanto hombres como mujeres tienen sentimientos, emociones, deseos y sueños que no deben limitarse por identificarse con su sexo o con alguno de los géneros. Es una elección personal llevarse bien y construir relaciones positivas con la familia, las amistades, en el noviazgo o con la pareja. El respeto es la base de la dignidad y de la libertad.

Actividad para tod@s

I. Visualiza el Tópico de Género “¿Qué son las nuevas masculinidades?” en el siguiente enlace y comenta en el con la etiqueta #RSETEBAEV y el centro al que perteneces.

<https://fb.watch/meFbnwJosX/>



II. Después de visualizarlo, en grupo conversen:

1. ¿Cuáles son las ideas que han escuchado de “ser hombre”?
2. ¿Cuál es la idea acerca de la **vulnerabilidad** que comenta el ponente y los aprendizajes alrededor de ello?
3. ¿Cuáles **conductas** creen que los hombres pueden reprimir por temor a ser juzgado como “poco hombre”?
4. ¿Crees que exista alguna diferencia en la **socialización de las emociones** según el género? Recuerden las enseñanzas que han tenido desde su niñez sobre la expresión de sus sentires, como por ejemplo “desde niña me enseñaron que me veo mal si me enojo” o “no me dejaban llorar” y analicen en sus personas conocidas si hay una diferencia en la expresión de emociones según su género.
5. ¿Cuál es la idea sobre la **sexualidad** que plantea el ponente y de qué manera se relaciona con lo aprendido en el módulo anterior?
6. ¿Cuáles son las características de las **relaciones desiguales** que comenta el ponente? ¿Conoces o has estado en alguna? ¿Cuáles son los efectos de estos tipos de relaciones sobre las personas que forman parte?
7. ¿Cómo son los **hombres que generan seguridad** (para ellos mismo y para las personas con las que conviven)? ¿Cuáles son los hombres que conoces con estas características?



Diversidad sexual y de género

Para empezar a hablar sobre el tema observa el video del siguiente enlace, los conceptos que menciona se irán desarrollando en las siguientes páginas:

<https://youtu.be/1QbTZYiQ6BA>

Identidad de género

Es la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente, la cual podría corresponder o no con el sexo asignado al momento de nacimiento



Expresiones de género

Se refiere a la forma en la que cada persona manifiesta su género, a través de su comportamiento y apariencia. La expresión de género no tiene que estar vinculada con el sexo biológico, su identidad de género u orientación sexual.

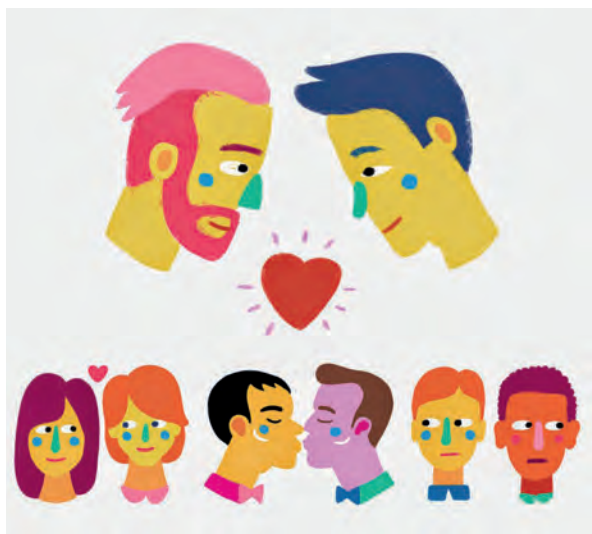
Orientación Sexual

Es tan personal que cada ser lo define.



Orientación sexual o del deseo

Se refiere a la capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género igual, diferente al suyo o de distintos géneros, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con esas personas



Para recalcar:

IDENTIDAD DE GÉNERO Y ORIENTACIÓN SEXUAL

¿SON LO MISMO?
RESPUESTA CORTA: **NO**

ORIENTACIÓN SEXUAL

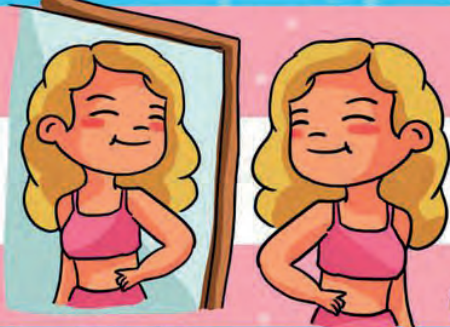
SE REFIERE A LA PERSONA POR LA QUE ALGUIEN SIENTE ATRACCIÓN SEXUAL.

TAMBIÉN A LA PERSONA CON QUIEN UNO ENTABLA UNA RELACIÓN SENTIMENTAL.



IDENTIDAD DE GÉNERO

SE REFIERE A LA MANERA EN QUE UNO SE IDENTIFICA COMO PERSONA, AL MARGEN DE SU SEXO BIOLÓGICO.



CISGÉNERO: PERSONA CUYA IDENTIDAD DE GÉNERO COINCIDE CON SU SEXO BIOLÓGICO.

TRANSGÉNERO: PERSONA CUYA IDENTIDAD DE GÉNERO NO COINCIDE CON SU SEXO BIOLÓGICO.



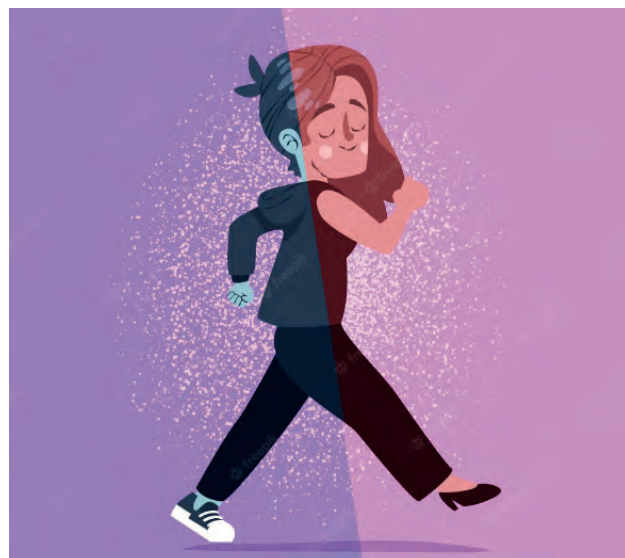
LA IDENTIDAD DE GÉNERO **NO TIENE NADA QUE VER** CON LA ORIENTACIÓN SEXUAL

KI PU FUENTE: DERECHOS LGBTI - AMNISTÍA INTERNACIONAL

Las siguientes expresiones de género y orientaciones sexuales son las más conocidas, pero no las únicas:

Travesti

Persona que expresa su identidad de género mediante objetos, vestido y actitudes.



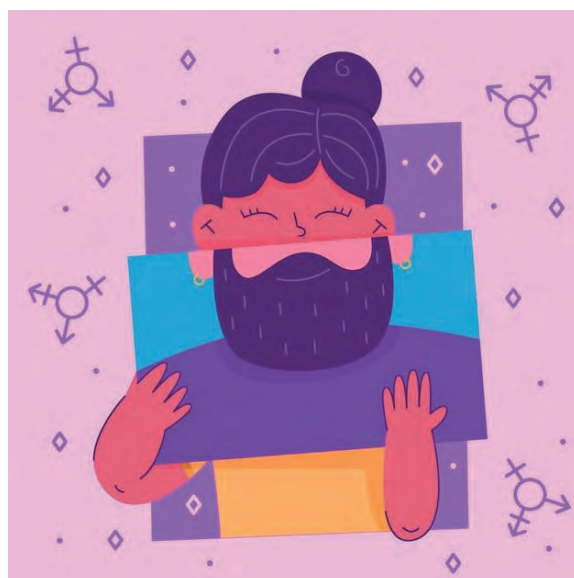
Transexual

Las personas transexuales se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género opuesto y optan por una intervención médica- hormonal, quirúrgica o ambas.



Transgénero

Cuando la identidad o la expresión de género de una persona es diferente de aquella que típicamente se encuentran asociadas con el sexo asignado al nacer.



El término trans, es un término paraguas, es decir que en el se engloban las diferentes variantes de la identidad de género. Puede identificarse con los conceptos de hombre trans, mujer trans y persona no binaria, o bien con otros términos.



Orientaciones sexuales:



HOMOSEXUAL

Personas que se sienten atraídas por otras con una identidad de género similar (mujeres por mujeres y hombres por hombres, por ejemplo)



BISEXUAL

Personas que se sienten atraídas tanto por otras personas con identidades de género similares como por otras personas con identidades de género diferentes



HETEROSEXUAL

Personas que se sienten atraídas por una identidad de género diferentes

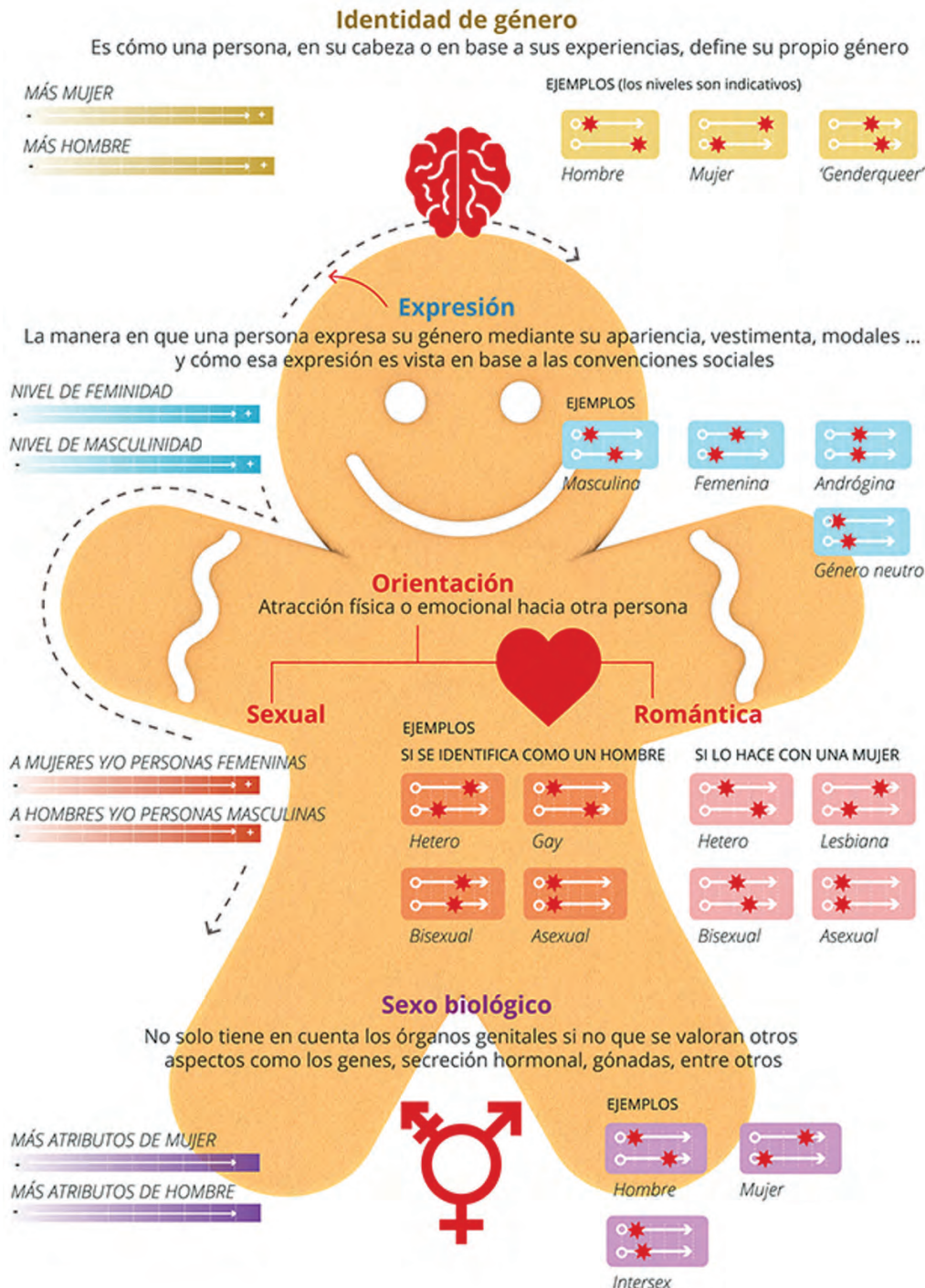
Para recordar:

El sexo no define el género, a su vez la identidad de género no define la orientación sexual. En tal sentido, considerar que unas son resultados de las otras es una concepción errónea que contribuye al desarrollo de estereotipos y a la creación de estigmas.



La diversidad de género explicada con una galleta de jengibre

El *muñeco de jengibre del género*, o *galleta del género* ha sido un recurso utilizado para abordar visualmente los aspectos del género. **Te recomendamos buscar varios ejemplos** para ilustrar cómo con el paso del tiempo han ido cambiando, unos pueden ser más claros que otros, pues la representación y la terminología varía de acuerdo con el momento y lugar en el que se desarrollan.





GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



CONAPRED
CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR
LA DISCRIMINACIÓN

Te recomendamos:

Si el tema de la diversidad sexual y de género te interesó y deseas saber más al respecto, te recomendamos ver la serie de programas especiales llamados “de la L a la Q” que produjo TVMÁS en colaboración con Tele UV, en el que podrás escuchar a personas expertas del tema y de la misma comunidad.

Puedes acceder al primer programa en el siguiente enlace y a toda la serie en el canal de Youtube de TeleUV.

<https://youtu.be/DCquAooonAO>



Apliquemos lo aprendido

4

I. Después de visualizar varios ejemplos sobre “la galleta del género”, elabora una propia con las características de tu sexualidad. Este ejercicio será personal y puedes o no compartir los detalles con tu grupo.

II. De manera individual responde las siguientes preguntas y la tabla que se presenta a continuación de éstas.

¿A cuántas personas de la diversidad sexo-genérica conoces? ¿Admiras a alguna de estas personas?

¿Conoces a personas de la diversidad en puestos de poder?

¿Qué tan visibilizada y aceptada crees que se encuentran la diversidad sexual en tu escuela y comunidad?

¿Alguna vez has visto a personas de la diversidad sexo-genérica en tus libros de texto?

¿Antes de leer este Trayecto sabías que las personas trans tienen una esperanza de vida de 35 años? ¿a qué crees que se deba?

Para ayudarte a responder con más precisión reproduce esta tabla en tu libreta poniendo una x o los nombres de las personas que recuerdes en los espacios correspondientes.

En qué contexto o área de desenvolvimiento	Persona(s) que conozco				Nivel de aceptación social que percibo hacia estas personas		
	Homo-sexual	Bisexual	Trans	No binario/ Género fluido / intersexual	Ninguna	Poca	Mucha
Familiar							
Escolar							
Comunitario							
Político							
Redes sociales							
Música							
Televisión y cine							
Intelectual (literatura, educación, ciencia)							
Histórico							

III. Comparte tus resultados en grupo respetando la privacidad de las personas de la diversidad sexo-genérica que no correspondan al ámbito público.

El ejercicio anterior tiene el objetivo de hacer un análisis sobre la visibilidad, reconocimiento y oportunidades en los diferentes contextos en los que nos desenvolvemos. Hacer una distinción entre las personas según su género u orientación no tendría que ser necesario en un mundo con las mismas oportunidades para tod@s, pero sabemos que esto puede ser motivo de discriminación y violencia, para ver las cifras al respecto puedes consultar la_

[Encuesta Nacional de Discriminación \(ENADIS 2022\).](#)



Puesto que es un tema eje en todo ser humano y que es prioritario atender por tu etapa de desarrollo y toda la violencia y discriminación hacia este grupo de personas, la diversidad sexo-générica fue la que se presentó en este primer trayecto, pero existen muchas más diversidades y una persona puede ser miembro de más de una de ellas. Aquí te mencionamos algunas de las diversidades y puedes ahondar en ellas en tu guía de Ciencias Sociales:

Diversidad étnica
Diversidad cultural
Diversidad lingüística
Diversidad funcional
Diversidad religiosa
Diversidad relacional



Como en tu guía de
Ciencias Sociales
p. 95

El primer paso para respetar es nombrar y reconocer, con esta premisa, en grupo elaboren un periódico mural o video (reel, Tiktok u otro), con personas de la diversidad sexo-genérica que admiren y han sido destacadas por su aporte a la sociedad. Si el grupo lo decide, también pueden contemplar otras diversidades en su periódico o video para redes.

Te pedimos que subas fotos de tu periódico o etiquetes tu video con el *hashtag*:

#RSETEBAEV

Para tomar en cuenta

Seguramente en algún lado habrás escuchado sobre “el orgullo LGBTTTIQA+” o hablar de la comunidad con las mismas siglas y que se representa con una bandera multicolores.

Es preciso acotar que no todas las personas consideran correcto hablar de “diversidad sexual”, pues este término hace referencia a la heterosexualidad como una norma y no como parte de todas las identidades relacionadas, en lugar de esta concepción es preferible utilizar el término **“disidencias sexo-genéricas”** que alude también a un posicionamiento político que desarrollaremos en los próximos trayectos.



Para concluir el tema aclaramos el significado de cada sigla englobada en las áreas de la sexualidad que ya viste anteriormente:

Orientación sexual: LGB

En este segmento se agrupan las letras que corresponden a la orientación sexual de una persona, es decir, según a quién encuentra atractivo de forma afectiva y erótica.

Es así como las letras significan:

- L: Lesbiana**, que es una persona que se identifica con el género femenino y siente atracción por personas del mismo género.
- G: Gays**, son las personas que se identifican con el género masculino y sienten atracción por personas del mismo género.
- B: Bisexual**, son personas que sienten atracción por otras del mismo género y también por personas del género opuesto.

Es importante tener en cuenta que las letras no representan etiquetas exclusivas, una persona lesbiana podría preferir el término gay para hacer referencia hacia ella.

Identidad de género: TT

Las dos primeras “T” del término hacen referencia a la identidad de género. **La primera significa Transexual**, que es una persona cuya biología no corresponde a la identidad de género que se espera a nivel social.

Una persona transexual pudo haber nacido con genitales masculinos pero se identifica como mujer. Por ello, se someten a cirugías o tratamientos hormonales para transformar su cuerpo y esté más en sintonía con su identidad.

La segunda T quiere decir Transgénero, que, al igual que en la definición anterior, es cuando la biología de la persona no va con su identidad de género o con la asignada al nacer. Sin embargo, la diferencia es que la persona transgénero no hace adecuaciones físicas.

**Expresión de género: T**

La tercera T corresponde a la expresión de género, y significa travesti.

Una persona travesti es aquella que se viste o expresa de forma diferente al género que se le asignó según el sexo al nacer.

Características biológicas: I

La I significa Intersexual, y se relaciona con las características biológicas de una persona.

Bajo esta letra se identifican las personas que nacen con características sexuales que no encajan en las definiciones binarias de femenino o masculino.

Autocuestionamiento: Q

La Q significa Queer, en inglés otra variación es "Questioning", se trata de personas que se cuestionan a sí mismas quiénes son durante el proceso de descubrimiento.

Son personas que no les gusta que les clasifiquen por la orientación sexual o identidad de género.

Asexuales: A

La A significa Asexuales, y hace referencia a las personas que no sienten atracción sexual hacia otras.

Otras personas, la inclusión queda abierta:

+

Con el símbolo de suma se manifiesta la intención de mantener abierta la inclusión en la comunidad. Por lo que, hoy se utiliza LGBTTTIQA+ pero más adelante podrían agregarse más letras.

Conceptos tomados de: [Therapify.com](https://www.therapify.com)

Conoce a:

Ophelia Pastrana

Ophelia Pastrana es tecnóloga, bloguera, economista, física, youtuber, activista, influencer, conferencista y humorista. Es una figura digital con varios canales de YouTube que suman casi cien mil suscriptores. En Diagnó-Cis habla de temas LGBT; en Canvas, de tecnología y videojuegos; Critical Hit es un show de opinión y análisis; y en su principal espacio, Ophelia Pastrana, hace lo que quiere, como Roja, su show en línea y en vivo, tipo mesa redonda que hace todos los lunes. En sus redes sociales tiene casi un millón de seguidores.

Su nombre ha aparecido en la lista BBC 100, conformada por las mujeres más inspiradoras e influyentes del mundo. Ophelia es la única colombiana y la única mujer trans de la lista. El reconocimiento se lo dieron por su talento como comediente y su influencia en redes sociales. Además, lleva dos años en la lista de Forbes de las 100 mujeres más poderosas en México. También es -según *Business Insider*- la mujer #69 a nivel mundial con más influencia en twitter en el tema de tecnología. Cuatro veces conferencista TEDx y cinco veces conferencista Talent Land/Campus Party y Aldea Digital. Empezó su *stand up* La explicatriz y marcó el precedente de ser la primera mujer trans a la que México le cambia su carta de naturalización.

Fuente: <https://www.eltiempo.com/bocas/ophelia-pastrana-una-de-las-figuras-lgbt-mas-influyentes-en-el-mundo-digital-366578>

Puedes conocer su canal en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/@OphCourse>



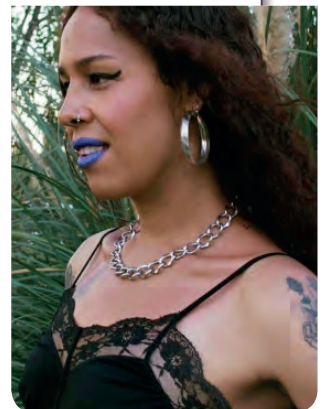
Conoce a:

Lía García (La novia sirena)

Nació en 1989 en la Ciudad de México, donde actualmente vive y radica. **Artivista**, poeta, pedagoga y artista del performance. Es defensora de los derechos humanos de las personas Trans, cofundó en el año de 2016 la Red de Juventudes Trans Mexico junto a Jessica Marjane y en el 2019 el archivo de literatura infantil y juvenil *Trans*Marikitas* junto a Canuto Roldán. Sus proyectos pedagógicos se han centrado en construir puentes afectivos entre la experiencia trans, el activismo y el contexto socio político por medio de la performance artística que acontece en espacios de complejidad (cárceles, escuelas, plazas públicas, mercados y hospitales entre otras) que oprimen y encarcelan las identidades de la disidencia sexual. Lía detona una pedagogía intensa del amor que permite que nuestros cuerpos sanen y materialicen todos los sueños posibles.

Tomado de: <https://teatrounam.com.mx/teatro/semblanzas/lia-garcia-la-novia-sirena/>

Puedes conocerla en la siguiente entrevista: <https://youtu.be/bN-Muo3Ywb4>



Apuntes finales sobre la primera definición del Holón de Género:

Como pudiste darte cuenta, la primera definición sobre el género fue binaria, el que haya sido presentada así corresponde a un fin progresivo en el manejo de los conceptos. El binarismo mencionado determinaría que únicamente existen dos elementos; lo “femenino” y lo “masculino”, ignorando de esta manera, la gran diversidad de identidades que rodean al género y se expresan en su nombre.

Con los aprendizajes que adquiriste en este módulo podrás saber que **el sexo y el género no son binarios**, sino que existen distintas realidades que van más allá, la diversidad humana ha cuestionado dichos modelos binarios y ha encontrado nuevas formas de nombrarse, expresarse y conjugarse.

**el género no
es binario, es
diverso**

Apliquemos lo aprendido

5

Para este momento ya habrás podido leer la novela completa o el fragmento seleccionado de “El principio del placer”, con tu lectura podrás responder la lista de preguntas y actividades que se te presenta a continuación. Esta lista te puede servir para analizar cualquier historia (cuento, novela, película) con perspectiva de género. Utilízala para analizar la novela de “El principio del placer”.

Al terminar de responder de manera individual comparte tus respuestas con el resto del grupo para hacer un análisis general de la novela y de los aspectos

Lista de preguntas y actividades para analizar las historias con perspectivas de género

1. Haz una lista de características del personaje principal femenino y otra del personaje principal masculino.
2. ¿Crees que en la novela sea evidente el género de la o el protagonista? Justifica tu respuesta.
3. ¿Cuáles roles, mandatos y estereotipos de género se ven representados en los personajes principales? ¿Cuáles se rompen? Justifica tu respuesta.
4. Con las dos listas de características, responde: ¿Los personajes principales (femenino y masculino) tienen entre sí una relación binaria y jerárquica? Justifica por qué. Por ejemplo, “se complementan porque el personaje masculino protege al femenino, por ende, es superior.”



5. ¿En la historia se plantea una división sexual del trabajo de alguno de los personajes? Justifica tu respuesta.
6. ¿Los personajes femeninos dedican su tiempo a las labores del hogar y los masculinos se desarrollan en el espacio público?
7. ¿En la novela se plantea que los trabajos domésticos y de cuidados se reparten corresponsablemente? Justifica tu respuesta.
8. ¿Algún personaje de las diversidades anteriormente mencionadas se ve representado?
9. ¿Cuáles mitos del amor romántico se representan? Ya sea porque los personajes lo incorporan en sus anhelos o deseos o en la misma historia se mencionan o cumplen.
10. ¿Los personajes son corresponsablemente afectivos? Menciona las situaciones que justifiquen tu respuesta.

III. Integren equipos de 4 personas y elaboren un cuento corto en el que los personajes sean responsablemente afectivos y se rompan los mitos del amor romántico y los estereotipos de género. Pueden subir su lectura a las redes sociales con la etiqueta **#RSETEBAEV** o presentarlo en la *Galería Itinerante de Eros*.



Otras historias de amor son posibles

Presentando tu proyecto transversal: *La Galería Itinerante de Eros*



Para integrar lo aprendido, como último trabajo de esta experiencia formativa en Recursos Socioemocionales, crearás otro autorretrato denominado **“Soy identidad”**, en el que expresarás, como en tu autorretrato inicial, los aspectos que te identificas, pero ahora teniendo más conciencia sobre la manera en que vives el ser mujer, hombre u otra identidad, tomando en cuenta los roles y estereotipos y la forma en que tú los adoptas, o también puedes expresar tu desacuerdo o la manera en que rompes esos estereotipos, si eso es importante para ti.

Si lo notas, las obras para tu galería fueron de lo individual a la creación colectiva, los trabajos que también podrán exponer serán sus videos sobre el “experimento social”, sobre la diversidad, o una lectura dramatizada del cuento que realizaron.

Es recomendable que vuelvan a leer el “Construye tu proyecto transversal” del módulo 2, para recordar qué es una galería y darse ideas para no limitarse a la mera exposición de obras y procurar que las personas que asistan vivan una experiencia en la que se deleite más de un sentido. También podrían generar una experiencia de introspección segura y grata para los asistentes, por ejemplo que el público se lleve alguna frase o pregunta sobre las herramientas éticas para vincularse, o un poema sorpresa al tomarlo de “Los cajones del alma”.

Como se te mencionó anteriormente, no todos tus trabajos individuales tendrán que ser expuestos, para este momento ya habrás podido escoger qué obras quieres presentar o incluso crear alguna especial para este cierre de actividades.

Recuerda que este proyecto es para la comunidad, así que deberán elegir un lugar accesible en el que no se interrumpan otras actividades importantes y que las y los asistentes puedan disfrutar de sus obras, la presentación de su galería será realizada junto con el “Festival por el Cuidado de las corporalidades”.

Esperamos acompañarte de manera física o virtual a través de la etiqueta que ya conoces:



REFERENCIAS

Deportes para la equidad de género

<https://observatorio.tec.mx/edu-news/deportes-mixtos-educacion/>
<https://dondefluidanzas.com/danzas-urbanas-bailes-urbanos/>

Ritmos urbanos:

Reggaetón

https://los40.com/los40/2019/01/17/musica/1547727855_815463.html

Bachata

<https://www.goandance.com/es/blog/bachata/54-los-origenes-de-la-bachata-y-su-evolucion#:~:text=La%20bachata%20surge%20hacia%20la,la%20sociedad%20de%20alto%20nivel.>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Bachata_\(baile\)#:~:text=Se%20baila%20cada%20vez%20m%C3%A1s,3%2C%20toque%2Fs%-C3%ADncopa\).](https://es.wikipedia.org/wiki/Bachata_(baile)#:~:text=Se%20baila%20cada%20vez%20m%C3%A1s,3%2C%20toque%2Fs%-C3%ADncopa).)

Hip hop https://es.wikipedia.org/wiki/Hip_hop

Reggaetón

<https://www.google.com/search?q=historia+y+evoluci%C3%B3n+de+reggaeton&oq=historia+y+evoluci%C3%B3n+de+reggae-ton&aqs=chrome..69j57joi22i30.11392j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

Salsa

https://www.google.com/search?q=historia+y+evolucion+de+la+salsa&sxsrf=APwXEdsNfFRAP_gBjjLWrh28cc2xWazS-g%3A1685735905514&ei=4U16ZPWFH8zGkPIP85-5iAw&oq=historia+y+evoluci%C3%B3n+de+la+salsa&gs_lcp=Cgxnd3Mtd-2l6LXNlcnAQAQgAMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMggIABAWEB4QDzoKCAAQRxDWBBCwAzoFCAAQgARKBAhB-GABQ4QdYzRggjpoAXAAeACAABAGiAHnFJIBDTAuMS4wLjEuMCM4yLjGYAQcGAQHAAQHIAQg&sclient=gws-wiz-serp

Síncopa

<https://woodandfirestudio.com/es/synkope-musik/#:~:text=La%20s%C3%ADncopa%20se%20produce%20cuando,una%20melod%C3%ADa%20o%20un%20ritmo>

Deportes mixtos

<https://prosycontras.net/salud/pros-y-contras-de-deportes-de-genero-mixto/>
<https://www.usanmarcos.ac.cr/blogs/deportes-mixtos-la-igualdad-es-una-realidad>
<https://amerike.edu.mx/beneficios-de-los-deportes-colectivos/>

Fresbee

<https://fedv.es/qu-es-el-ultimate-cmo-jugar>

Kin-ball

<https://observatorio.tec.mx/edu-news/deportes-mixtos-educacion/>

Tchoukball

<https://www.educa2.madrid.org/web/baruc/historia#:~:text=El%20tchoukball%20es%20un%20deporte,que%20estuviera%20exenta%20de%20contacto.>

<https://www.educa2.madrid.org/web/baruc/historia#:~:text=El%20tchoukball%20es%20un%20deporte,que%20estuviera%20exenta%20de%20contacto.>

<https://www.lifeder.com/tchoukball/>

¿Qué significa Deporte Inclusivo? (olimpiadasespeciales.org)

(Microsoft Word - LA PARTICIPACI\323N.doc) (unc.edu.ar)

Qué es el dodgeball y cómo se juega - Descubre este curioso deporte con pelota (mundodeportivo.com)

<https://indeporte.cdmx.gob.mx/storage/app/media/2021/SIPOT/10/Cuenta Publica 2020.pdf>

CAPÍTULO DOS (oea.org)

Semana deportiva: 10 datos sobre vóleybol sentado (paralympic.org)

Microsoft Word - Official Sitting Volleyball Rules 2017-2020 DFT Spanish (paravolleypanam.com)

Dodgeball – Jumping Extreme (jumpingextrememataro.com)

participar | Diccionario de la lengua española (2001) | RAE - ASALE

Beauvoir, S (1949) El segundo sexo. Editorial Catedra

CEDHV (2022) Capacitación para personas promotoras en Derechos Humanos.

CNDH (2019)ABC de la perspectiva de género. México,

CNDH, (2022) Nombrar-nos y habitar-nos desde la perspectiva de género, (Curso)

De la Garza, C y Derbez, E, (2020), No son micro. Machismos cotidianos, México, Grijalbo,

From, E. (1959) El arte de amar, Ediciones Paidós.

Garfías, M. y Vasil'eva, J. (2020), 24 / 7: De la reflexión a la acción, por un México que cuida. Friedrich-Ebert-Stiftung

Gutiérrez, M. E., & Saldaña, R. G. (2017). Educación Sexual en México ¿Misión de la casa o de la escuela?. Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 5(10)

Herrera, C. (2011), La construcción sociocultural del amor romántico. Gredos.

Hooks, B. (2002), Todo sobre el amor, Paidós.

Leñero, M (2011). Equidad de género y prevención de la violencia en secundaria. SEP.

UNAM, (2023) Conceptos básicos para la Igualdad de Género, Curso de MOOC.

UNESCO, (2018) Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad :Un enfoque basado en la evidencia

UNESCO (2014). Educación Integral de la Sexualidad: Conceptos, Enfoques y Competencias.

UNFPA (2014). Directrices operacionales del UNFPA para la educación integral de la sexualidad: Un enfoque basado en los derechos humanos y género.

UV, Glosario de Género.

Yela, C (2003) La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas. Encuentros en Psicología Social

Páginas consultadas:

https://www.ecured.cu/Paola_Longoria#S.C3.ADntesis_biogr.C3.A1fica

<https://www.lorenaochoa.com/biografia/>

<https://speakersmexico.com/conferencistas/lorena-ochoa/>

<https://www.gob.mx/conade/articulos/todo-inicio-como-un-juego-y-se-convirtio-en-tres-medallas-olimpicas-maria-del-rosario-espinoza-320067>

<https://www.google.com/search?q=lorena+ochoa&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjtzbr5k7T-AhVsk2oFHTtW-BoAQ-AUoAXoECAEQAw&biw=1280&bih=881&dpr=1#imgsrc=poV6hoRuH91GsM>

<https://olympics.com/es/atletas/maria-del-rosario-espinoza-espinoza>

https://www.google.com.mx/search?q=maria+del+rosario+espinoza&hl=es&tbn=isch&source=hp&biw=1242&bih=568&ei=-BE1LZMWaB4zFkPIp78m0yAk&iflsig=AOEireoAAAAAZetbFE9PWnj15-AEsaO3Y1ywpmsLe4D&ved=0ahUKEwjFrLD_38v-AhW-MIkQIHe8kDZkQ4dUDCAc&uact=5&oq=maria+del+rosario+espinoza&gs_lcp=CgNpbWcQAZIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIAB-CABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6CAGAEIAEELEDOgsIABCABB-CxAXCDAToICAAQsQMqGwFQhgIY6DZg7TtoAHAAeACAAY8CiAGUI5IBBJAuMTkuN5gBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEA&sclient=img#imgsrc=QliRIWgzdHrHLM

<https://grupobcc.com/mx/speakers/ana-gabriela-guevara/>

<https://elpais.com/mexico/2021-08-05/soraya-jimenez-el-primer-oro-olimpico-de-una-deportista-mexicana.html>

<https://olympics.com/es/atletas/aida-roman>

<https://olimpicos.clarosports.com/noticias/aida-roman-va-por-sus-quintos-juegos-olimpicos/>

<https://www.mediotiempo.com/juegos-olimpicos/tokio-2020/cuales-fueron-los-logros-de-paola-espinoza>

<https://www.buscabiografias.com/biografia/verDetalle/10696/Maria%20Guadalupe%20>

Gonzalez#:~:text=Guadalupe%20Gonz%C3%A1lez%20logr%C3%B3%20la%20medalla,minutos%20y%2038%20 segundos%2C%20dos

<https://www.excelsior.com.mx/adrenalina/suspenden-4-anos-a-la-mexicana-lupita-gonzalez-por-dopaje/1312252>

https://www.google.com/search?q=Belem+Guerrero&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewikq7Lftrv-AhXQloQIHQ9iCYcQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1280&bih=881&dpr=1#imgsrc=LKKdyBIM_01WaM

<https://lideresmexicanos.com/noticias/mujeres-del-olimpico-belem-guerrero/>

<http://ww2.com.org.mx/historias-olimpicas/belem-guerrero-mendez/>

https://businessinsider.mx/3-lecciones-liderazgo-alpinista-mexicana-karla-wheelock-monte-everest_estrategia/

andanafoto.com

fototrending.com

genderbread.org

<http://www.ordenjuridico.gob.mx/Constitucion/articulos/3.pdf>

</www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/VIH/Divulgacion/cartillas/Cartilla-Derechos-Sexuales-Adolescentes-Jovenes.pdf>

<https://www.gob.mx/segob/articulos/que-es-la-identidad-de-genero>

<https://www.regenbogenportal.de/espanol/como-tratar-a-las-personas-trans-de-forma-respetuosa-y-solidaria>

<https://www.lamarea.com/2017/07/27/mitos-romanticos-germen-violencia-genero/>

https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2014_389.html

Fuentes de imágenes

Ilustraciones: Primer dibujo para actividad de Recursos Socioemocionales, Holón del Género, Presentando mi Galería de Eros: Octavio Limón

Otros dibujos: @chealejandra

UNAM : Divulgación de la Ciencia, UNIVERSUM, CIEG UNAM, Igualdad de Género UNAM

Banco de fotos e imágenes:

Istock

Freepik

Freeimages

Pngggg

Flaticon

Pngwing

Freepng

123F

Imágenes de Educación Sexual Integral en la Historia de México (Lectura): Fototeca Nacional (Archivo Casasola)

Foto publicidad “Manzana de los cuidados”: Liber Arvizu

Todas las imágenes y recursos audiovisuales fueron
compartidos con fines educativos.
Este material no se pondrá a la venta

Participantes y colaboradores para la realización de los videos de activación física

Salsa

Prof. Juan Jesús Aguirre
Lic. Xiuhneli Caraza Enríquez
Lic. Blanca Erika Sánchez Valdez
Psic. Rocío Guadalupe Vásquez Domínguez
Psic. Anette Rodríguez Pacheco
C. Héctor Rodríguez Pacheco

Cumbia

Prof. Juan Jesús Aguirre
Lic. Xiuhneli Caraza Enríquez
Lic. Blanca Erika Sánchez Valdez
Psic. Rocío Guadalupe Vásquez Domínguez
Psic. Anette Rodríguez Pacheco
C. Héctor Rodríguez Pacheco

Bachata y Cha cha chá

Prof. Víctor Manuel Morales Olmos
Prof. Juan Jesús Aguirre
Lic. Blanca Erika Sánchez Valdez

Cardio Box

C. Boxeador Patricio Díaz (Espartaco)
Ing. José ángel Anell García
Lic. Xiuhneli Caraza Enríquez
Lic. Blanca Erika Sánchez Valdez
C. José Fabián Ferrao Villal

Hip Hop y Reggaetón

Prof. Daniel Olivo Borrallo
C. Natalia Alemán Castañe
C. Julia Sofía Rosas Pér
C. Karen Jiménez Alem
C. Fernanda Paola Ramos Hernánd
C. Nancy García Moral
C. Adaneri del Áng
C. José Fabián Ferrao Villal
C. Karim Jiménez Alem

*Si tienes dudas, comentarios o sugerencias, puedes escribirnos a: subtecnicatebaev@msev.gob.mx, incluyendo los siguientes datos:
nombre del plantel, clave del centro de trabajo y nombre de la guía didáctica.*

Recurso Socioemocional Currículum ampliado

"Solemos asociar a la sexualidad y la educación sobre esta con la reproductividad, la prevención del embarazo y de las infecciones de transmisión sexual, los métodos anticonceptivos, etcétera, pero ¿qué hay de los afectos y el placer? ¿de qué manera las artes o el deporte podrían relacionarse con la sexualidad?"

Rocío Guadalupe Vásquez Domínguez



GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SEV
SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
DE VERACRUZ

SEMSyS
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR

