

GUÍA DEL ESTUDIANTE COBATAB

EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR A DISTANCIA

Educación integral en sexualidad y género II

MODELO ACADÉMICO DEL COMPONENTE DE
FORMACIÓN AMPLIADA

5^{to} Semestre





COLEGIO DE BACHILLERES DE TABASCO

Mtro. Fernando Yrys Hernández
Director General

Mtra. Ana Fanny Hernández Montero
Directora Académica

Lic. Celis del Carmen Ranero Lara
Subdirectora de Planeación Académica

Mtra. Guadalupe Soberanes Ramón
Jefa del Departamento de Programas de Estudio

UAC: EDUCACION INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GENERO II
Edición: 2025-2026A

En la realización del presente material participaron:

Mtra. Shayra Haidee Isidro Gerónimo
Coordinador

Mtra. Elisa Cárdenas de la Cruz.
Asesor

Ing. Rosa del Alba Mosqueda Jiménez
Mtra. Cynthia Maritza Ramírez Isidro
Mtro. Juan Carlos Salvador García
Participantes

Revisado por:
Mtra. Marcela Paola García Pedraza
Moderador

Este material fue elaborado bajo la coordinación y supervisión del Departamento de Programas de Estudio de la Dirección Académica del Colegio de Bachilleres del Estado de Tabasco y el contenido de este es gratuito, sin fines de lucro.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este material por cualquier medio electrónico o mecánico, sin autorización por escrito del Colegio de Bachilleres del Estado de Tabasco.



5^{to} Semestre

GUÍA DEL ESTUDIANTE COBATAB

EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR A DISTANCIA

Datos del Estudiante

Nombre: _____

Plantel: _____. Grupo: _____. Turno: _____.

MODELO ACADÉMICO DEL COMPONENTE DE
FORMACIÓN AMPLIADA

Educación integral en sexualidad y género II





Contenido

Presentación.....	7
Fundamentación	8
Justificación	9
Enfoque	10
Mapa de la Formación.....	11
Progresiones.....	12
Conoce tu Guía Didáctica (Simbología)	13
Encuadre Primera Revisión de Portafolio	15
Dosificación Programática	16
Sesión 1	19
Situación de Aprendizaje 1. “Aclarando dudas”	19
Contenidos teóricos primera revisión de portafolio	21
Actividad 1. ¿Quién es quién?	22
Lectura 1: Diversidad sexual y de género.	23
Actividad 2. “Somos diversidad”	26
Sesión 2	28
Lectura 2: Identidad de género.	28
Actividad 3. “Un cuento diferente”	31
Sesión 3	33
Lectura 3: Orientación sexual.	33
Actividad 4. “Explorando la diversidad”	36
Sesión 4	38
Lectura 4: Autoconocimiento y amor propio.	38
Actividad 5. “¿Quién soy yo?”	41



Sesión 6	47
Lectura 6: Relaciones Sexoafectivas Saludables.....	47
Actividad 6. “Saludables y no saludables”	49
Sesión 7	52
Lectura 7: Mitos del Amor Romántico.....	52
Situación de aprendizaje 1. “Aclarando dudas”	58
Contenidos teóricos segunda revisión de portafolio.....	62
Encuadre Segunda Revisión de Portafolio.....	63
Sesión 8.	64
Situación de Aprendizaje 2. “Feria de Métodos anticonceptivos”	64
Actividad 1. Evaluación Diagnostica	66
Sesión 9	68
Lectura 8: Derechos Humanos e igualdad de género.	68
Actividad 2. “Conociendo mis derechos”	75
Sesión 10	77
Lectura 9: Roles de género.....	77
Sesión 11	81
Lectura 10: Normas de género.....	81
Actividad 3. “Yo en el futuro”	84
Sesión 12 y 13.....	86
Lectura 11: Métodos Anticonceptivos.....	86
Actividad 4. “Me cuido”	93
Situación de Aprendizaje 2. “La prueba de amor”	95
Sesión 14	99
Lectura 12: Tipos de Violencia.....	99
Actividad 5. “Tipos de Violencia”	102





Sesión 15	104
Lectura 13: Relaciones libres de violencia.....	104
Actividad 6. “Violencia en el noviazgo”	109
Sesión 16	117
Situación de Aprendizaje 2. “La prueba de amor”	117
Referencias	119
Himno	123
Porra	124
Cobachito	125



Presentación

Estimado estudiante

Es un placer darte la bienvenida a esta Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC) de Educación Integral en Sexualidad y Género II. La Educación Integral en Sexualidad y Género es el ámbito de la formación socioemocional donde se enseña y aprende acerca de los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad. Tiene por objetivo preparar a las y los jóvenes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los inspiren a cuidar su salud, asegurar su bienestar y dignidad; para desarrollar relaciones sociales y sexuales constructivas e igualitarias; para promover conductas de respeto e inclusión; que les ayuden a considerar cómo sus elecciones afectan su propio bienestar y el de los demás; y para entender y proteger sus derechos a lo largo de la vida.

En la Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC) de Educación Integral en Sexualidad y Género II se aborda una perspectiva integral, incluyendo en la situación de aprendizaje 1 aspectos fundamentales de la sexualidad como la identidad sexual, diversidad de género, orientación sexual, autoconocimiento, relaciones sexoafectivas saludables y en una segunda situación de aprendizaje se retoman el estudio de los roles y normas de género, derechos humanos, métodos anticonceptivos y los tipos de violencia. Esta Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC) enfatiza la importancia del consentimiento, la información confiable, la elección responsable y el respeto en las relaciones interpersonales, promoviendo una comprensión responsable de la sexualidad humana, mientras cultiva habilidades esenciales como la comunicación efectiva y la resolución de conflictos.

En esta guía de Educación Integral en Sexualidad y Género II encontraras la estructura y el contenido del curso, pero también te proporciona estrategias y recursos didácticos diseñados para implementar una educación socioemocional efectiva y relevante. A través de su metodología participativa y su enfoque en el desarrollo de competencias prácticas para la vida, los estudiantes adquieren tanto conocimientos teóricos como habilidades para la toma de decisiones responsables y el autocuidado.

Finalmente, queremos agradecerles por su esfuerzo, dedicación y compromiso al formar parte de este proceso de aprendizaje, demostrando que un enfoque integral y centrado en el estudiante puede ser el motor de un cambio significativo en la sociedad, formando ciudadanos autónomos, responsables y críticos, capaces de contribuir a su comunidad. Estamos seguros de que juntos alcanzaremos grandes resultados.





Fundamentación

En el Marco Curricular Común (MCC) de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), la formación socioemocional de las y los estudiantes de Educación Media Superior (EMS) es un eje fundamental para el desarrollo de individuos con pensamiento crítico, capaces de analizar la realidad, cuestionar situaciones injustas y actuar de manera solidaria para transformar su entorno. En este contexto, la Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC) de Educación Integral en Sexualidad y Género (EISG) se presenta como una herramienta clave para fortalecer la autonomía, la toma de decisiones informadas y el respeto.

La adolescencia y juventud son etapas de profundos cambios físicos, sociales y sobre todo emocionales. Por ello, es fundamental brindar información comprobada y precisa con un enfoque en los derechos humanos que promueva una formación integral para todos los estudiantes, como en la UAC de Educación Integral en Sexualidad y Género II, donde se abordarán temas como la diversidad y orientación sexual, identidad de género, roles y normas de género, así como la importancia del autoconocimiento y amor propio, las relaciones sexoafectivas saludables y la Igualdad de género. Se retomará el tema de los Métodos anticonceptivos visto en la UAC de Educación Integral en Sexualidad y Género I y se concluirá con los tipos de violencia y relaciones libres de violencia. Conllevando así el aprendizaje a lo largo de toda la vida y el desarrollo del pensamiento crítico y comunitario que nos infunde la NEM. La cual busca garantizar la igualdad de oportunidades en el acceso a la educación, formando a los estudiantes de manera integral, desarrollando sus habilidades cognitivas, socioemocionales y ciudadanas, para que puedan ejercer plenamente sus derechos, participar activamente en la sociedad y promover la eliminación de cualquier forma de discriminación en el ámbito educativo.





Justificación

La implementación de una Educación Integral en Sexualidad y Género en el nivel medio superior responde a una necesidad urgente y concreta dentro de las comunidades escolares. Diversos estudios y diagnósticos nacionales han evidenciado que las y los adolescentes enfrentan múltiples desafíos relacionados con muchos temas de interés social uno de ellos corresponde a la identidad de género y específicamente con la orientación sexual, estamos viviendo una época donde ya no existen dos géneros, dos sexos, etc., hoy en día nuestras literaturas en el ámbito de educación sexual hablan de otros géneros o bien no hay un género en específico, esta situación trae como consecuencia que nuestros adolescentes inicien con dudas en una de las etapas más importante de su desarrollo la “adolescencia”, y es ahí en donde una orientación integral en sexualidad y género tiene importancia que se tome en cuenta en el este nivel educativo.

Otro de los temas que asechan a nuestros adolescentes tiene relación con su salud sexual y reproductiva, tales como el aumento de embarazos no planificados, la desinformación sobre métodos anticonceptivos, autoconocimiento y amor propio, derechos humanos e igualdad de género, roles y normas de género, tipos de violencia, relaciones libres de violencia y la persistencia de mitos del amor y violencias basadas en género y orientación sexual.

En este contexto, la escuela se convierte en un espacio clave para brindar información confiable, científica y con enfoque de derechos humanos, que permita a las y los jóvenes tomar decisiones informadas, responsables y libres. Además, al abordar estos temas desde el ámbito de la formación socioemocional, se fortalece el desarrollo de habilidades como la empatía, la autorregulación, la toma de decisiones y la resolución pacífica de conflictos, lo cual impacta positivamente en la convivencia escolar y en el bienestar emocional del estudiantado.



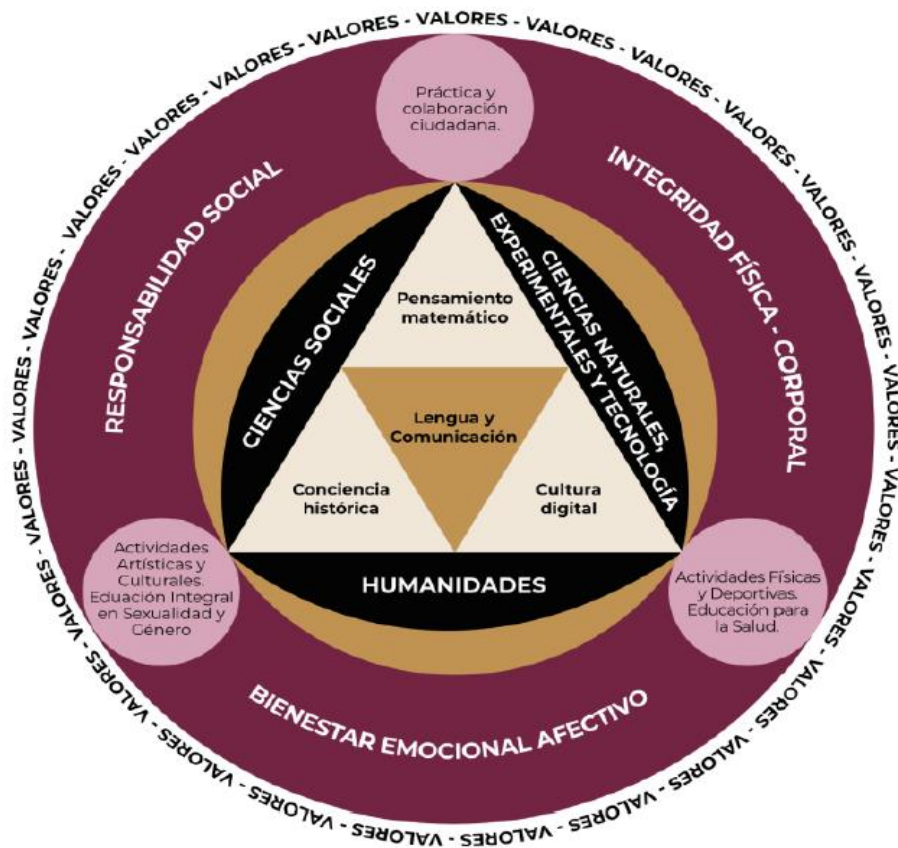
Enfoque

La UAC de Educación Integral en Sexualidad y Género II se fundamenta en un enfoque humanista, inclusivo y con perspectiva de derechos humanos. Su propósito es brindar a las y los estudiantes herramientas para comprender su sexualidad de manera informada, libre y responsable, reconociendo la diversidad de identidades, orientaciones y expresiones de género. A través de un abordaje integral, se promueve el respeto a la dignidad humana, la equidad de género y el ejercicio pleno de los derechos sexuales y reproductivos, fomentando así relaciones interpersonales basadas en el consentimiento, la empatía y la corresponsabilidad.

Este enfoque también busca desarrollar habilidades socioemocionales que fortalezcan la autoestima, la toma de decisiones y la resolución de conflictos. Se parte del reconocimiento de que la sexualidad es una dimensión central del ser humano, que se construye a lo largo de la vida y está influida por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Por ello, la UAC se imparte desde una metodología participativa, crítica y reflexiva, que invita al diálogo respetuoso y a la construcción colectiva de saberes, contribuyendo a la formación de una ciudadanía consciente y libre de prejuicios.



Mapa de la Formación



POR UNA EDUCACIÓN QUE GENERA CAMBIO



Progresiones

Educación Integral en Sexualidad y Género II

Las progresiones son las unidades didácticas que hacen posible el alcance de los aprendizajes de trayectoria de los recursos socioemocionales a través de los cinco ámbitos. Las progresiones de EISyG expresan la interconexión entre cuerpo, pensamiento y emociones y su funcionamiento como un sistema complejo. Son unidades didácticas que articulan aprendizajes intra, multi, inter y transdisciplinarios de los currículos fundamental y ampliado; que permiten el tejido de saberes teóricos y prácticos y hacen transferible lo aprendido en el curriculum fundamental y curriculum ampliado.

CATEGORÍA: Factores de la sexualidad: libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo.

Progresiones: 1, 5 y 6.

1

- Identifica que todas las personas somos parte de la diversidad sexual y de género, reconociendo y apreciando la diferencia entre sexo y género, identidades de género, las expresiones de género y orientación sexual para construir vínculos afectivos con las personas de su entorno.

5

- Practica a través del autoconocimiento, la toma de decisiones responsables para el cuidado de sí y el fortalecimiento del amor propio.

6

- Identifica relaciones sexoafectivas saludables en donde se manifiestan respeto, afecto y amor mediante el cuidado mutuo, la corresponsabilidad y la responsabilidad afectiva, para distinguirlas de relaciones y de algunos mitos del amor romántico.

Categoría: Equidad, inclusión y no violencia con perspectiva de género. **Progresiones:** 1, 3 y 4

1

- Practica acciones en contra de las violaciones de los derechos humanos y de la desigualdad de género en los diferentes espacios donde se desarrolla.

3

- Analiza como las normas de género afectan la toma de decisiones sobre el diseño del proyecto de vida, el comportamiento sexual y la corresponsabilidad en el uso de anticonceptivos para favorecer la prevención de los embarazos no planificados y de las infecciones de transmisión sexual (ITS).

4

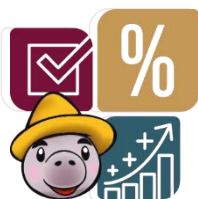
- Realiza actividades educativas donde se preserve la igualdad de género y las relaciones equitativas y libres de violencias en sus diferentes formas y tipos.



Conoce tu Guía Didáctica (Simbología)

Ícono	Descripción
	Lectura: Indica que el estudiante deberá realizar la lectura correspondiente a los conocimientos básicos del Programa de Estudio. Esta lectura proporciona los fundamentos teóricos esenciales para el desarrollo del submódulo.
	Material audio visual: Representa recursos audiovisuales complementarios que refuerzan los contenidos básicos del Programa de Estudio. Se sugiere visualizar el material a través de un video, generalmente indicado con un código QR proporcionado por el docente.
	Actividad: Sección destinada a una actividad teórica o escrita que permite al estudiante aplicar, reflexionar o consolidar los aprendizajes esperados del Programa de Estudio. Su producto puede ser utilizado como parte de la evaluación formativa.
	Docente explica: Espacio sugerido para que el docente profundice, ejemplifique o adapte los conocimientos del Programa de Estudio al contexto de su grupo o comunidad educativa.
	Actividad SIGA: Indica la actividad o producto que debe ser registrado en la plataforma SIGA como evidencia obligatoria del avance del estudiante. La palabra “EVIDENCIA” debe aparecer resaltada.
	Evaluación Diagnóstica: Actividad inicial del submódulo que permite identificar los conocimientos previos del estudiante. Sus resultados orientan la planeación didáctica y las estrategias de acompañamiento.
	Instrumento de evaluación: Documento que establece los criterios, niveles de desempeño y ponderaciones que se utilizarán para evaluar el producto esperado. Puede presentarse como rúbrica, lista de cotejo u otro formato adecuado.

Ícono	Descripción
	Encuadre: Presenta el esquema de evaluación del submódulo, señalando los porcentajes asignados a cada tipo de actividad o evidencia, así como acuerdos generales entre docente y estudiantes.
	Dosificación: Calendario que muestra la distribución de los conocimientos del Programa de Estudio a lo largo del semestre. Incluye fechas, temas y actividades a desarrollar.
	Estudio independiente: Actividad diseñada para que el estudiante trabaje de manera autónoma. Refuerza contenidos, promueve la autoevaluación y fomenta hábitos de estudio fuera del aula.
	Conflicto Cognitivo: Presenta una situación problema, caso o pregunta retadora que genera duda o sorpresa, motivando al estudiante a cuestionar sus ideas previas y activar su pensamiento crítico.
	Tarea (Extramuros): Actividad que se desarrolla fuera del horario escolar, en casa o en el entorno del estudiante. Refuerza lo aprendido en clase y promueve la vinculación del conocimiento con la vida cotidiana.
	Material Didáctico: Recursos físicos o digitales sugeridos para apoyar la comprensión de los contenidos. Pueden ser hojas de trabajo, objetos manipulables, apps o sitios web, entre otros.
	Recordatorio: Nota breve que resalta información importante, fechas clave o instrucciones específicas que el estudiante debe tener presentes durante su trabajo.
	Importante: Indicación destacada de un contenido, concepto o dato que requiere especial atención por su relevancia en la comprensión general del tema.



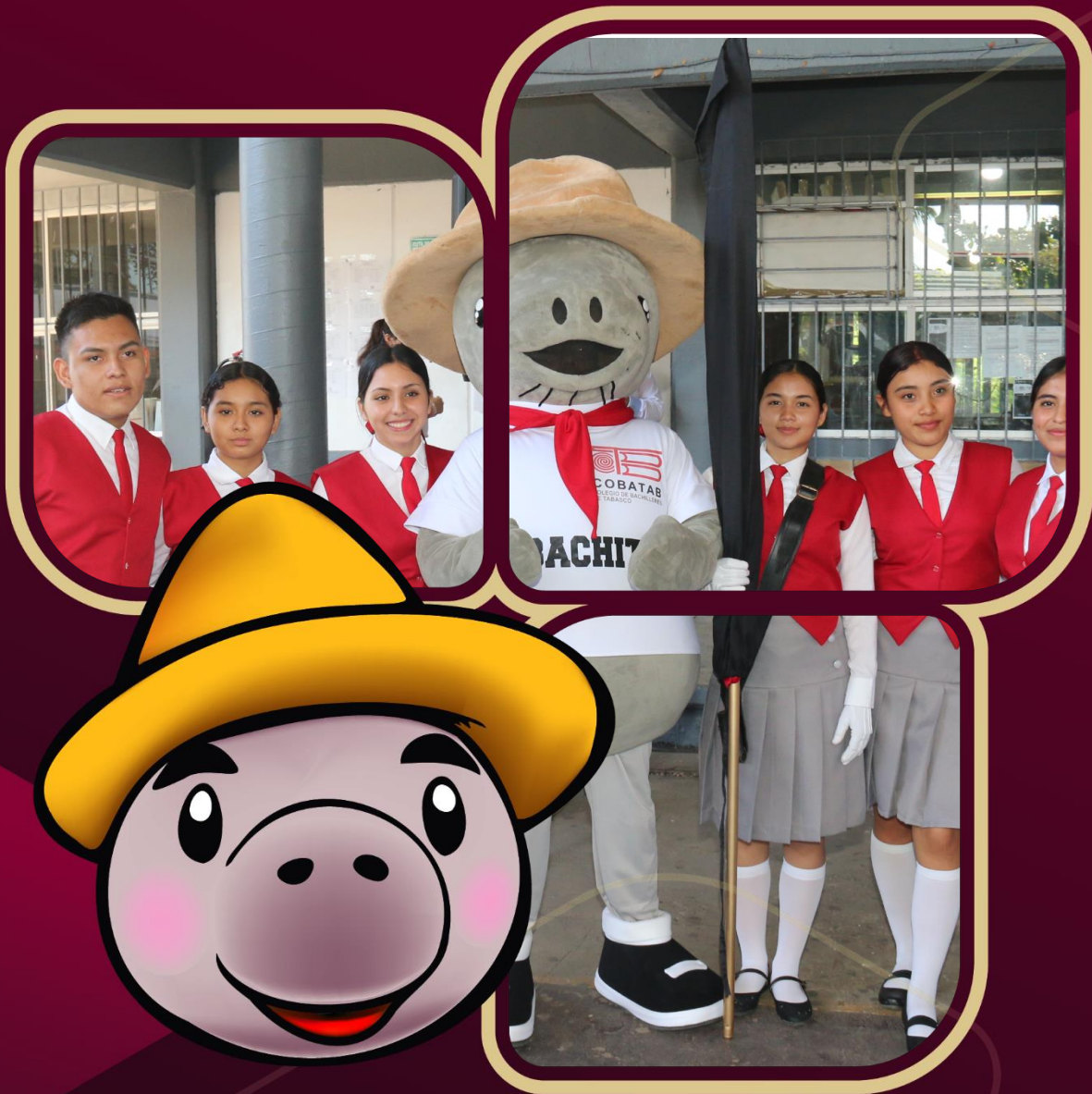
Encuadre Primera Revisión de Portafolio

De la UAC: “Educación Integral en Sexualidad y Género II”

A continuación, se enlistan las actividades para la primera revisión de portafolio:

Icono	Actividad	Puntuación	Porcentaje
	Actividad 1 Evaluación diagnóstica “¿Quién es quién?”	0	0
	Actividad 2 “Somos diversidad”	1	10%
	Actividad 3 “Un cuento diferente”	1	20%
	Actividad 4 “Explorando la diversidad”	1	10%
	Actividad 5 “¿Quién soy yo?”	2	20%
	Actividad 6 “Saludables y no saludables”	1	10%
	Evidencia SIGA Situación de aprendizaje 1 “Aclarando dudas”	3	30%
Total			100%





Situación de Aprendizaje 1:

“Aclarando dudas”



Sesión 1

Situación de Aprendizaje 1. “Aclarando dudas”

Propósito de la situación

Integrados en equipos de cinco estudiantes, elaborar un friso que contenga las diferentes formas en que las personas expresan su sexualidad, incluyendo la orientación sexual y la identidad de género, utilizando materiales reciclados para reconocer y respetar las diferentes formas de vivir la sexualidad, contribuir a crear un mundo más justo y equitativo para todos.

Problema del contexto

Carol, Guillermo y Noa son estudiantes de quinto semestre del Colegio de Bachilleres de Tabasco en la modalidad EMSaD. Son estudiantes destacados, cada uno con diferentes estilos y formas de ser, por ejemplo; Carol es apasionada de la moda, los animes y la música, incluso está aprendiendo a tocar guitarra en el grupo de la escuela. Guillermo es el jefe de grupo, también es el mejor promedio, le gusta el ajedrez y les ha confesado a sus padres que le gustaría ser chef en el futuro. Noa es la más reservada de los tres amigos, no le da mucha importancia al aspecto físico, prefiere utilizar el estilo oversize (playeras holgadas, pantalones grandes y tenis), ella dice que no se lleva con el maquillaje, no utiliza labiales, rubores ni ningún otro tipo de cosméticos, la forma de arreglar su cabello siempre es la misma (cabello recogido), eso no impide que sea buena amiga, además es parte del equipo de beisbol de la comunidad en donde los jugadores la mayoría son hombres, le gusta la música, bailar y aunque nunca lo ha dicho, siempre se ha sentido acosada por sus demás compañeros.

Constantemente recibe burlas por el nombre que tiene, la señalan de lesbiana, bisexual incluso intersexual, ella trata de aparentar ante los demás que no le importan los comentarios ni los señalamientos. Sin embargo; Carol y Guillermo saben que es todo lo contrario y por eso siempre la están defendiendo. Noa una vez, les comentó a sus amigos que su nombre le generaba inseguridad, porque no sentía que fuera un nombre para el sexo masculino o femenino, sin embargo, les preguntó a sus padres por que le habían puesto ese nombre.





Ellos le contestaron que les había parecido un nombre hermoso, fácil de escribir, su significado es de origen hebreo lo cual quiere decir “de larga vida” y que además es unisex o sin género, es decir que lo pueden usar tanto hombres como mujeres y que en este último radica lo especial y único que es su nombre.

Ella al escuchar a sus padres logra comprender sobre el significado de su nombre y puede empezar a definir su sexualidad. Carol y Guillermo le comentaron al maestro de Educación Integral en Sexualidad y Género, sobre los comentarios que hacen sus compañeros hacia Noa, le pidieron el apoyo para tratar este tema en clases y así Noa se pudiera discernir las dudas que la aquejan.



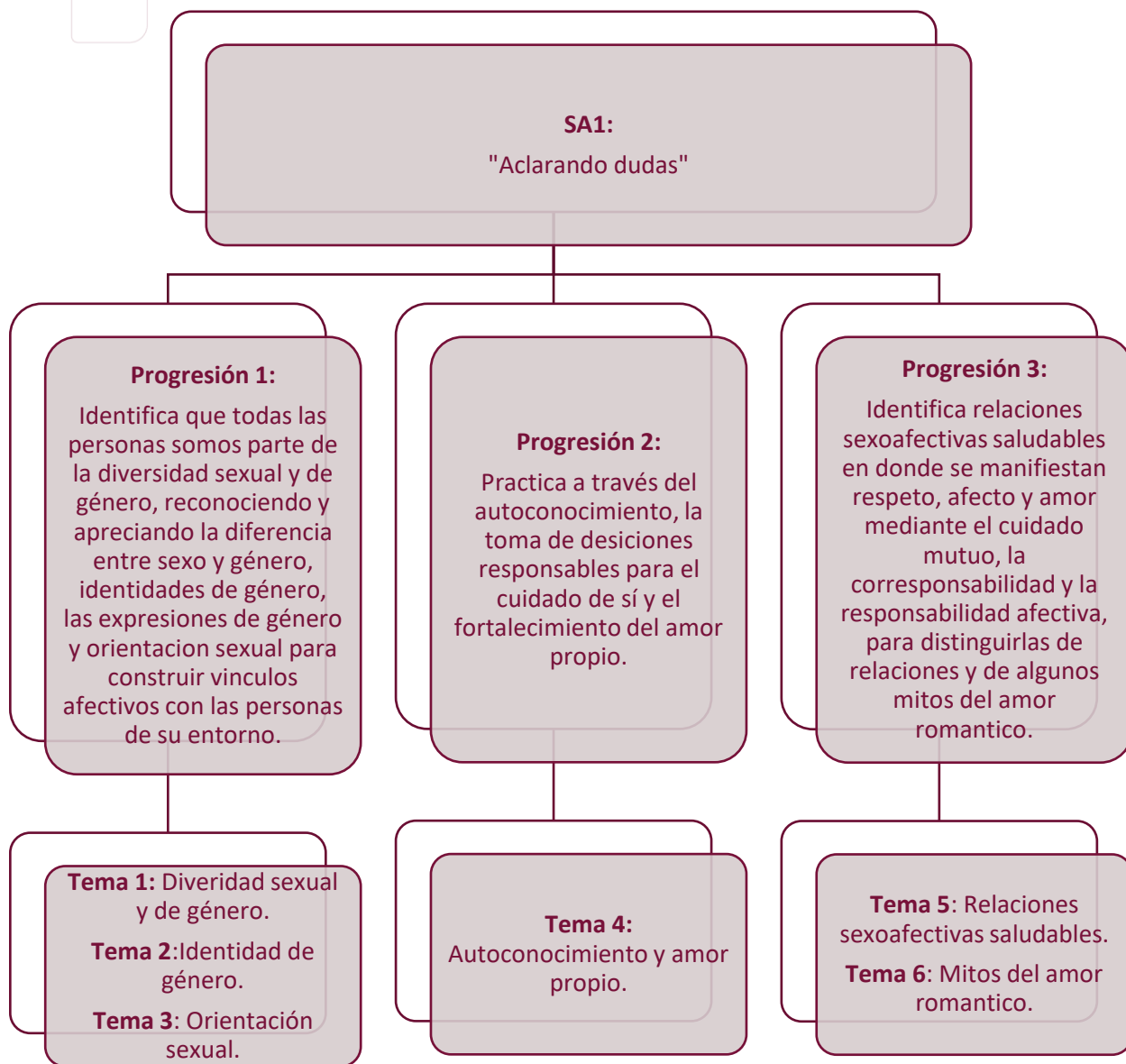
Conflicto cognitivo

1. ¿Consideras que Carol, Guillermo y Noa saben qué es la identidad de género?
2. ¿Crees que Noa tiene definida su orientación sexual?
3. ¿Crees que la vestimenta de Noa influye en su orientación sexual?
4. ¿Consideras que sus compañeros conocen sobre la identidad de género y orientación sexual?
5. ¿Cómo crees que influye Carol y Guillermo en la vida de Noa?
6. ¿Consideras que los papás de Noa saben de identidad de género?
7. ¿Cómo podríamos contribuir para evitar los prejuicios sociales hacia la diversidad sexual?





Contenidos teóricos primera revisión de portafolio





Actividad 1. ¿Quién es quién?

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: Contesta las siguientes preguntas, al finalizar socializa tus respuestas con tus compañeros de clases.

1. ¿Qué entiendes por diversidad sexual y de género?
2. ¿Cuál es la diferencia entre diversidad y orientación sexual?
3. ¿Cómo definirías al autoconocimiento y amor propio? ¿Crees que son lo mismo?
4. ¿Cómo consideras que deberían ser las relaciones sexoafectivas saludables?
5. Para ti, ¿Qué es el amor romántico?





Lectura 1: Diversidad sexual y de género.

La **sexualidad** es la capacidad propia del ser humano que le permite sentir y comunicarse a través del cuerpo, está presente a lo largo de nuestra vida, desde que nacemos hasta el momento en que morimos, entonces podríamos decir que: la sexualidad define la manera en que pensamos y entendemos nuestro cuerpo. Por otro lado; el **género** es el conjunto de ideas, normas, comportamientos, atributos y funciones sociales que cada sociedad considera apropiados para los hombres y para las mujeres (Agencia Espacial Mexicana, 2023). Desde el momento de nuestro nacimiento la sociedad establece en forma binaria el sexo y la identidad de las personas, sin tomar en cuenta el desarrollo mental, social y psicológicos de cada persona que construirá su identidad (Escobar, 2007).

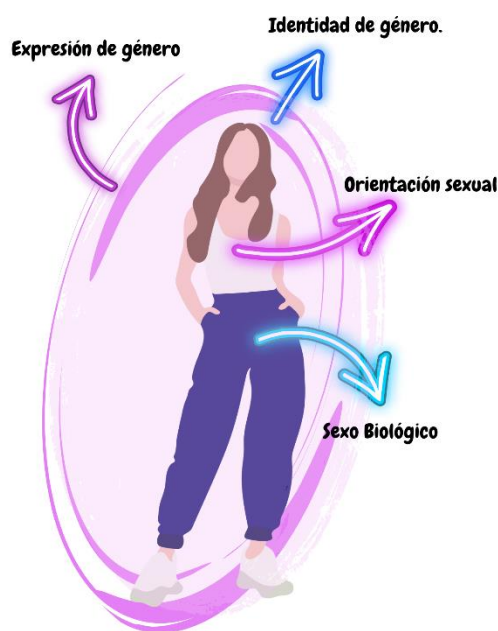


Ilustración 1: Dimensiones de la sexualidad. Diseñada con Canva.

¿Qué pasa si no te sientes cómodo con el género que se te designa al nacer? Es decir; hombre o mujer. Hay personas que no se identifican ni como varones ni como mujeres, a ellos se les conoce como identidades de género **no binarias**. También existen personas que fluyen entre los géneros sin identificarse con uno u otro, se les denomina **género fluido**.



Ilustración 2: Diversidad sexual. Tomado de Freepik.

Es importante que conozcas que el género nada tiene que ver con el sexo, ni con la orientación sexual.



En cambio, lo que llamamos **expresión de género** tiene que ver con cómo me expreso, por ejemplo; la vestimenta, hábitos, conductas y no es equivalente a la identidad de género.

¿Que significa **LGBTTTIQ?**

El acrónimo LGBTTTIQ surge como respuesta ante la necesidad de representar y dar visibilidad a todas aquellas personas cuya realidad no se identifica con los pensamientos, comportamientos y actitudes que impone una sociedad construida para personas hetero y cisgénero.

LESBIANA

Mujeres con atracción sexo-afectiva a mujeres.



GAY

Hombres con atracción sexo-afectiva a hombres.

BISEXUAL

Personas con atracción sexo-afectiva hacia hombres y mujeres.



TRANSEXUAL

Personas que se realizan alguna modificación corporal con el objetivo de asemejarse al otro sexo.

TRANSGÉNERO

Personas que cambian de rol de género asignado socialmente



TRAVESTI

Personas que adoptan la vestimenta e identidad del otro género de manera temporal.

INTERSEXUALIDAD

Persona que tiene caracteres sexuales masculinos y femeninos.



QUEER

Personas cuya vinculación sexual, erótica y romántica no responde a la clasificación hombre/mujer.

Imagina una persona que se identifica como hombre, pero su expresión de género no responde al estereotipo de lo que concebimos por “masculino”. También está el caso de las personas no binarias, cuyas **expresiones son multimodales** y no se alinean ni con el estereotipo femenino ni con el estereotipo masculino (Castillo, 2019). Esto es lo que entendemos como **diversidad sexual y de género** (DSG) o simplemente diversidad sexual es un término que se usa para referirse, de manera inclusiva, a toda la diversidad de sexos, orientaciones sexuales e identidades de género sin necesidad de especificar cada una de las identidades, comportamientos y características que conforman esta pluralidad (Diario CDMX Digital, 2025).

La diversidad sexual también incluye a las personas intersexuales, que nacen con una variedad de características intermedias entre hombres y mujeres. Además también se incluyen todas las identidades transgénero y transexuales que no se encuadran dentro del sistema de género binario y que, al igual que la orientación sexual, pueden experimentarse en distintos grados más allá del cisgénero y la transexualidad, como es el caso de las personas con identidades de género no binario (Recursos educativos abiertos Universidad de Guanajuato, 2023).

Ilustración 3: Significado del acrónimo LGBTTTIQ. Infografía diseñada con Canva. Tomado de Ramírez et al., 2016.





El acrónimo LGBTTTIQ surge como símbolo que representar la diversidad sexual de las personas cuya realidad no se identifica con personas hetero y cisgénero, como se observan en la ilustración 3. Por último, la diversidad sexual también engloba a las personas asexuales, quienes experimentan desinterés en la actividad sexual; así como a todas aquellas personas que consideran que su identidad no se puede definir, estas personas se identifican bajo el término queer (López, 2020).

Las personas con alguna orientación sexual o identidad de género como las anteriores, han sido discriminadas de diversas formas que van desde las más sutiles como la burla, los chistes y la difamación, hasta el grado más extremo evidente como los crímenes por homofobia y transfobia (Sanchez, 2017).

Entendiendo por homofobia el rechazo, desprecio y discriminación hacia las personas lesbianas, homosexuales o bisexuales y la transfobia es el rechazo, desprecio y discriminación hacia las personas transexuales, transgéneros o travestis. Es así como debemos comprender que la diversidad sexual es toda la gama de orientaciones sexuales e identidades de género que forma parte de la vida cotidiana de los seres humanos, en otras palabras; la diversidad sexual es la variedad de formas en que los seres humanos vivimos nuestra sexualidad. No olvides que nadie vive y expresa su sexualidad de la misma forma que nosotros, incluso si comparte orientación, identidad o expresión de género. Esta diversidad sexual y de género implica reconocer y respetar que todas las ideas, deseos y expresiones de la sexualidad son válidas, siempre y cuando no afecten a los demás (Cruz, 2023).



Ilustración 4: Homofobia. Tomado de Freepik.





Actividad 2. “Somos diversidad”

Propósito

Reconocer la diversidad sexual y las diferentes posibilidades en que una persona puede vivir y expresar su sexualidad, fomentar el respeto a las diferencias sexuales y de género para construir espacios libres de discriminación.

Instrucciones

1. Después de leer la lectura “Diversidad sexual y de género”, identifica las ideas principales y el propósito de la lectura.
2. Realiza de manera individual un mapa mental creativo en donde incluyan las diferentes posibilidades de vivir y expresar la sexualidad.
3. Recuerda revisar el instrumento de evaluación y los criterios que debes tener en cuenta para elaborar el mapa mental.

Producto esperado

Mapa Mental

Tiempo estimado

30 minutos



Materiales sugeridos

Se sugiere utilizar diversos materiales que tengas a tu alcance como hojas blancas, hojas de colores, imágenes, colores, recortes, etc.





Instrumento de evaluación

Actividad 2. “Somos diversidad”

Lista de Cotejo para evaluar mapa mental.

Datos Generales			
Nombre del estudiante		Matricula	
Producto esperado		Fecha	
Nombre del docente		Firma del docente	

Criterios de evaluación	Indicadores	Si No	
		Si	No
1. Idea central y ramificaciones. 20%	La idea principal se encuentra fácilmente identificable en el centro del mapa, las ideas secundarias y terciarias se ramifican de forma lógica y ordenada desde la idea principal.		
2. Coherencia y relación entre ideas. 20%	Las ideas presentadas están relacionadas entre sí y forman un todo coherente, además es fácil de leer y navegar visualmente. No está sobrecargado de información.		
3. Originalidad y creatividad. 20%	El mapa mental demuestra originalidad en su diseño y presentación.		
4. Ortografía y gramática. 20%	El mapa mental tiene buena ortografía, puntuación y redacción.		
5. Tiempo de entrega. 20%	La actividad es entregada en tiempo y forma.		

Calificación





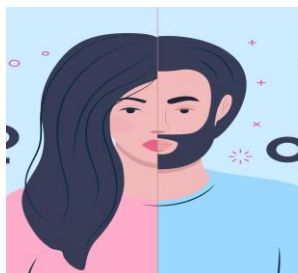
Sesión 2

Lectura 2: Identidad de género.

Cómo pudiste darte cuenta en la lectura anterior, no existe una forma única de vivir o expresar tu sexualidad, la realidad es que existen muchas formas y a eso le llamamos **diversidad sexual**, reconocer estas diferencias nos ayudan a formar sociedades más inclusivas y justas. Hablar de **identidad de género**, algunas veces para las personas puede ser confuso y es que hace solo unos años la idea de que las personas no solo podían sentirse como “hombre” o “mujer” dependiendo del sexo asignado al momento de nacer, generaba muchas dudas e inseguridades. Por ello vamos a definir algunos términos.



Sexo. Se refiere a las características biológicas (genética, hormonal y partes de nuestro cuerpo) al momento de nacer y describe tu cuerpo como femenino o masculino.



Genero. Se refiere a la forma en que la sociedad considera que debemos comportarnos por ser hombres o mujeres, incluye nuestra forma de vestir, actuar y sentir. Por ejemplo, cuando nace una niña suelen vestirla de color rosa y a los niños de color azul, por que según las creencias sociales esos colores te definen como hombre o mujer.

Ilustración 5: Diferencia entre sexo y género. Diseñada en Word. Información obtenida en <https://acortar.link/uAtvl>.

La **identidad de género** es considerada como la experiencia interna e individual del ser humano, que podría corresponder o no con el sexo asignado al momento de nacer, es el grado de que tan femenina o masculino te sientes o puede ser una combinación de ambos, se incluye la vivencia personal del cuerpo; es decir, podría haber modificación del aspecto físico de la persona o la función corporal mediante modificación quirúrgica y también se incluyen otras expresiones de **género**, como la vestimenta usada, el modo de hablar y los modales de la persona (González , 2017).



Esta identidad no está determinada desde nuestro nacimiento si no que se construye a partir de varios aspectos: el sexo (hombre o mujer), las experiencias personales, el contexto en el que se desarrolla la persona, los espacios de interacción, las costumbres y normas sociales (Castillo, 2019).

Entonces podemos decir que la **identidad de género** de una persona puede ser femenina, masculina o transgénero (persona que transita entre lo femenino y masculino). Por **transgénero** debemos entender toda población cuyo comportamiento, características y roles, no corresponden a lo que la sociedad dicta de acuerdo con su **sexo** (hombre o mujer), estas diferencias son conocidas como variantes de la identidad de género y se explican en la ilustración 6. Esta complejidad refleja cómo cada individuo se siente internamente y cómo desea ser visto y tratado por los demás.

Variantes de la identidad de género.

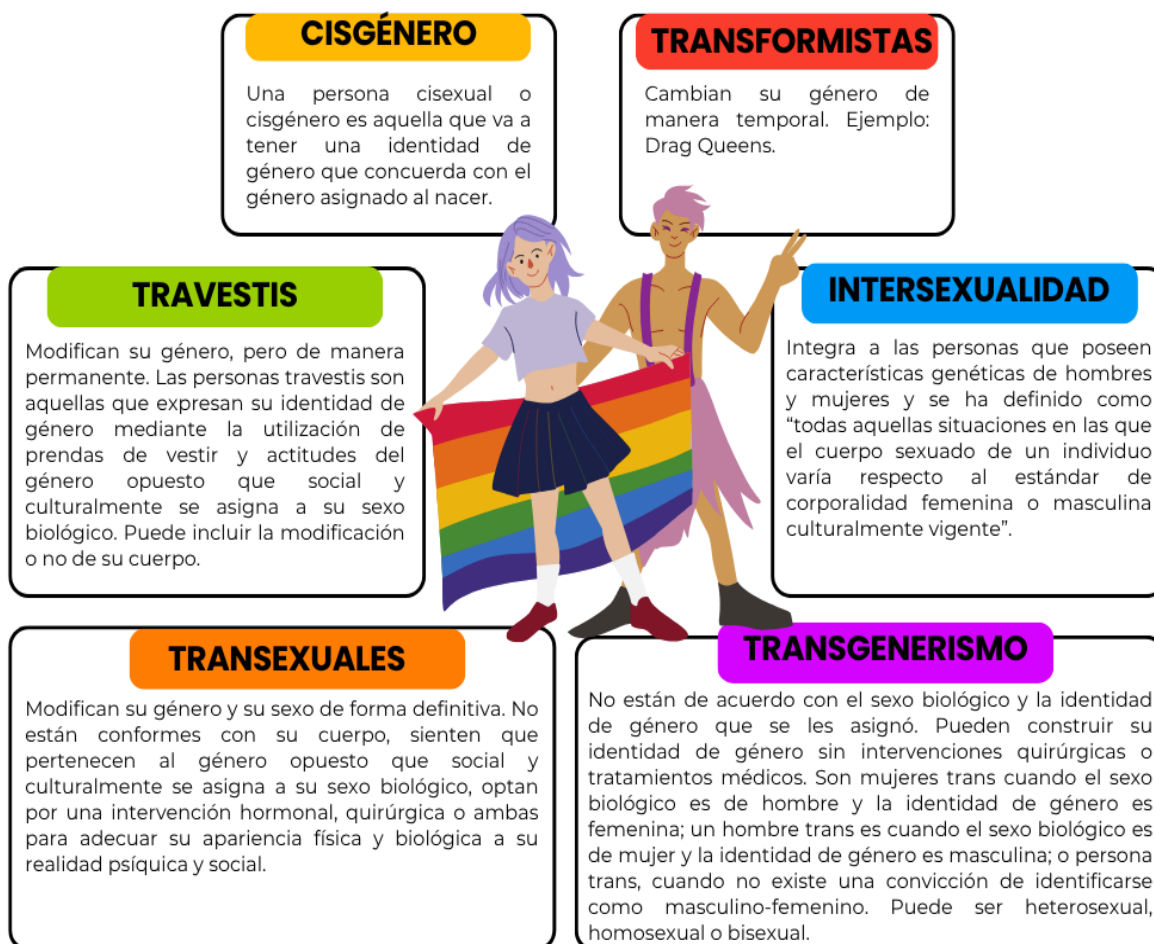


Ilustración 6: Variantes de la identidad género. Diseñada en Canva. Información obtenida de Orientación sexual e identidad de género en el derecho internacional de los derechos humanos: <https://acortar.link/FAFI0>.





Diferencia entre Identidad y Rol Sexual

La identidad sexual debe diferenciarse del papel sexual. Socialmente se espera que las personas asuman y practiquen un comportamiento “típico” de su sexo; esto es lo que se conoce como **rol sexual**. Cada grupo social espera que las personas actúen de cierta manera según su sexo biológico, estableciendo así estereotipos sexuales que sirven a su vez como criterios de valoración de nuestra propia conducta y la de otros. Esto nos lleva a una categorización rígida de los roles sexuales en cada cultura, que generalmente es asumida como si fueran verdades absolutas.

Por ejemplo, sentimientos de amor, tristeza y afecto en los hombres, son vistos como signos de debilidad no permitidos para ellos. La confusión entre el concepto de rol e identidad sexual ha facilitado la creación y difusión de mitos, creencias y actitudes distorsionadas y en ocasiones negativas (Profamilia, s.f).



Material audiovisual sugerido.

Para conocer más sobre la identidad de género y sus variantes te invitamos a escanear el código Qr que se encuentra en la parte de abajo, te ayudara a despejar dudas y comprender mejor el concepto de identidad de género.



¿Qué es Identidad de Género?





Actividad 3. “Un cuento diferente”

Propósito

Reconocer y valorar que la diversidad sexual es esencial para promover la igualdad y los derechos humanos.

Instrucciones

1. Después de leer la lectura “Identidad de género” identifica las ideas principales y su propósito.
2. De forma individual, elabora un cuento corto manual o digital en donde apliques los conocimientos aprendidos durante la lectura “Identidad de género”, cambiando personajes estereotipados (que comúnmente suelen estar en los cuentos) por otros más inclusivos. Por ejemplo, la princesa que se encuentra indefensa encerrada en la torre más alta del castillo y que espera al príncipe para que la rescate.
3. Recuerda desarrollar a los personajes del cuento, describiendo sus características físicas, gustos, aptitudes, forma de vestir, de expresar, comportamiento, etc. No olvides ilustrar tu cuento de forma creativa.
4. La extensión mínima del cuento es de 5 páginas.
5. Revisa el instrumento de evaluación y los criterios a tomar en cuenta para realizar la actividad.
6. Presenta tu cuento en la siguiente clase y comparte tus ideas y pensamientos con tus demás compañeros.

Producto esperado

Cuento

Tiempo estimado

90 a 120 minutos



Materiales sugeridos.

Se sugiere utilizar diversos materiales que tengas a tu alcance como hojas blancas, hojas de colores, imágenes, colores, recortes, todo material que te ayude a crear un cuento creativo. También puedes usar herramientas digitales como Canva para diseñar tu cuento.





Instrumento de evaluación

Actividad 3. “Un cuento diferente”

Rúbrica para evaluar cuento.

Datos Generales			
Nombre del estudiante		Matricula	
Producto esperado		Fecha	
Nombre del docente		Firma del docente	

Desempeños			
Criterios de evaluación.	Excelente (10)	Regular (8)	Deficiente (6)
1. Estructura del cuento. 20%	La estructura del cuento tiene inicio, desarrollo y desenlace bien definido, además la extensión del cuento es de mínimo 5 páginas.	La estructura del cuento tiene inicio, desarrollo y desenlace poco definidos. La extensión del cuento es de menos 4 páginas.	El cuento no tiene estructura y la extensión del cuento es de menos de 3 páginas.
2. Temática. 40%	La historia del cuento y sus personajes abordan los conceptos de identidad de género y/o sus variantes, los personajes se encuentran definidos y aportan al desarrollo del relato.	La historia del cuento y sus personajes abordan los conceptos de identidad de género y/o sus variantes, pero los personajes no se encuentran definidos, aunque aportan al relato del cuento.	La historia del cuento y sus personajes no abordan los conceptos de identidad de género y/o sus variantes, los personajes no se encuentran definidos y no aportan al relato del cuento.
3. Creatividad y originalidad. 20%	El cuento es original, demuestra creatividad, las imágenes usadas están relacionadas con la historia del cuento.	El cuento tiene algunos elementos originales y creativos, además tiene pocas imágenes que se relacionan con el cuento.	El cuento tiene elementos poco originales y creativos. No tiene imágenes.
4. Ortografía y gramática. 20%	El cuento tiene excelente redacción y no tiene errores ortográficos.	El cuento tiene buena redacción y pocos errores ortográficos.	El cuento presenta deficiencia en la redacción y hay muchos errores ortográficos.
Puntuación Final:			
Logros:		Aspectos de mejora:	





Sesión 3

Lectura 3: Orientación sexual.

Seguramente ya te diste cuenta de que las personas tenemos múltiples maneras de practicar la sexualidad, incluso esta puede variar según la época y la cultura. No solamente existen las relaciones afectivas y sexuales entre hombres y mujeres, lo que comúnmente conocemos como **heterosexualidad**, la realidad es que existen otras formas y ninguna de estas debe ser motivo de discriminación, siempre que se respeten los derechos de las personas.

Por eso se considera que la sexualidad es una dimensión muy amplia que hace referencia a la forma en la que las personas expresamos nuestros deseos, nuestros impulsos eróticos, vivencias y prácticas. Uno de los aspectos más importantes de nuestra sexualidad es la **orientación sexual** (García, 2022).

La **orientación sexual** es la capacidad que posee cada persona de sentir una atracción erótica-afectiva por personas de un **género** diferente al suyo, también puede ser de su mismo género o de

más de un género o de una identidad de género, aquí se incluye también la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas.

Debemos tener claro, que la identidad de género está separada de la orientación sexual de la persona. Por ejemplo, una persona que se identifica con identidad de género femenina no necesariamente tiene que sentirse atraída afectiva o sexualmente por un hombre. La **heterosexualidad**, **homosexualidad**, **bisexualidad** y **pansexualidad** son las orientaciones sexuales más conocidas, también existen otras a continuación, se describen cada una de ellas (Castillo, 2019).

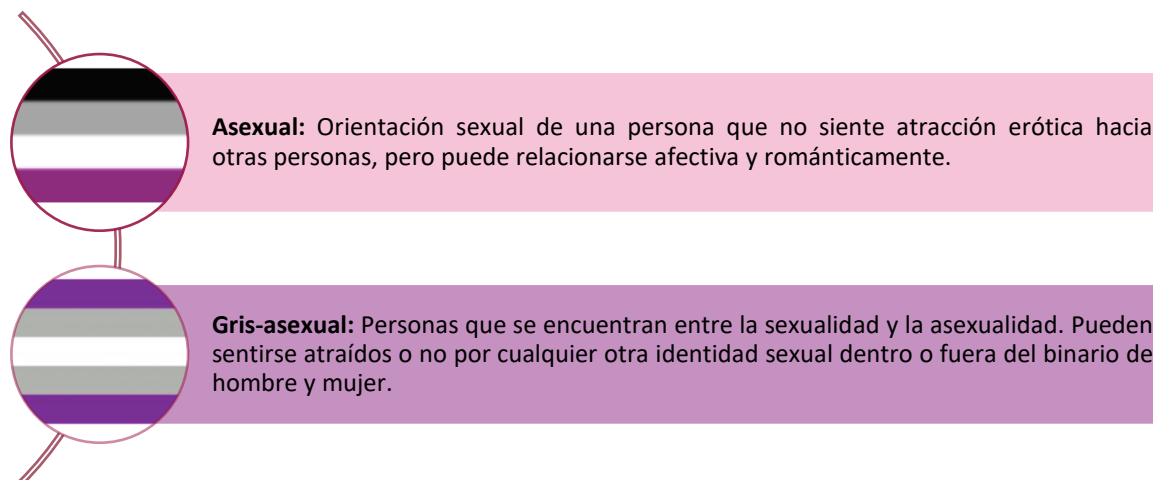


Ilustración 7: Diversidad y orientación sexual. Tomado de Freepik





De la homosexualidad se derivan las personas que se identifican como **lesbianas y gay**. Entendemos por lesbiana a una mujer que se siente atraída erótica y afectivamente por mujeres. Por otro lado, un hombre gay, es aquel que se siente atraído erótico y afectivamente hacia otro hombre. También existen orientaciones sexuales que se rigen únicamente por la atracción erótica, estas son conocidas como **asexual y gris-asexual** (Facultad de medicina UNAM, s.f).



La asexualidad no necesariamente implica no tener libido, no practicar sexo o no poder sentir excitación y la orientación gris-asexual, se identifica con el gris porque es un color intermedio entre el negro (asexualidad) y el blanco (sexualidad).

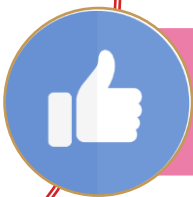




Pero cuando la orientación sexual se rige por los sentimientos, encontramos a la **demisexualidad** y la **lithsexualidad**.



Demisexualidad: Se describe como la aparición de atracción sexual sólo en algunos casos en los que previamente se ha establecido un fuerte vínculo emocional o íntimo.

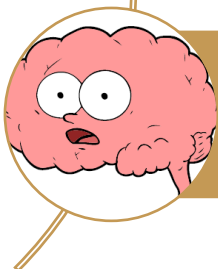


Lithsexualidad: Las personas con este tipo de orientación sexual experimentan atracción hacia otras personas, pero no sienten la necesidad de ser correspondidas sentimental o sexualmente.

Existen otros factores que pueden regir la orientación sexual de una persona como, por ejemplo; la atracción hacia uno mismo y la inteligencia, estas orientaciones son conocidas como: **Autosexual** y **Sapiosexualidad**.



Autosexual: Es la atracción que se experimenta hacia uno mismo, sin que esto tenga que ser sinónimo de narcisismo.



Sapiosexualidad: Se caracterizan por sentirse atraídos por la inteligencia de una persona. El vínculo es intelectual.

Las orientaciones sexuales son muy variadas y son aquellas posibilidades que poseen las personas de asumir, expresar y vivir su sexualidad, es parte del reconocimiento de que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir, siempre respetando los derechos de las personas. (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2019).





Actividad 4. “Explorando la diversidad”

Propósito

Conocer, respetar y valorar la diversidad sexual para crear ambientes sanos de aceptación y tolerancia que fomenten la inclusión y el crecimiento personal.

Instrucciones

1. Después de leer la lectura “orientación sexual”, organiza e identifica las ideas principales y el propósito de la lectura.
2. Comparte con tus compañeros tus opiniones y las dudas con tu profesor.
3. Finalmente organizar tus ideas y realiza de manera individual un cuadro comparativo donde incluyan las diferentes orientaciones sexuales presentadas en la lectura 3 de esta guía de estudio y compara sus principales características.

Producto esperado

Cuadro comparativo

Tiempo estimado

25 minutos



Materiales sugeridos

Se sugiere utilizar diversos materiales que tengas a tu alcance como hojas blancas, hojas de colores, imágenes, colores, regla, tijera, pegamento, etc.





Instrumento de evaluación

Actividad 4. “Explorando la diversidad”

Lista de Cotejo para evaluar cuadro comparativo.

Datos Generales			
Nombre del estudiante:		Matricula:	
Producto esperado:		Fecha:	
Nombre del docente:		Firma del docente	

Valor	Criterios de evaluación	Si	No
20%	Identifica adecuadamente las diferentes orientaciones sexuales de la lectura.		
20%	Incluye las principales características de cada una de las diferentes orientaciones sexuales.		
20%	El cuadro comparativo se presenta organizado lógicamente y bien estructurado.		
20%	El cuadro comparativo tiene buena ortografía, puntuación y redacción.		
20%	La actividad es entregada en tiempo y forma.		

Calificación

Escala de valor	Excelente	Bien	Regular	Insuficiente
	100 %	Entre 90 % y 80 %	Entre 70% y 60%	50%





Sesión 4

Lectura 4: Autoconocimiento y amor propio.

Alguna vez te has preguntado ¿quién soy realmente? Puede ser una pregunta muy simple pero también muy difícil de contestar. Pocas personas son capaces de contestar esta pregunta y describirse o representarse a sí mismos de forma realista como personas. Esto es lo que conocemos como **autoconocimiento** algunas veces también llamado autoconcepto y es esencial para tener una vida saludable porque conocerse a sí mismo conduce a tomar decisiones realistas en nuestra vida.

El **autoconocimiento** (autoconcepto) es la imagen que se tiene de uno mismo como persona, puede entenderse como esa capacidad para dirigir la atención hacia uno mismo y tomar conciencia de diferentes aspectos de la identidad, así como de nuestras emociones, pensamientos y conductas. Esta percepción está marcada por el entorno donde vivimos, las percepciones externas y por el concepto del propio yo o percepciones internas, se pueda modificar como consecuencia de las experiencias, por lo tanto, el autoconocimiento que tenemos de nosotros mismos determina todo lo que hacemos (Chernicoff & Rodríguez, 2018).



Ilustración 8: Autoconocimiento. Imagen diseñada con IA.





El **autoconocimiento** tiene tres dimensiones fundamentales:

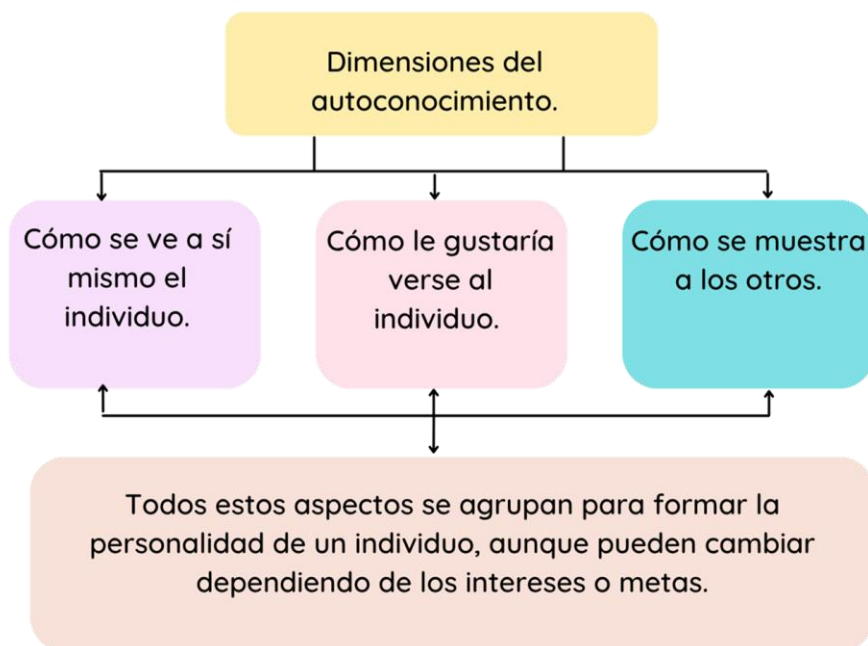


Ilustración 9: Dimensiones del autoconocimiento. Diseñado en Canva. Información obtenida en Chernicoff & Rodríguez, 2018.

Al **autoconocimiento** podemos entenderlo como un compromiso con nosotros mismos que trasciende el género y los estigmas sociales; es fundamental para mantener nuestro bienestar físico, mental y emocional. También es indispensable para que las personas puedan desarrollar **amor propio**.

El **amor propio** es cuando aceptamos lo que sentimos y pensamos de nosotros mismos, nuestro físico, personalidad, carácter, actitudes y cómo nos comportamos. Esto suena algo complicado porque hay ocasiones que nos hacen sentir mal con nosotros mismos, o no nos gusta tanto cómo somos y es por lo que necesitamos tener un buen autoconcepto de nosotros mismo acompañado de la salud mental y la autoestima para que esos momentos pasen rápido y podamos sentirnos bien nuevamente.





Algunas acciones para fortalecer el amor propio son:



Cultivar la libertad individual. Aprender a estar con uno mismo y a ser individuales es importante para después poder estar en sociedad.



Reconocer nuestro trabajo. Valorar nuestro trabajo diario nos ayudará a reconocer nuestro esfuerzo y nuestra auto realización personal.



Buscar relaciones sanas. Mantener relaciones saludables ayuda a que nuestro valor propio aumente y , por lo tanto, la autoestima. Esto significa que sentirnos protegidos, comprendidos y respetados refuerza la seguridad en nosotros mismos.



Cuidar nuestras necesidades básicas. Amarse a uno mismo es sinónimo de autocuidado en diferentes aspectos de nuestra vida, desde el autocuidado intelectual, físico, emocional y espiritual.

Ilustración 10: ¿Cómo fortalecer el amor propio? Diseñado en Word. Imagen tomada de Freepik. Información obtenida en Secretaría de Atención a la Comunidad, 2024.

Conocernos a nosotros mismos nos ayuda a hacerle frente a momentos de estrés, desarrollar habilidades para aprender a trabajar y manejar correctamente emociones y sentimientos como la depresión, ansiedad, miedo, enojo entre otras. Nos permite, además, tomar decisiones individuales y colectivas para establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. Entonces cuidarnos a nosotros mismos es un acto de valentía y **amor propio** (Secretaría de atención a la comunidad, 2024).





Actividad 5. “¿Quién soy yo?”

Propósito

Reflexionar sobre la importancia del autoconocimiento y reconocernos a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos y cualidades.

Instrucciones

1. Después de leer la lectura “Autoconocimiento y amor propio”, organiza e identifica las ideas principales, así como el propósito de la lectura.
2. Comparte con tus compañeros tus opiniones y las dudas con tu profesor.
3. De forma individual contesta la actividad 5 ¿Quién soy yo? Puedes elegir una de las plantillas o diseña tu propia plantilla, descríbete a ti mismo, colorea la imagen usando los colores que más te gusten o te representen y después contesta las preguntas del cuestionario.
4. Finalmente, comparte con tus compañeros tus respuestas.

Producto esperado

Silueta humana ¿Quién soy yo? y cuestionario

Tiempo estimado

25 minutos



Materiales sugeridos

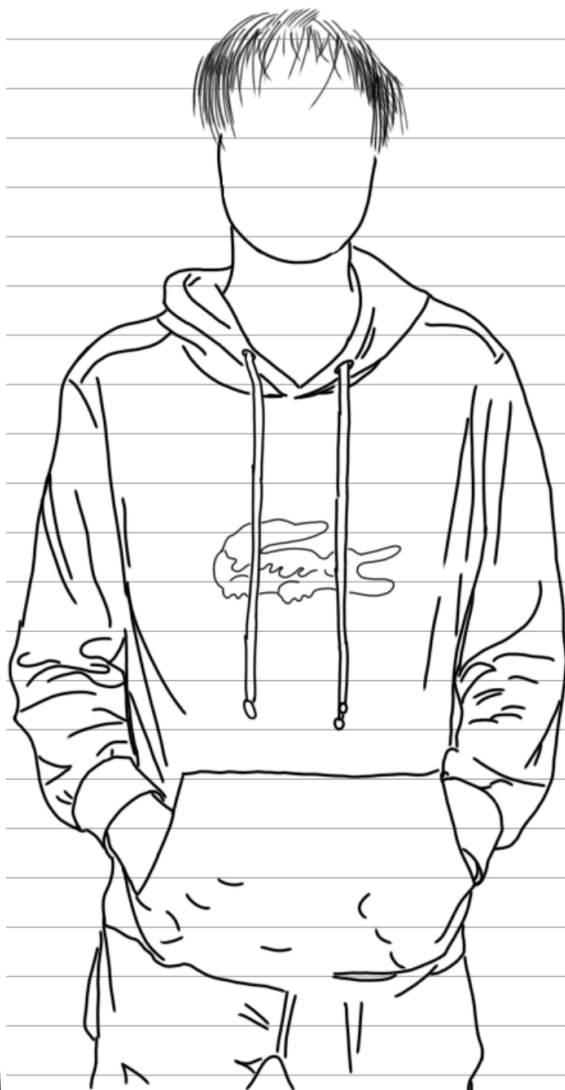
Se sugiere utilizar los colores que más te gusten para colorear las imágenes que acompañan cada pregunta.





Actividad 5. ¿Quién soy yo?

Instrucciones: Responde a la pregunta ¿Quién soy yo? describiéndote de forma realista, ocupa los espacios en blanco y colorea la imagen usando los colores que te gusten o representen.





Actividad 5. ¿Quién soy yo?

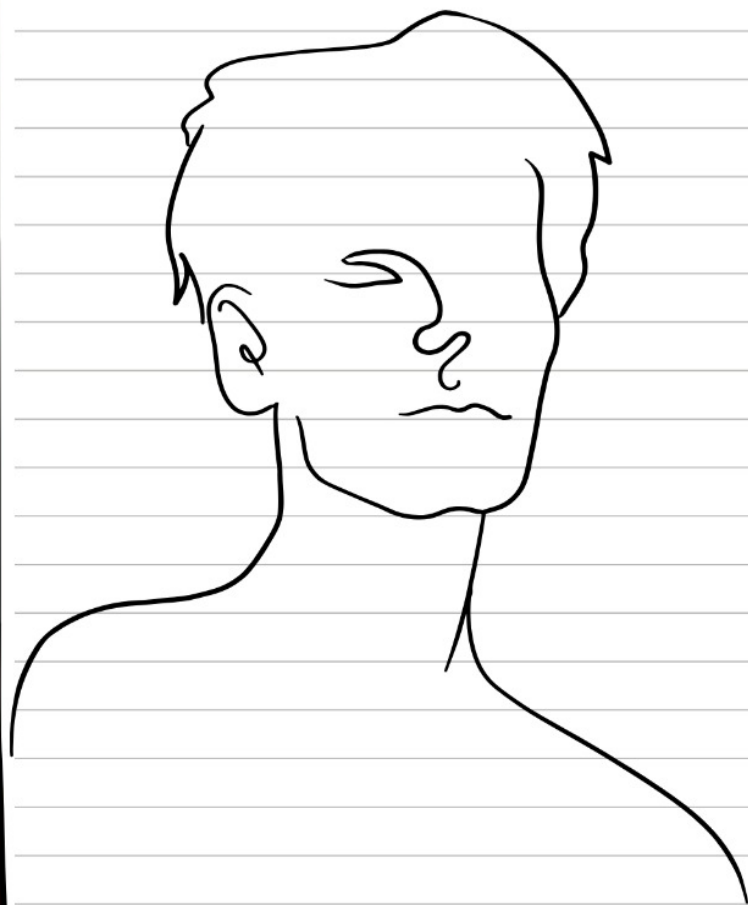
Instrucciones: Responde a la pregunta ¿Quién soy yo? describiéndote de forma realista, ocupa los espacios en blanco y colorea la imagen, usando los colores que te gusten o representen.





Actividad 5. ¿Quién soy yo?

Instrucciones: Responde a la pregunta ¿Quién soy yo? describiéndote de forma realista, ocupa los espacios en blanco y colorea la imagen, usando los colores que te gusten o representen.





Actividad 5. ¿Quién soy yo?



Instrucciones: Responde a las siguientes preguntas.

¿Qué rasgos positivos puedo destacar de mí?

¿Qué imagen tengo de mí mismo?

¿Cuáles son mis aficciones?

¿Qué experiencias positivas o negativas puedo destacar de mi vida?





Instrumento de evaluación

Actividad 5. ¿Quién soy yo?

Lista de Cotejo para evaluar participación

Datos Generales			
Nombre del estudiante:		Matricula:	
Producto esperado:		Fecha:	
Nombre del docente:		Firma del docente	

Criterios de evaluación	Indicadores		
		Si	No
1. Participación 20%	Participa en clases, expresando sus ideas, comentarios y dudas sobre el tema abordado.		
2. Interés 20%	Muestra disposición por compartir sus ideas y pensamientos con sus demás compañeros al finalizar la actividad, respetando los comentarios.		
3. Desarrollo de la actividad. 20%	Se autodescribe de forma amplia, colorea la imagen de la actividad de forma creativa y contesta todas las preguntas del cuestionario.		
4. Ortografía y gramática. 20%	La descripción y el cuestionario tienen buena ortografía, puntuación y redacción.		
5. Tiempo de entrega. 20%	La actividad es entregada en tiempo y forma.		

Calificación





Sesión 6

Lectura 6: Relaciones Sexoafectivas Saludables. Cómo desarrollar relaciones saludables.

Las relaciones sanas se construyen sobre la base de una comunicación sana, el respeto mutuo y la confianza. En una **relación saludable** ambos miembros de la pareja se sienten valorados y respetados, y se respetan sus límites. Los límites pueden ser físicos, emocionales y sexuales. En una **relación saludable**, cada uno de los miembros de la pareja respeta los objetivos del otro, ya sean personales, profesionales o educativos. También es fundamental respetar la necesidad del otro de pasar tiempo con otras personas o a solas. La dinámica de las relaciones saludables puede aplicarse a las parejas íntimas, los amigos, la familia y los compañeros de trabajo (La alianza segura, 2018).

La comunicación es un elemento clave de una relación saludable.

- El uso de un lenguaje degradante o pasivo-agresivo y no expresar las necesidades de uno puede ser perjudicial para una relación.
- Cada pareja debe sentirse cómoda expresando sus emociones, frustraciones y preocupaciones sin miedo. En cualquier relación, hay momentos en los que hay desacuerdos, pero en una relación sana es posible estar en desacuerdo de forma mutuamente respetuosa.
- Cuando se tiene un desacuerdo, no debe haber tropiezos de culpa, manipulación, intimidación, violencia o amenazas de violencia.
- Esto incluye la violencia simbólica como el lanzamiento o la rotura de objetos o el daño a la propiedad durante una discusión.

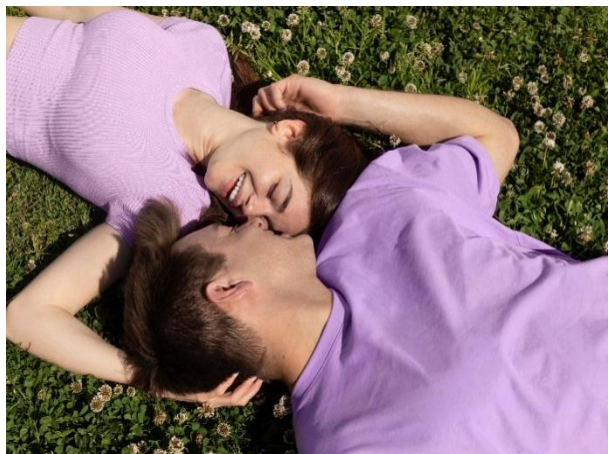


Ilustración 11: Pareja en una relación saludable. Tomada de Freepik.

La confianza es otro componente clave en una relación saludable.

- Cuando se ha ganado la confianza en una relación, los celos no deben ser un factor.





• Cuando hay una falta de confianza en una relación puede manifestarse en formas como el resentimiento por el tiempo que se pasa con otras personas, la vigilancia de la comunicación en formas como la exigencia de leer mensajes de texto y correos electrónicos, el deseo de obtener contraseñas para las cuentas de los medios sociales y el deseo de que las llamadas telefónicas sean atendidas por el altavoz. Estos tipos de comportamiento muestran que un miembro de la pareja no confía plenamente en el otro, y también podrían ser potenciales señales de alerta para el control y el comportamiento abusivo.

• Cuando hay confianza en una relación, un miembro de la pareja no se siente amenazado por el hecho de que el otro tenga otras relaciones con la familia y los amigos.

Respetar los límites es otro factor clave en una relación saludable. No respetar los límites de alguien puede manifestarse de muchas maneras diferentes.



Ilustración 12: Pareja en una no relación saludable. Tomada de Freepik.

• El no respetar los límites emocionales de alguien puede incluir el sacar a relucir dolorosas heridas emocionales durante las discusiones o usar traumas pasados para herir a alguien.

• Los límites sexuales pueden ser violados al negarse a practicar el sexo seguro, al coaccionar a alguien para que tenga una actividad sexual con la que no se sienta cómodo, al sabotear el control de la natalidad y al ignorar las palabras seguras.

• Los límites físicos pueden ser violados si alguien se siente incómodo con las muestras públicas de afecto pero su pareja sigue mostrando ese comportamiento, no respetando el espacio personal (particularmente durante las discusiones) y usando el tacto físico de una manera con la que su pareja no se siente cómoda.

• Es importante saber cuáles son sus límites personales y poder comunicarlos claramente para que puedan ser respetados.

Las relaciones sanas son críticas para la conexión emocional y nos permiten prosperar. Cuando alguien no ha tenido relaciones sanas modeladas para ellos, puede ser difícil tener una relación sana. Sin embargo, nunca es demasiado tarde para aprender a tener relaciones saludables (La alianza segura, 2018).





Actividad 6. “Saludables y no saludables”

Propósito

Identificar y diferenciar las características de una relación saludable y una relación no saludable, promoviendo la reflexión crítica y el desarrollo de habilidades para establecer vínculos respetuosos, equitativos y seguros en distintos contextos interpersonales.

Instrucciones

1. Realizar de manera grupal, la lectura guiada sobre las “Relaciones Sexoafectivas Saludables”.
2. Posterior a la lectura grupal, el docente deberá proyectar el video “Sexualidad y vinculación sexoafectiva”.

Para conocer más sobre aspectos de la vinculación sexoafectiva te invito a que des clic en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=6rwtsdx5CCs> o consultes el código QR.



3. Después de haber observado el video, en binas, completen la siguiente tabla de las principales características de las relaciones sexoafectivas, marcando en la casilla con una X si el enunciado corresponde a una relación saludable o a una relación no saludable.
4. Al finalizar participa socializando en plenaria las respuestas de la actividad.

Producto esperado

Tabla

Tiempo estimado

30 minutos



Materiales sugeridos:

Guía didáctica del estudiante, proyector, lap top, bocina, recursos digitales o impresos, libreta, lápiz, lapicero.



Recordatorio:

Estudio independiente - Lectura 7: Mitos del Amor Romántico. Para comentar en la siguiente sesión.





Actividad 6. “Saludables y no saludables”

Enunciado	Relación saludable	Relación no saludable
1. Te sientes bien contigo mismo y con las demás personas que te rodean, con la pareja, con la familia, compañeros de trabajo o escuela y amigos.		
2. Una de las partes hace sentir su poderío constantemente, haciendo sentir el dominio sobre el otro.		
3. Es fácil explicar los sentimientos al conversar sobre la relación en cuestión y toman decisiones en equipo.		
4. Ambas partes de la relación se escuchan y convienen puntos de encuentro que permiten dejar de lado las agresiones.		
5. Dirigirse con señas, gestos o palabras ofensivas o hirientes.		
6. Ambos se sienten valorados y el uno al otro responden con suficiente confianza.		
7. Descuidar la relación, ignorar y evitar demostraciones de afecto en público.		
8. Hacer que una de las partes se sienta culpable de las diferencias, haciéndole creer que es muy sensible.		
9. Quien tiene el dominio le impide a la otra persona que comparta o socialice con sus seres queridos, como familia, amigos e incluso en que mantenga comunicación a través de las redes sociales.		
10. Conversar sobre las diferencias y ambos trabajar de manera individual para evitar malos entendidos.		





Instrumento de evaluación

Actividad 6. “Saludables y no saludables”

Lista de cotejo para la tabla

Datos Generales			
Nombre de los estudiantes:	1.- _____ 2.- _____	Matricula:	1.- _____ 2.- _____
Producto esperado:		Fecha:	
Nombre del docente:		Firma del docente	

Criterios de evaluación	Indicadores	Si	No
1.-Identificación (2 puntos)	En la tabla se identificaron correctamente los enunciados para el tipo de relación saludable y no salusable.		
2.- Contenido (2 puntos)	En la tabla se completaron y marcaron con una X todos los enunciados.		
3.- Socializacion (2 puntos)	Socializó de manera adecuada su producto, escuchó y respetó las opiniones de sus compañeras y compañeros.		
4.- Trabajo Colaborativo (2 puntos)	Ambos integrantes participaron de forma colaborativa, mostrando un buen desempeño.		
5.- Entrega en tiempo y forma (2 puntos)	Entregó de manera puntual el producto esperado.		

Calificación





Sesión 7

Lectura 7: Mitos del Amor Romántico.

Violencia contra las mujeres y mitos del amor romántico.

La Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (CONAVIM) señala que romper con el mito del amor romántico que nos enseñan los cuentos de princesas permite construir relaciones igualitarias y libres de violencia.

Cecilia Ramírez Z. (Zolezzi, 2019) menciona en el blog de la CONAVIM que:

Por muchos años, la cultura, los medios de comunicación, el cine, la publicidad, entre otros, han contribuido a perpetuar la falsa idea del amor “romántico”, un amor basado en relaciones fantasiosas e imposibles de alcanzar.

Más allá de la decepción, las falsas expectativas o la frustración que esto puede generar en mujeres y hombres, esta concepción del amor —y los comportamientos e ideas asociados a ésta— contribuye a perpetuar patrones de conducta desiguales que con frecuencia conducen a la violencia en las relaciones de pareja.



Ilustración 13: Los celos surgen del temor que se tiene a perder aquello que se percibe como una posesión. Tomado del blog de la CONAVIM bit.ly/3IdGRcL

Según Zolezzi (2019) uno de los mitos más comunes sobre el amor romántico es el de la media naranja. El problema con esta premisa es que se basa en la idea de que, si no tenemos a alguien a nuestro lado, estamos incompletos, es decir para ser felices es vital encontrar pareja.





Ilustración 14: La media naranja.
Tomado del blog de la CONAVIM
bit.ly/3IdGRcL

También existe la idea de que el amor de verdad es para siempre y en muchos casos, esto no es así. Esta idea es peligrosa porque obliga o compromete a las personas a soportar situaciones o aceptar comportamientos de su pareja a costa de su bienestar e integridad. Esto incide directamente en la violencia contra las mujeres porque en el mito del amor romántico generalmente son las mujeres las que deben sacrificarse, renunciar a sus sueños y aspiraciones, a darlo todo “por amor”.

El amor romántico en las relaciones de pareja

Durante las relaciones de pareja, es común escuchar frases como la de “te celo porque te amo”. Esto refuerza la idea de que sin celos no hay amor, un recurso dañino que se usa para justificar los comportamientos controladores que restringen la libertad y la autonomía de la pareja. En realidad, los celos surgen del temor que se tiene a perder aquello que se percibe como una posesión, es decir son un ejercicio de pertenencia y, por lo tanto, son tóxicos. Pensar que tu pareja te pertenece es un error que conduce a actos de violencia que pueden ir escalando de intensidad con el paso del tiempo.

Por último, la idealización del amor o el romanticismo conducen a pensar que el amor lo puede todo al punto de decir “te quiero más que a mi vida”.

Esto pone a la pareja en completa sumisión y la “obliga” a aceptar situaciones o conductas no deseadas en nombre del “amor”. La realidad es que el amor no va a cambiar mágicamente la conducta de la otra persona, ni es un pretexto para justificar o aceptar conductas violentas, maltratos, abusos o explotación. Por ello, es importante entender que el romanticismo es un mito que convence a las personas de que en el amor hay que sufrir, sacrificarse, aguantar, renunciar y pasarlo mal. De igual forma es necesario reconocer que la pareja no es nuestra única fuente de bienestar y felicidad.



Ilustración 15: Pareja en una relación. Tomado del
blog de la CONAVIM bit.ly/3IdGRcL



De ahí que el amor sin romanticismos se basa en la autonomía de cada uno, sin el miedo de perder a la persona amada, sin obligarla a que se ajuste a nuestro modelo de hombre o mujer ideal. Romper con el mito del amor romántico que nos enseñan los cuentos de princesas permite construir relaciones igualitarias y libres de violencia (Zolezzi, 2019).

La mayoría de los trabajos analizados por Carmen R. (2015) sobre violencia de género en adolescentes tratan el amor romántico haciendo referencia a la existencia de mitos que sostienen los ideales de este modelo amoroso. Por mito podemos entender una preconcepción de ideas que, referidas al amor romántico, muestran una especie de “verdades compartidas” que perpetúan los roles desiguales y las asimetrías de poder de chicos hacia chicas y que se asumen en los noviazgos como parte de la relación.



Ilustración 16: Mitos del amor romántico. Tomado de Freepik.

Son falsas creencias que “suelen poseer una gran carga emotiva, concentran muchos sentimientos, y suelen contribuir a crear y mantener la ideología del grupo y, por ello, suelen ser resistentes al cambio y al razonamiento”. En el ámbito del amor romántico estos mitos producen creencias compartidas acerca del “verdadero amor”, de la verdadera naturaleza del amor. Sin embargo, la existencia de mitos que sustentan el ideal de amor romántico pueden considerarse como un factor de riesgo en las relaciones amorosas adolescentes (Repullo, 2015).

En los trabajos de diversos autores analizado por Cristina Herreros S. (Sánchez, 2023) encontramos un amplio abanico acerca de los mitos del amor romántico que se sintetizan en la siguiente tabla.

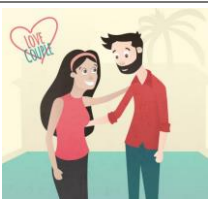
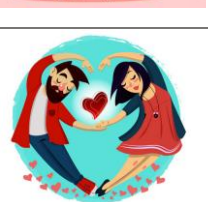




Tabla 1. Descripción de los principales Mitos del amor romántico.

Mito	Descripción	Imagen
1. Mito de la media naranja:	Creencia de la predestinación de la pareja como única elección posible, la unión de dos almas gemelas, como si Cupido supiera de antemano a quién debe tirar las fechas. Falsa creencia basada en el ideal de complemento por el que pensamos que nuestras vidas no están completas hasta que encontramos la otra mitad.	
2. Mito del emparejamiento:	Idea que sostiene que la pareja, al igual que la monogamia, son algo universal y natural en todas las culturas. Esta creencia deja fuera de lo "normativo" a aquellas personas que no cumplen con el "esperado fin" de tener pareja.	
3. Mito de la fidelidad y la exclusividad:	Basado en la imposibilidad de enamorarse de dos personas al mismo tiempo. Sin embargo, este mito tiene lecturas diferentes según el género, la infidelidad aún no está igualmente valorada en chicas y en chicos.	
4. Mito de los celos:	Creencia que relaciona los celos con el verdadero amor e incluso como ingrediente imprescindible, puesto que la falta de los mismos se relacionaría con el no amor. Puede conducir a comportamientos egoístas, represivos e incluso violentos y constituye un verdadero problema en relación con la violencia de género.	
5. Mito de la equivalencia:	Un ideal que equipara el enamoramiento y el amor como aspectos únicos. Así, en el momento en que el enamoramiento se diluye se piensa que la relación ya está rota. Es el mito de la perdurabilidad pasional como muestra de amor, de esta manera entendería una disminución de la pasión como un final del amor.	
6. Mito de la omnipotencia:	Entiende que el amor es suficiente para hacer frente a los distintos obstáculos de la relación, "el amor todo lo puede". Suele ser usado como excusa para evitar modificar comportamientos o actitudes, negando los conflictos y dificultando su afrontamiento.	
7. Mito del libre albedrío:	Una creencia que sitúa a los sentimientos en el campo de lo íntimo negando cualquier influencia biológica, psicológica o social. Cualquier cosa que ocurra dentro de la pareja es un problema de la pareja.	



8. Mito del matrimonio:	Idea que relaciona el amor con una unión estable cuya base es la convivencia. Este mito aparece a finales del siglo XIX y se consolida en el XX con la unión, por primera vez en la historia, de amor-matrimonio-sexualidad.	
9. Mito de la pasión eterna o de la perdurabilidad:	La pasión amorosa debe durar para siempre. Investigaciones como la de Fisher (2005), advierten de la “fecha de caducidad” de la pasión vivida en un principio. El enamoramiento de la relación se va ajustando con el tiempo, dando lugar a otras formas pasionales que se van gestando en la relación conforme se va desarrollando.	
10. Mito de falacia del cambio por amor:	Una idea que justificada en el amor hace creer en un posible cambio de la persona. Generalmente va dirigido hacia las chicas: El amor se considera como una lucha para salvar a los hombres y convierte a las chicas en salvadoras de sus novios. Las mujeres se sitúan en un continuo sentimiento de esperanza (Lagarde, 2005).	
11. Mito de la normalización del conflicto:	Se basa en el hecho de creer que los conflictos iniciales no tienen importancia, son producto de la “adaptación” a la pareja, y, una vez conseguida esta adaptación, desaparecerán. Sin embargo, aunque pueda haber cierto tipo de conflictos en los inicios de una relación, hay determinadas conductas que son inaceptables.	
12. Mito de los polos opuestos se atraen:	Muy relacionado con el mito anterior, entiende que las diferencias unen. También está influenciado por el mito de la media naranja, con la falta de la mitad, él tiene lo que yo no, ella me complementa en lo que me falta.	
13. Mito de la compatibilidad del amor y el maltrato:	Es la consideración de que en el amor es compatible dañar a la otra persona, siguiendo las frases “los que se pelean se desean” o “quien bien te quiere te hará sufrir”. Este mito legitima cualquier comportamiento dañino o violento en nombre del amor romántico.	
14. Mito de el amor verdadero lo perdona/aguanta todo:	Unido al mito anterior, encontramos esta idea de que en el amor todo es perdonable, un argumento basado en el chantaje que pretende manipular la voluntad de la persona imponiéndole los criterios propios. Se refleja en frases como “si me amaras de verdad lo harías”, “si no me perdonas es porque no me quieres de verdad”.	
15. Mito del razonamiento emocional:	Esta creencia está relacionada con el mito de la media naranja y de la complementariedad, así como con la idea de que al enamorarnos se activa una “química especial” que es la que produce tal enamoramiento, como una especie de “destino amoroso”.	





16. Mito solo hay un amor verdadero en la vida:	Se basa en la consideración de que solo se ama de verdad una vez en la vida y, por tanto, si dentro de esa relación hay aspectos que me hacen daño, tengo que hacer todo lo posible para saltarlos, ya que “como la primera vez, ninguna”.	
17. Mito cuando se ama de verdad el otro debe ser lo fundamental:	Esta idea sitúa en un lugar secundario y, por tanto, prescindible a todo aquello que no sea la pareja, como las amistades, los hobbies, la familia.	
18. Mito Atribución de la capacidad de dar la felicidad al otro/a:	Si, como hemos visto en el mito anterior, la pareja se considera como lo fundamental de nuestra vida, nuestra felicidad o no felicidad dependerá únicamente de esa persona, lo cual constituye, como mínimo, un pensamiento ingenuo.	
19. Mito de la Falacia de la entrega total:	Tiene mucho que ver con la idea de amor-fusión, con el olvido de la propia vida y la dependencia hacia la otra persona. El amor se entiende como un sacrificio y por tanto, hay que renunciar a cosas por la relación.	
20. Mito el amor como un proceso de despersonalización:	La creencia anterior conduce a un olvido del yo para identificarse con la otra persona. La no renuncia al yo personal se viviría como una muestra de egoísmo.	
21. Mito si me ama debe renunciarse a la intimidad:	Si somos uno para otra y otra para uno (en relaciones heterosexuales), no debe haber secretos, cada persona debe saber todo de la otra.	

Tabla 1: Descripción de los principales Mitos del amor romántico. Diseñada en word. ilustraciones tomadas de Freepik. Información obtenida de Sánchez, C. H. (2023).





Situación de aprendizaje 1. “Aclarando dudas”

Propósito de la situación

Integrados en equipos de cinco estudiantes, elaborar un friso que contenga las diferentes formas en que las personas expresan su sexualidad, incluyendo la orientación sexual y la identidad de género, utilizando materiales reciclados para reconocer y respetar las diferentes formas de vivir la sexualidad, contribuir a crear un mundo más justo y equitativo para todos.

Instrucciones

1. Formen equipos de trabajo colaborativo (4 a 5 integrantes por equipo).
2. En cada equipo, investiguen:
 - a. Formas en que las personas expresan su sexualidad.
 - b. ¿Qué es la orientación sexual e identidad de género?
 - c. Utilicen en su mayoría materiales reciclados.
3. Guarden este trabajo como insumo o producto de su evaluación sumativa.

Producto esperado

Friso

Tiempo estimado

30 minutos (puede extenderse a una fase de presentación en la siguiente sesión)



Materiales sugeridos:

Guía didáctica del estudiante, cartulina, hojas de colores, recortes o impresiones, tijeras, resistol, colores, plumones, foamy etc.





Instrumento de evaluación

Situación de aprendizaje 1. “Aclarando dudas”

Rúbrica para Friso

Datos Generales			
Nombre de los estudiantes:	1.- _____	Matricula:	1.- _____
	2.- _____		2.- _____
	3.- _____		3.- _____
	4.- _____		4.- _____
	5.- _____		5.- _____
Producto esperado:		Fecha:	
Nombre del docente:		Firma del docente	

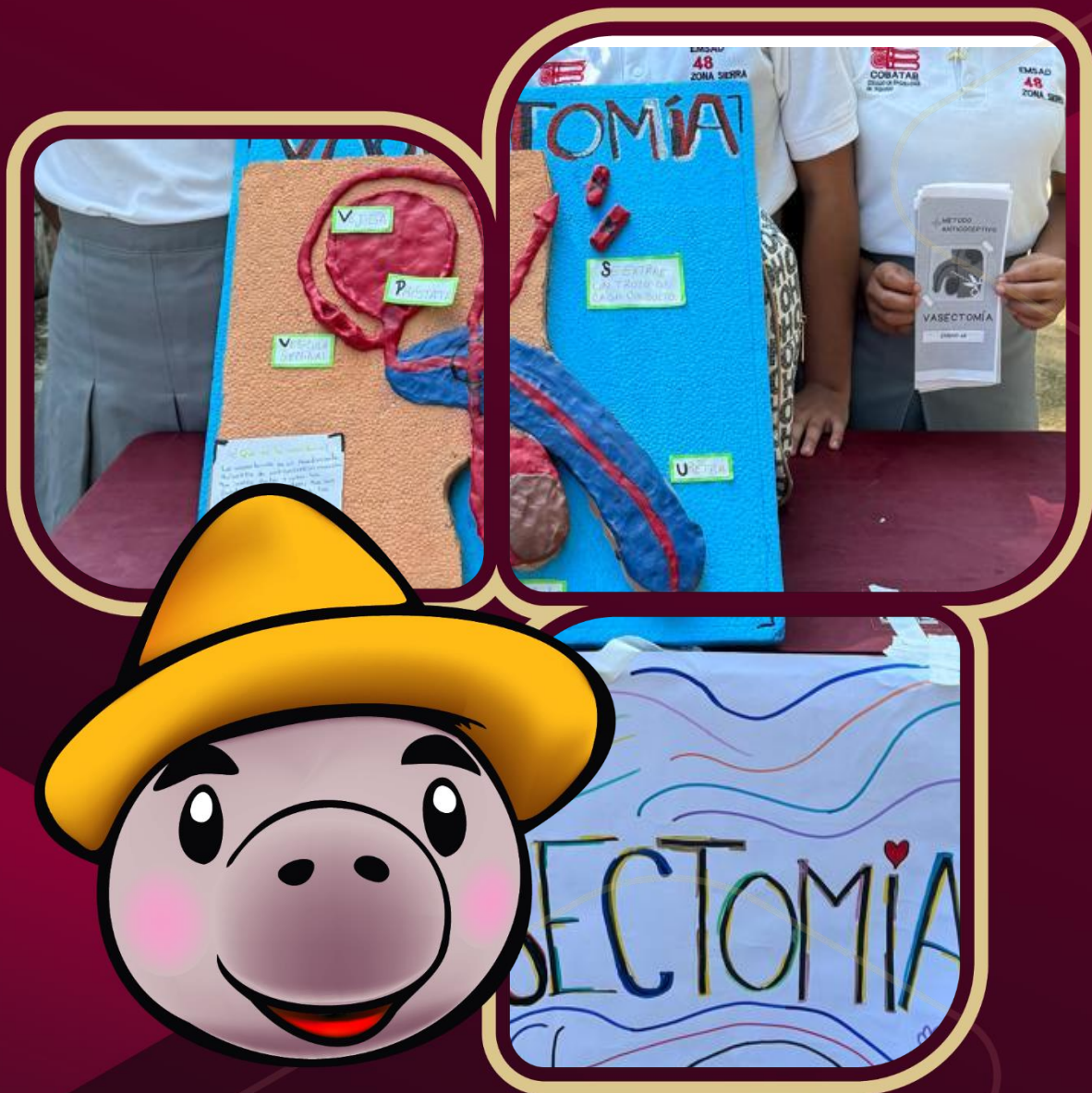
Criterios	6 – Excelente	4 – Satisfactorio	2 – Necesita Mejorar
1. Contenido y comprensión	El friso muestra claramente diversas formas de expresar la sexualidad, incluyendo orientación sexual e identidad de género, con información precisa y respetuosa. ()	El friso incluye algunas formas de expresar la sexualidad, pero con información limitada o poco clara. ()	El friso muestra poca o ninguna comprensión de las formas de expresar la sexualidad y la identidad de género. ()
2. Trabajo en equipo	Todos los miembros del equipo colaboraron activamente, compartiendo ideas y responsabilidades de manera equitativa. ()	La mayoría del equipo participó, pero hubo poca colaboración o desigualdad en las responsabilidades. ()	Poca o ninguna colaboración entre los miembros; algunas personas hicieron la mayor parte del trabajo. ()
3. Creatividad y uso de materiales	Uso innovador y efectivo de materiales reciclados, con un diseño atractivo, colorido y bien organizado que refleja respeto y valoración de la diversidad. ()	Uso adecuado de materiales reciclados, con un diseño simple pero ordenado, aunque con poca conexión visual con el tema. ()	Uso limitado o inapropiado de materiales reciclados; diseño desorganizado o poco atractivo. ()





4. Respeto y sensibilidad	El friso refleja un claro respeto hacia todas las formas de vivir la sexualidad, promoviendo un mensaje de justicia y equidad. ()	El friso muestra respeto básico, aunque el mensaje de justicia y equidad no es completamente claro. ()	El friso carece de respeto o sensibilidad hacia las diferentes formas de sexualidad; no promueve la equidad. ()
5. Presentación y claridad	La presentación es clara, bien estructurada y facilita la comprensión del tema para todos los espectadores. ()	La presentación es comprensible, aunque algunos aspectos no están bien expresados o presentados. ()	La presentación es confusa o difícil de entender, con falta de estructura. ()
Calificación:			



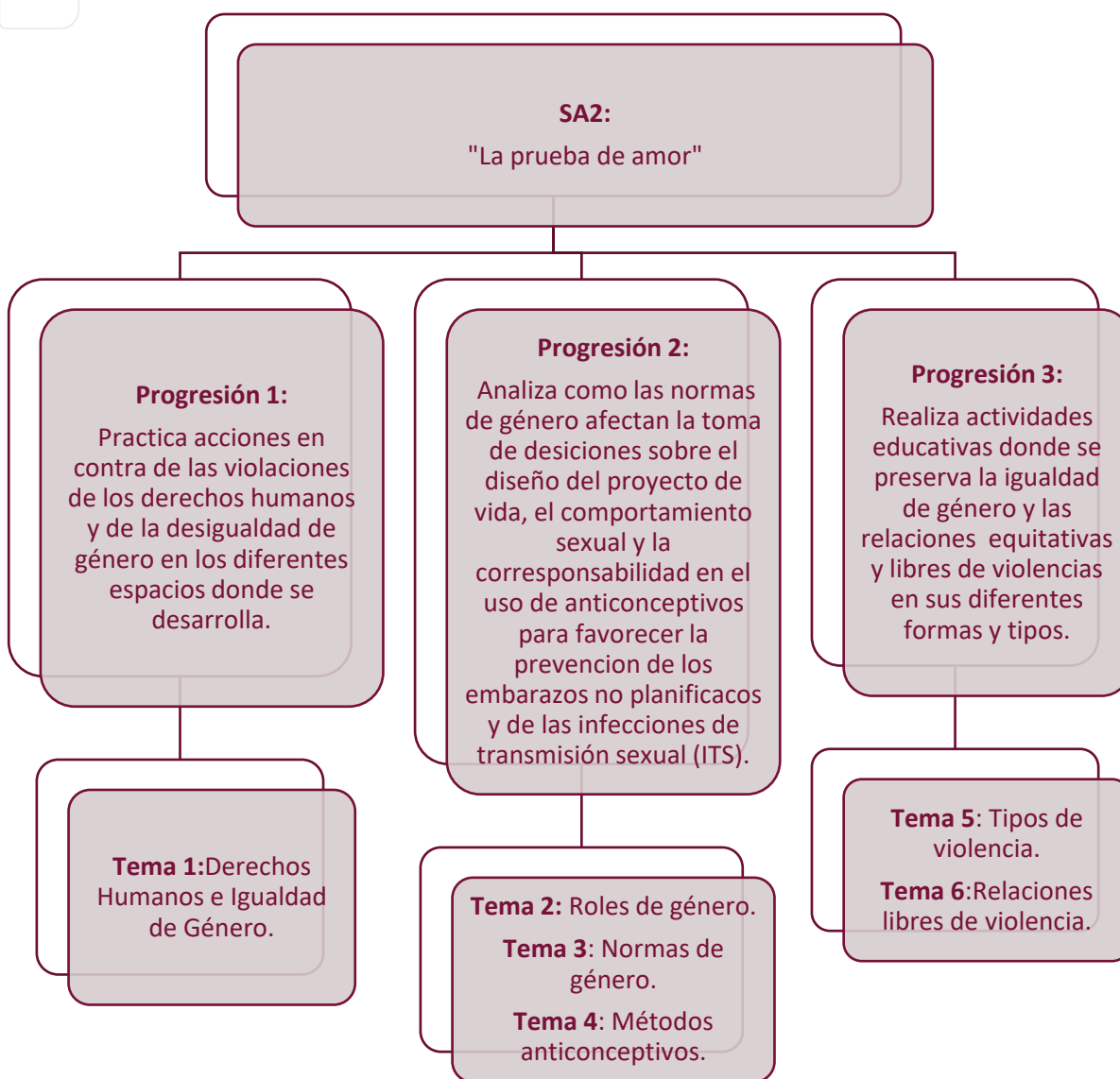


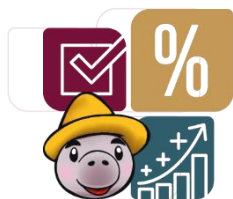
Situación de Aprendizaje 2:

“La prueba de amor”



Contenidos teóricos segunda revisión de portafolio





Encuadre Segunda Revisión de Portafolio

De la UAC: “Educación Integral en Sexualidad y Género II”

A continuación, se enlistan las actividades para la segunda revisión de portafolio:

Icono	Actividad	Puntuación	Porcentaje
	Actividad 1 Evaluación diagnóstica “Indagando mis saberes”	0	0
	Actividad 2 “Conociendo mis derechos”	1	20%
	Actividad 3 “Yo en el futuro”	2	20%
	Actividad 4 “Me cuido”	1	10%
	Actividad 5 “Tipos de Violencia”	1	10%
	Actividad 6 “Violencia en el noviazgo” / “Violencia entre amigos”	1	10%
	Evidencia SIGA Situación de aprendizaje 2. “Feria de Métodos Anticonceptivos”	3	30%
Total			100%





Sesión 8.

Situación de Aprendizaje 2. “Feria de Métodos anticonceptivos”

Propósito de la situación

Integrados en equipo de cinco estudiantes, realizar una Feria de Métodos Anticonceptivos, cada equipo deberá seleccionar un método anticonceptivo, o el método que el docente indique, el cual no se debe de repetir, lo presentará en una maqueta elaborada con materiales de reúso o materiales que tenga al alcance el estudiante, con una medida de 50 cm x 50 cm, debe ser creativa e informativa. Cada maqueta deberá tener un espacio con el nombre del método, integrantes del equipo, semestre, grupo, UAC y la información precisa del método anticonceptivo. Después se presentarán las maquetas en una feria donde se invite a toda la comunidad estudiantil a observar y escuchar sobre el uso responsable de los métodos anticonceptivos.

Problema del contexto

Samanta y Adriana son estudiantes de Colegio de Bachilleres de Tabasco en modalidad EMSaD, ambas estudian el 5to semestre y son estudiantes con excelente rendimiento académico, se caracterizan por ser responsables, amables, puntuales, cumplen con las entregas de portafolios en tiempo y forma, además su físico es muy atractivo para los jóvenes, ellas tienen muchos admiradores, pero solo una de ellas tiene novio.

Fernando es el novio de Samanta, él es estudiante de 5to semestre, su rendimiento académico es bajo, falta a clases, no presta atención en el aula, no entrega los portafolios de evidencias, pero es un chico bien parecido, simpático, alegre, le gustan las fiestas, se nota que hace ejercicio, sus músculos están marcados y tiene muchas admiradoras. Fernando y Samanta llevan 6 meses de novios y al parecer su relación marcha bien.

En el receso escolar Samanta le platica a su amiga Adriana sobre la relación que lleva con Fernando, le dice que ha notado mucha insistencia por parte de Fernando en estar solos, la invita a su casa cuando no están los papás, quiere que vayan a su recámara y pasen el tiempo juntos, lo que más le ha sorprendido es que le ha preguntado sobre si como le gustaría que fuera su primera vez, además que le repite que le demuestre su amor dándole la prueba de amor.





Samanta ante esas insinuaciones le ha respondido a Fernando que no está preparada para ese momento y que teme por un embarazo no deseado, Fernando muy exaltado le dice que el cuidarse es responsabilidad de las mujeres y que le corresponde a ella investigar sobre qué hacer para no quedar embarazada. Samanta llorando le reclama que está equivocado y que es responsabilidad de los dos el cuidarse.

Esta situación me ha tenido desconcertada, le dice Samanta a su amiga, y ella le responde: debes de pensar bien lo que está pasando aun no somos mayores de edad y llevas muy poco tiempo con Fernando, que te parece si le preguntamos a nuestra profesora de Educación Integral en Sexualidad y Género, que nos oriente sobre nuestros derechos a vivir una vida sexual con responsabilidad, así mismo que nos enseñe los métodos anticonceptivos apropiados para adolescentes como nosotras, pero sobre todo que nos ayude para que no tengas un embarazo no deseado a tu corta edad. Samanta y Adriana, muestran mucho interés por conocer sobre los métodos anticonceptivos, con esa información le resultará fácil a Samanta tomar una decisión adecuada sobre su cuerpo y así podrá tener una relación de noviazgo libre de violencia y con más confianza.



Conflicto cognitivo

1. ¿Qué decisión piensas que puede tomar Samanta con respecto a las peticiones e insinuaciones por parte de su novio Fernando?
2. ¿Crees que Fernando conoces sobre el uso responsable de los métodos anticonceptivos?
3. ¿Consideras que Samanta debe de platicar con sus padres y contarle lo que está pasando en su relación de noviazgo?
4. ¿Crees que Samanta y Adriana conocen sobre los derechos humanos?
5. ¿Cómo consideras la relación de noviazgo de Samanta y Fernando?
6. ¿Consideras que Samanta y Fernando conocen sobre la relación de noviazgo libre de violencia?
7. ¿Qué podrías aportar a la decisión de Samanta con respecto a las peticiones de Fernando y sobre todo para qué lleven un noviazgo feliz, responsable y de confianza?





Actividad 1. Evaluación Diagnostica “Indagando mis saberes”

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: El docente solicita a los estudiantes que lean y subrayen la opción que consideren correcta para cada cuestionamiento. Al finalizar, socializar sus respuestas en plenaria.

1.- La igualdad de género implica:

- a) Que hombres y mujeres sean exactamente iguales
- b) El acceso equitativo a derechos y oportunidades
- c) Que las mujeres tengan más derechos que los hombres

2.- ¿Cuál de las siguientes es una forma de desigualdad de género?

- a) Tener acceso a educación gratuita
- b) Ser tratado con respeto sin importar el género
- c) Que las mujeres ganen menos que los hombres por el mismo trabajo

3.- ¿Qué son los roles de género?

- a) Comportamientos o actividades que la sociedad asigna a las personas según su sexo.
Expectativas sociales sobre cómo deben comportarse hombres y mujeres
- b) Reglas biológicas inmutables
- c) Profesiones asignadas por el gobierno según su clase social

4.- Un ejemplo de un rol de género tradicional es:

- a) Todos los niños deben aprender música
- b) Las mujeres deben encargarse del hogar
- c) Los hombres y mujeres deben compartir tareas

5.- Las normas de género son:

- a) Reglas legales sobre la vestimenta
- b) Reglas sociales o creencias que definen cómo deben comportarse hombres y mujeres en la sociedad.
- c) Leyes que protegen los derechos laborales





6.- ¿Qué se busca al cuestionar las normas de género?

- a) Reforzar estereotipos
- b) Promover la desigualdad
- c) Fomentar la equidad y la libertad

7. ¿Cuál de los siguientes métodos es un anticonceptivo de barrera?

- a) Píldora anticonceptiva
- b) Condón
- c) DIU

8. ¿Cuál es un método anticonceptivo hormonal?

- a) Condón
- b) Píldora anticonceptiva
- c) Diafragma

9.- ¿Qué tipo de violencia es el chantaje emocional?

- a) Física
- b) Sexual
- c) Psicológica

10.- ¿Qué caracteriza una relación libre de violencia?

- a) Que no haya discusiones
- b) Que ambas partes se respeten y se escuchen
- c) Que una persona decida por la otra





Sesión 9

Lectura 8: Derechos Humanos e igualdad de género.

¿Qué son los Derechos Humanos?

Conforme a la CNDH (Comisión Nacional de Derechos Humanos, s.f) de México, los **Derechos Humanos** son el conjunto de prerrogativas sustentadas en la dignidad humana, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral de la persona.

Este conjunto de prerrogativas se encuentra establecido dentro del *orden jurídico nacional*, en

nuestra Constitución Política, tratados internacionales y las leyes. Los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles.



CNDH
M É X I C O

Ilustración 17: Logo de la Comisión Nacional de Derechos Humanos de México. Tomado de Wikipedia <https://url.li/zzdvvf>

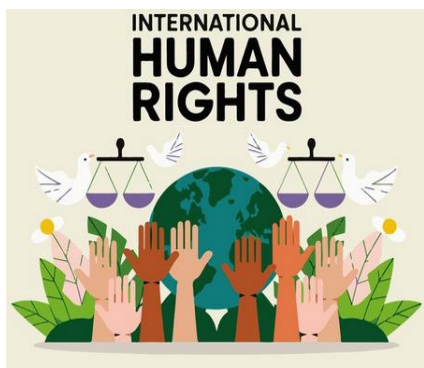


Ilustración 18: Derechos Humanos. Tomado de Freepik.

El respeto hacia los derechos humanos de cada persona es un deber de todos. Todas las autoridades en el ámbito de sus competencias, tienen la obligación de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos consignados en favor del individuo (Comisión Nacional de Derechos Humanos, s.f).

Los derechos humanos son inalienables: No deben suprimirse, salvo en determinadas situaciones y según las debidas garantías procesales. Por ejemplo, se puede restringir el derecho a la libertad si un tribunal de justicia dictamina que una persona es culpable de haber cometido un delito.

Los derechos humanos son iguales y no discriminatorios. La no discriminación es un principio transversal en el derecho internacional de derechos humanos.





Está presente en todos los principales tratados de derechos humanos y constituye el tema central de algunas convenciones internacionales. El principio se aplica a toda persona en relación con todos los derechos humanos y las libertades, y prohíbe la discriminación sobre la base de una lista no exhaustiva de categorías tales como sexo, raza, color, y así sucesivamente. El principio de la no discriminación se complementa con el principio de igualdad, como lo estipula el artículo 1 de la Declaración Universal de Derechos Humanos: “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos”.

Los derechos humanos incluyen tanto derechos como obligaciones. La obligación de respetarlos significa que los Estados deben abstenerse de interferir en el disfrute de los derechos humanos, o de limitarlos. La obligación de protegerlos exige que los Estados impidan los abusos de los derechos humanos contra individuos y grupos. La obligación de realizarlos significa que los Estados deben adoptar medidas positivas para facilitar el disfrute de los derechos humanos básicos. En el plano individual, así como debemos hacer respetar nuestros derechos humanos, también debemos respetar los derechos humanos de los demás.

La aplicación de los derechos humanos a la que se encuentran obligadas todas las autoridades se rige por los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad.

¿Cuáles son nuestros Derechos Humanos y su clasificación?

Actualmente es mayormente aceptado clasificar los **derechos humanos únicamente en civiles, económicos, sociales, culturales y ambientales**. Es importante decir que dentro del conjunto de derechos humanos no existen niveles ni jerarquías pues todos tienen igual relevancia, por lo que el Estado se encuentra obligado a tratarlos en forma global y de manera justa y equitativa, en pie de igualdad y dándoles a todos el mismo peso (Comisión Nacional de Derechos Humanos, s.f).



Ilustración 19: Los derechos humanos deben ser igualitarios y no discriminatorios. Tomado de Freepik.





A continuación se presentan los principales Derechos Humanos civiles, económicos, sociales, culturales y ambientales:

- ✕ Derecho a la alimentación
- ✕ Derecho a la ciudadanía
- ✕ Derecho a la cultura física y al deporte
- ✕ Derecho a la educación
- ✕ Derecho a la identidad y al libre desarrollo de la personalidad
- ✕ Derecho a la igualdad y prohibición de discriminación
- ✕ Derecho a la integridad y seguridad personales
- ✕ Derecho a la inviolabilidad de comunicaciones privadas
- ✕ Derecho a la inviolabilidad del domicilio
- ✕ Derecho a la irretroactividad de la ley
- ✕ Derecho a la libertad de tránsito y residencia
- ✕ Derecho a la propiedad
- ✕ Derecho a la Reinserción Social
- ✕ Derecho a la reparación integral del daño
- ✕ Derecho a la reparación por violaciones a los derechos humanos
- ✕ Derecho a la reparación y a la máxima protección
- ✕ Derecho a la salud
- ✕ Derecho a la seguridad social
- ✕ Derecho a la verdad
- ✕ Derecho a la vida
- ✕ Derecho a la vivienda
- ✕ Derecho a un ambiente sano
- ✕ Derecho al agua y saneamiento
- ✕ Derecho al trabajo y en el trabajo

- ✕ Derecho de acceso a la cultura
- ✕ Derecho de acceso a la información
- ✕ Derecho de acceso a la justicia
- ✕ Derecho de audiencia y debido proceso legal
- ✕ Derecho de las niñas, niños y adolescentes
- ✕ Derecho de las personas adultas mayores
- ✕ Derecho de las personas con discapacidad
- ✕ Derecho de las personas migrantes
- ✕ Derecho de petición
- ✕ Derechos a la protección de datos personales
- ✕ Derechos agrarios
- ✕ Derechos de la víctima u ofendido
- ✕ Derechos de los pueblos y comunidades indígenas
- ✕ Derechos sexuales y reproductivos
- ✕ Igualdad ante la ley
- ✕ Igualdad entre mujeres y hombres
- ✕ Libertad de asociación, reunión y manifestación
- ✕ Libertad de: conciencia, expresión, de imprenta, de la persona, de trabajo, profesión, industria o comercio
- ✕ Libertad religiosa y de culto
- ✕ Principio de legalidad
- ✕ Seguridad jurídica en: Las detenciones ante autoridad judicial, los juicios penales, en materia de detención, para los procesados en materia penal y respecto de la imposición de sanciones y multas.



¿Cómo los protege y promueve la CNDH?

Desde su creación en 1990, la **CNDH** (Comisión Nacional de Derechos Humanos, s.f) ha establecido una extensa red de cooperación y colaboración con: Organismos internacionales, instituciones nacionales de promoción y defensa de los derechos humanos. Oficinas de Ombudsman en el mundo, así como con organizaciones no gubernamentales internacionales en la materia. Lo anterior, a fin de intensificar la



Ilustración 20: Organismos que protegen los derechos humanos. Tomado de Freepik.

relación con los sistemas universal y regional de derechos humanos, de tal forma que se aborden los temas de vanguardia en estos rubros y se propongan e impulsen nuevas temáticas de trascendencia.

De igual forma, se analizan las políticas, estudios y tendencias más actuales que en materia de derechos humanos genera y propone la comunidad internacional, así como una participación más activa en la aportación y enriquecimiento de resoluciones o documentos sobre derechos específicos o de grupos en el ámbito de la Organización de las Naciones Unidas, además de la presentación de informes ante los comités y órganos de supervisión creados en virtud de los tratados internacionales suscritos y ratificados por México.

Organismos Nacionales e Internacionales

Nacionales:

- ✕ Suprema Corte de Justicia de la Nación
- ✕ Federación Mexicana de Organismos Públicos de Derechos Humanos

Internacionales:

- ✕ Instituto Interamericano de Derechos Humanos
- ✕ Federación Iberoamericana del Ombudsman
- ✕ Organización de las Naciones Unidas
- ✕ Organización de los Estados Americanos
- ✕ Centro de Información de Naciones Unidas

Internacionales:

- ✕ Derechos Human Rights
- ✕ Amnistía Internacional
- ✕ Human Rights Watch
- ✕ Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas
- ✕ Derechos Humanos en América Latina
- ✕ Centro de Derechos Humanos de Nuremberg





Protección de los Derechos Humanos:

Protección internacional ratificada por México, de carácter Regional, Protección internacional ratificada por México, de carácter Universal. Los derechos humanos constituyen un pilar fundamental de las Naciones Unidas. Todo el personal en operaciones de paz tiene la responsabilidad de garantizar la protección y el fomento de los derechos humanos en el transcurso de sus labores. La protección y promoción de los derechos humanos son elementos esenciales de la labor de las Naciones Unidas en la prevención de conflictos, el logro y mantenimiento de la paz y la asistencia a la reconstrucción tras los conflictos (Comisión Nacional de Derechos Humanos, s.f).



Ilustración 21: Organización de las Naciones Unidas (ONU). Tomado de Freepik.

La igualdad en el ejercicio de los derechos humanos

Ha sido hasta hace poco interpretada de manera restrictiva como igualdad formal, una igualdad abstracta que era tal en la medida en que la normativa nacional o internacional contuviera un texto que afirmara que las personas somos iguales ante la ley y la prohibición de ser discriminados por diversas condiciones. Constituye un avance la definición de discriminación en la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer que supera una visión androcéntrica incluyendo una perspectiva de género. A los efectos de la presente Convención la expresión "discriminación contra la mujer" denotará toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y de la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en la esfera política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera (Salgado, 2006).

Para la CIDH (Comisión Interamericana de Derechos Humanos, s.f) **La igualdad** requiere igual tratamiento de ambos sexos ante normas que no estén diseñadas alrededor de los cuerpos y los patrones de vida de los hombres. En algunos contextos, esto no requiere más que igual trato ante leyes y normas existentes. **La igualdad de Género** es un principio constitucional que establece que los hombres y mujeres tienen los mismos derechos y deberes ante la Ley. La discriminación de Género está prohibida en casi todos los tratados de Derechos Humanos.





Instrumentos internacionales en favor de la igualdad entre mujeres y hombres

1

Fundación de la ONU

La discriminación en función del sexo de las personas fue prohibida; el principio de igualdad de derechos entre hombres y mujeres quedó consagrado en la Carta de las Naciones Unidas de junio de 1945.

2

La Declaración Universal de los Derechos del Hombre (1948)

Principio de igualdad y prohibición de toda forma de discriminación basada en el sexo, establece el derecho a participar, en condiciones de igualdad, en la toma de decisiones políticas y acceder a las funciones de los asuntos públicos.

3

La Convención de los Derechos Políticos de las Mujeres (1954)

Propone poner en práctica el principio de la igualdad de derechos de hombres y mujeres, enunciado en la Carta de las Naciones Unidas.

4

La Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación Racial (1965)

Propone una política encaminada a eliminar la discriminación racial en todas sus formas y a promover el entendimiento entre todas las razas.

5

Pacto internacional de los derechos civiles y políticos y Pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales (1966)

Los Estados, parte se comprometen a respetar y a garantizar a todos los individuos en su territorio y sujetos a su jurisdicción los derechos reconocidos en dichos instrumentos.

6

La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer

(CEDAW, por sus siglas en inglés), adoptada en 1979, tiene por objeto eliminar la discriminación contra las mujeres y asegurar la igualdad entre mujeres y hombres.

Ilustración 22: Instrumentos internacionales en favor de la igualdad entre mujeres y hombres. Diseñado en Canva. Información obtenida en folleto de Colectiva mujer (2021).





Con este fin, la **Convención Internacional sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Racial (CEDAW)** establece la obligación de los Estados para emprender todas las medidas a su alcance para el logro de la igualdad de hecho entre mujeres y hombres, y les conmina a instrumentar medidas especiales de carácter temporal para lograr el cambio. La CEDAW se centra en la discriminación contra las mujeres al reconocer que éstas han sido y siguen siendo objeto de diversas formas de discriminación por el simple hecho de ser mujeres (Colectiva Justicia Mujer, 2021).

Según la CEDAW la discriminación contra las mujeres:

- Viola los principios de la igualdad de derechos y del respeto de la dignidad humana;
- Dificulta la participación de la mujer, en las mismas condiciones que el hombre, en la vida política, social, económica y cultural de su país;
- Constituye un obstáculo para el aumento del bienestar de la sociedad y de la familia;
- Entorpece el pleno desarrollo de las posibilidades de la mujer para prestar servicio a su país y a la humanidad.



Ilustración 23: Eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. Tomado de Freepik.



Ilustración 24: Igualdad de género. Tomado de Freepik.

nivel socioeconómico, entre otros (Colectiva Justicia Mujer, 2021).

La igualdad de género parte del reconocimiento de que históricamente las mujeres han sido discriminadas y es necesario llevar a cabo acciones que eliminen la desigualdad histórica y acorten las brechas entre mujeres y hombres de manera que se sienten las bases para una efectiva igualdad de género, tomando en cuenta que la desigualdad que de facto padecen las mujeres puede agravarse en función de la edad, la raza, la pertenencia étnica, la orientación sexual, el





Actividad 2. “Conociendo mis derechos”

Propósito

Reconocer los principios fundamentales de los derechos humanos y la igualdad de género, mediante la elaboración y presentación de carteles, desarrollando habilidades de análisis crítico, expresión oral y trabajo colaborativo para promover una cultura de respeto, equidad y defensa de los derechos.

Instrucciones

1. Formen equipos de trabajo (máximo 5 integrantes).
2. Investiguen los temas clave, consulten fuentes confiables (libros, guía didáctica, internet etc.) y reúnan información sobre lo siguiente:
 - a) ¿Qué son los derechos humanos y cómo se clasifican?
 - b) ¿Qué es la igualdad de género y cuáles son sus instrumentos internacionales?
 - c) ¿Por qué son importantes?
 - d) ¿Cómo se promueven y protegen?
3. Diseñen un cartel informativo, creativo y claro que incluya:
 - a) Título llamativo.
 - b) Definiciones clave y ejemplos concretos.
 - c) Imágenes o ilustraciones relacionadas.
 - d) Frases o mensajes que promuevan el respeto y la equidad.
4. Organicen una breve exposición (3-5 minutos) en la que:
 - a) Expliquen el contenido del cartel, y lo que aprendieron sobre los derechos humanos y la igualdad de género.
 - b) Destaquen su importancia y cómo pueden promoverse y protegerse en la vida diaria.

Producto esperado

Cartel

Tiempo estimado

30 minutos



Materiales sugeridos:

Guía didáctica del estudiante, cartulina o papel boom, recortes/impresiones, tijeras, resistol, colores, marcadores, etc.





Instrumento de evaluación

Actividad 2. “Conociendo mis derechos”

Lista de cotejo para Cartel

Datos Generales			
Nombre de los estudiantes:	1.- _____	Matricula:	1.- _____
	2.- _____		2.- _____
	3.- _____		3.- _____
	4.- _____		4.- _____
	5.- _____		5.- _____
Producto esperado:		Fecha:	
Nombre del docente:		Firma del docente	

Criterios de evaluación	Indicadores	Si	No	Porcentaje obtenido
Contenido (5 %)	La información en el cartel es clara, completa y correcta sobre derechos humanos, igualdad de género e importancia.			
Organización y claridad (3 %)	El cartel está bien organizado, con título llamativo, secciones claras para las definiciones, los ejemplos y mensajes.			
Diseño (4 %)	El diseño del cartel es creativo, colorido, con imágenes relevantes y captando la atención del espectador.			
Presentación (5 %)	Presentación segura y buena fluidez, en un tiempo no mayor a 5 minutos, mencionando frases o mensajes que promueven el respeto y la equidad.			
Trabajo Colaborativo (3 %)	Participación equitativa y colaboración entre todos los integrantes del equipo.			

Calificación





Sesión 10

Lectura 9: Roles de género.

Elementos básicos del género, rol y roles de género.

"Hablar de mujer desde una perspectiva de género, es referirnos a una historia de supeditación que nace con la implantación del patriarcado en las comunidades primitivas y no ha dejado de ser así en las comunidades contemporáneas". Sin embargo, esta diferenciación de normas y valores no afecta solo a la mujer, ya que el hombre también es víctima de las expectativas sociales que se tienen sobre su comportamiento y desempeño, del cual se espera siempre fortaleza, valentía, control emocional e independencia, entre otras cosas. Esta diferenciación entre los sexos se conoce como rol de género, considerándose el género aquella categoría en la que se agrupan todos los aspectos psicológicos, sociales y culturales de la femineidad-masculinidad, y que es producto de un proceso histórico de construcción social (Herrera Santi, 2000).

Al analizar este concepto vemos que el género va más allá del sexo, dado que este se limita a las características biológicas y anatómicas, mientras que en el género se integran características económicas, sociales, políticas, jurídicas y psicológicas, además de las sexuales. Hay 3 elementos básicos en cuanto al género, que son:

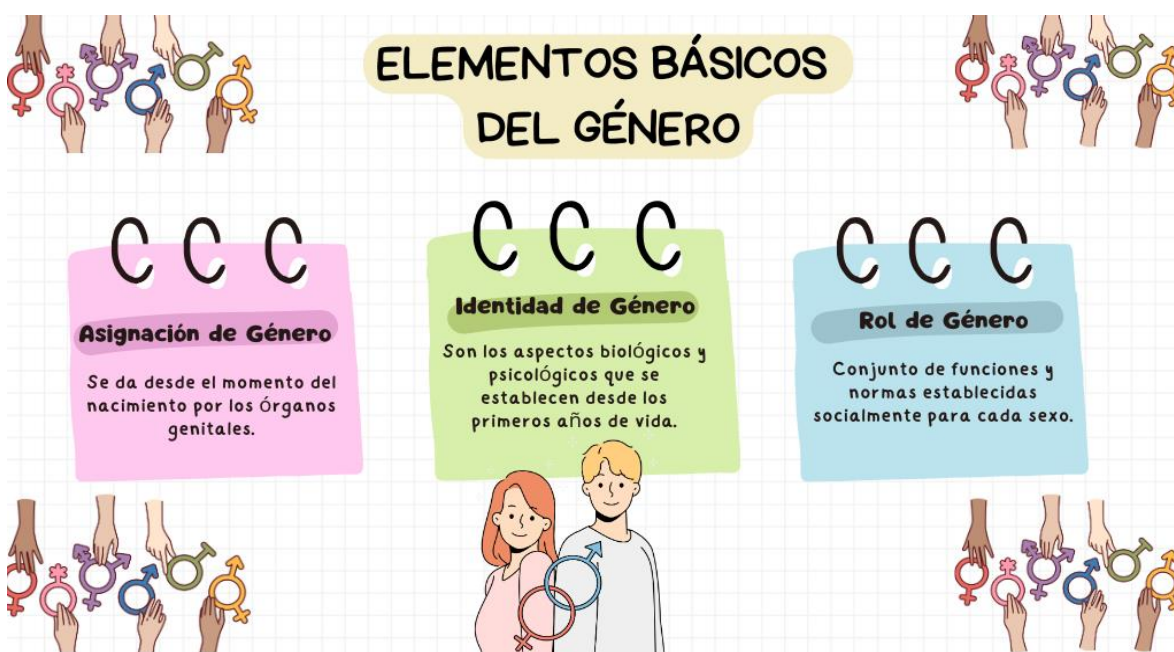


Ilustración 26: Elementos básicos del género. Diseñado en Canva. Información obtenida de Herrera Santi (2000).





La familia constituye el espacio primario para la socialización de sus miembros, siendo en primera instancia el lugar donde se lleva a cabo la transmisión de los sistemas de normas y valores que rigen a los individuos y a la sociedad como un todo. De esta manera, desde muy temprano, la familia va estimulando el sistema de diferenciación de valores y normas entre ambos sexos, asentando así tanto la identidad como el rol de género. Las reglas sociales van deslindando de manera clara las expectativas relacionadas con los roles que las personas deben asumir. Igualmente, la idea que se tiene sobre el rol de padre, madre, esposa o esposo, está condicionada en gran medida por la sociedad de la cual somos resultado .

El contexto familiar refuerza la diferenciación genérica, dando actividades diferentes a niños y a niñas; a las niñas se les destinan aquellas relacionadas con el hogar, servir, atender a otros; mientras que a los niños se reservan actividades de competencia que les permiten tener un mayor control sobre el medio externo, lo cual es una forma muy importante de ir delimitando las normas de comportamiento y dejando claras las expectativas sociales hacia cada sexo (Herrera Santi, 2000).



Ilustración 25: Rol de género. Tomado de Freepik.

La palabra **Rol** designa la función que una persona desempeña en un determinado contexto; por otra parte, el **Género** es una categoría que identifica “los roles socialmente contruados que expresan los valores, conductas y actividades que asigna una sociedad a las mujeres y a los hombres” (Saldívar Garduño, 2015), los cuales varían a través del tiempo las sociedades y las culturas.

El concepto **roles de género** designa no sólo a las funciones referidas, sino también a los papeles, expectativas y normas que se espera que las mujeres y los varones cumplan en una sociedad, los cuales son establecidos social y culturalmente, y que dictan pautas sobre la forma como deben ser, sentir y actuar unas y otros dependiendo en principio, del sexo al que pertenecen (Saldívar Garduño, 2015).





Esos roles diferenciados para mujeres y varones, en el fondo, marcan también una posición en una estructura social, la cual generalmente está fincada sobre la desigualdad; por esta razón, algunas actividades o características son socialmente valoradas como más importantes o superiores, mientras que otras se consideran inferiores o menos trascendentes.

Los roles atribuidos a cada género, son adquiridos durante la niñez, se acentúan durante la adolescencia, y se refuerzan al inicio de la vida sexual (Saldívar Garduño, 2015), y son transmitidos a través de la socialización familiar, escolar, y la que se realiza a través de los medios de comunicación; estos tres agentes se encargan de mostrar a niñas y niños cuáles son los comportamientos y expresión de estados emocionales que se esperan de las mujeres y los varones en diferentes escenarios y situaciones.



Ilustración 27: Roles de género mujer y hombre. Tomado del glosario para la igualdad del INMUJERES.

Para el INMUJERES (Instituto Nacional de las Mujeres, s.f) el término “Roles de género” explica el conjunto de conductas y expectativas, que deben regir la forma de ser, sentir y actuar de las mujeres y los hombres.





A pesar de la persistencia de estos roles asignados a unas y otros a partir de estereotipos de género, en muchas culturas y sociedades actuales aún prevalecen en las relaciones familiares, sociales o laborales. **Los roles de género** establecen socialmente las tareas y responsabilidades asignadas a los sexos, algunos ejemplos pueden ser:



Ilustración 28: Roles y responsabilidades asignados según el sexo. Diseñado en Canva.
Información obtenida del glosario para la igualdad del INMUJERES.

En virtud de que estos roles son papeles construidos y aprendidos en la sociedad, pueden modificarse a partir del respeto a los derechos humanos de las personas y al despliegue de sus libertades y capacidades. Esta noción ha jugado un papel muy importante no sólo en los estudios feministas y de género, también en los anuarios estadísticos oficiales, en diagnósticos, evaluaciones o formulaciones de políticas públicas que implican visualizar el rol de las mujeres en determinados contextos y proyectos, el impacto de la intervención en éstos y en las relaciones de género (Instituto Nacional de las Mujeres, s.f).





Sesión 11

Lectura 10: Normas de género.

Algunos autores concluyen que, si hay normas diferentes según el género, éstas explicarían las diferencias o desigualdades en los comportamientos. Estas normas sociales definirían lo que es «correcto» para cada sexo, determinando pues la estructuración social de los roles de género (Rohlf, 2000).

Según el Instituto Europeo de la Igualdad de Género, enuncia dos conceptos de normas de género:

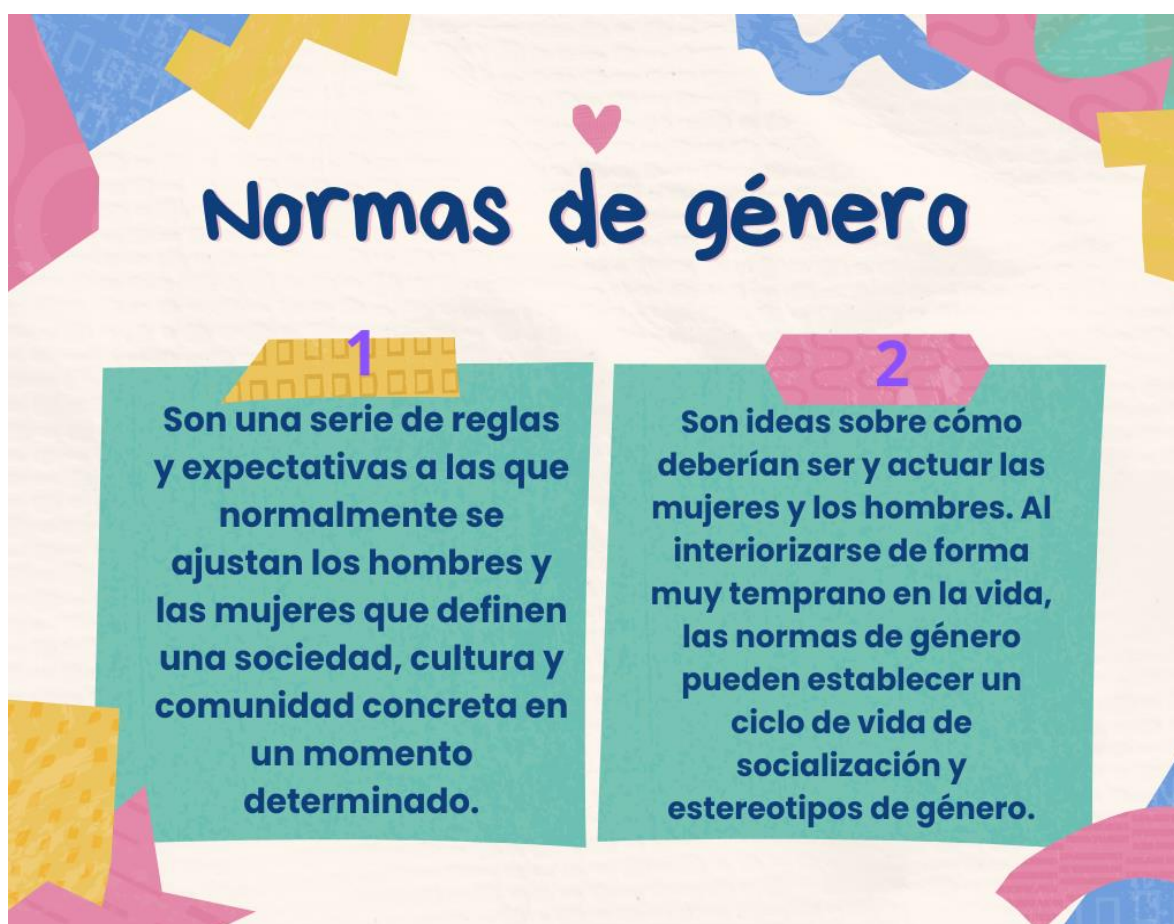


Ilustración 29: Dos conceptos de normas de género según, el Instituto Europeo de la Igualdad de Género. Diseñado en Canva.



A continuación, se muestran dos tablas donde se presentan ejemplos de algunos ámbitos y actividades en cada uno de los términos, “Rol de género” y “Normas de género”:

Ejemplos de:

NORMAS DE GENERO



MUJER

VESTIMENTA

Deben usar vestido, faldas y blusas

EMOCIONES

Deben ser sensibles y emocionales

CARACTER

Debil, comprensiva

COMPORTAMIENTO

Tranquila y obediente

NOVIAZGO

Debe esperar y ser discreta

HOMBRE



VESTIMENTA

Deben usar pantalón y camisa

EMOCIONES

No deben de llorar

CARACTER

Fuerte, estricto

COMPORTAMIENTO

Valiente y lider

NOVIAZGO

Debe de tomar la iniciativa y ser conquistador

Ilustración 30: Ejemplos de Normas de Género, en hombres y mujeres. Diseñado en Canva.

NORMAS



Hombre y Mujer

Ilustración 31: Ejemplos de Normas de Género, en hombres color azul y mujeres color rosa. Diseñado en Canva.



Algunos ejemplos de ROL DE GENERO

MUJER	HOMBRE
ACADEMICO Artes y manualidades	ACADEMICO Matemáticas y ciencias
DEPORTE Ninguno	DEPORTE Futbol
PROFESIONES Sociales y Educación	PROFESIONES Ingenierías
FAMILIAR Cuida de los hijos y el hogar	FAMILIAR Es el proveedor del hogar
TRABAJO Labores domesticas	TRABAJO Trabaja fuera de casa, para mantener a la familia

Ilustración 32: Ejemplos de Rol de Género, en hombres y mujeres. Diseñado en Canva.

“Normas de género Vs Rol de género”	
Las normad de género son comportamiento o reglas sociales.	El rol de género son actividades o funciones.

Tabla 2: Concepto sintetizado de norma y rol de género. Diseñado en Word.





Actividad 3. “Yo en el futuro”

Propósito

Reflexionar y expresar como esperan vivir en 5 años sin dejarse limitar por las normas y roles de género de acuerdo con lo analizado en las sesiones anteriores.

Instrucciones

1. En la libreta de trabajo, deberán redactar una carta, expresándose para sí mismo (a) cómo espera vivir sin dejarse limitar por las normas de género, que hacer para que los prejuicios de la sociedad no empañen su vida y pueden vivir felices y con responsabilidad en 5 años.
2. Toma un tiempo para reflexionar sobre cómo te vez en 5 años, como piensas ser en el ámbito laboral, profesional y personal, pero toma en cuenta que debes hacer el análisis desde las normas y roles de género, dichos conceptos son importante que analices que no deben de influenciar en tu vida para la toma de tus decisiones.
3. La actividad es de manera personal.
4. La carta debe ser una cuartilla como mínimo.
5. Revisa el instrumento de evaluación.
6. Al término de la actividad deberán compartir sus cartas en plenaria si el estudiante así lo desea.

Producto esperado

Carta “Yo en el futuro”

Tiempo estimado

30 minutos



Materiales sugeridos:

Libreta de trabajo
Lápiz
Lapicero
Borrador



Instrumento de evaluación

Actividad 3. “Yo en el futuro”

Lista de Cotejo para Carta

Datos Generales			
Nombre del estudiante	1.- _____	Matricula	1.- _____
Producto esperado		Fecha	
Nombre del docente		Firma del docente	

Indicadores	Cumple		Puntos	Observaciones
	Si	No		
Redacta en formato de carta, respetando los puntos que debe de contener dicho formato.			2	
La redacción hace referencia de cómo espera vivir sin dejarse limitar por las normas de género, que hacer para que los prejuicios de la sociedad no empañen su vida y pueden vivir felices y con responsabilidad en 5 años.			3	
Una cuartilla como mínimo.			2	
Tiene buena ortografía y redacción.			2	
Usa un lenguaje apropiado y técnico.			1	
Calificación				





Sesión 12 y 13

Lectura 11: Métodos Anticonceptivos.

¿Qué son los anticonceptivos?

Los métodos anticonceptivos son objetos, sustancias, y procedimientos que se utilizan de manera voluntaria para regular la capacidad reproductiva de una persona o una pareja con el fin de evitar un embarazo no planeado (Aguilar & Mayén, 2015).

¿Cuál es la importancia de usar métodos anticonceptivos?

El conocimiento sobre el uso de métodos anticonceptivos permite tomar decisiones oportunas y adecuadas sobre la reproducción de manera libre, responsable e informada y contribuye al ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de las personas y a mejorar y a mantener el nivel de salud.

Sabías que....

- En México, el 64% de las mujeres en edad reproductiva de 15 a 19 años con vida sexual activa no usan anticonceptivos.
- El 34% de los adolescentes han utilizado un método anticonceptivo durante la primera relación sexual.
- Los índices de mortalidad materna entre mujeres de 15 a 19 años son el doble de los correspondientes a las mujeres de 20 a 29 años.



La posibilidad de contar con un método seguro y fiable ha contribuido a mejorar la salud reproductiva de las mujeres de todo el mundo, permitiéndole el control de su fertilidad y una adecuación del deseo reproductivo a las necesidades socioeconómicas de las parejas.

Durante las últimas décadas hemos sido testigos de los avances científicos en materia de anticoncepción. La industria farmacéutica ha creado diversidad de métodos para que las parejas puedan decidir libre y responsablemente la cantidad de descendientes que desean tener, así como el período intergenésico (periodo de tiempo entre dos embarazos consecutivos) y la creación de una planificación familiar efectiva que les permita elegir el momento adecuado para el nacimiento de sus hijos (Somogyi, 2011).





La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe que para el 2019 existían 1900 millones de mujeres en edad reproductiva, considerando a partir de los 15 años, de éstas 1112 millones necesitaban planificación familiar, una gran proporción utiliza métodos anticonceptivos (MAC), sin embargo, alrededor de 270 millones de mujeres no utilizan ningún MAC, a pesar de que a nivel mundial un gran porcentaje hace uso de MAC, existen países en los cuales la utilización de los mismos no llega al 50%, lo que aumenta el riesgo de contraer no solo enfermedades de transmisión sexual (ETS), sino también, incrementa el riesgo de embarazos no deseados y en el peor de los casos dichas infecciones durante el embarazo. (Bravo Salinas, 2020).

A continuación, se establecen diez métodos anticonceptivos que se analizarán en estas sesiones:



Ilustración 33: Listado de 10 Métodos Anticonceptivos. Diseñado en Canva.



Material audiovisual:

No olvides observar con atención el video de los Métodos anticonceptivos.





La OMS ubica la etapa adolescente en la segunda década de la vida, que abarca entre los 10 y los 19 años. Para un desarrollo pleno del adolescente, es indispensable que éste tenga acceso a la salud y el bienestar, así como a la educación, la justicia, el empleo y la participación social con el apoyo familiar y comunitario. Hoy es posible constatar que los adolescentes son vulnerables ante el alcoholismo, el tabaquismo, la drogadicción y la violencia; asimismo, ante los riesgos relacionados con la salud sexual y reproductiva, ya que pueden contraer infecciones de transmisión sexual (ITS) y tener embarazos no deseados.

No obstante que la salud de los adolescentes es un elemento clave para el progreso social, económico y político de todos los países y territorios de las Américas, muchas veces las necesidades y derechos de esa población no figuran en las políticas públicas, debido a que padecen pocas enfermedades que ponen en riesgo su vida.

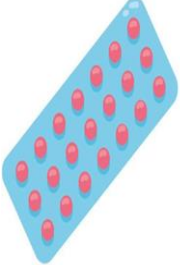
Se tiene evidencia de que los adolescentes conocen los métodos anticonceptivos, pero se sabe y describe también que hay una brecha entre el conocimiento sobre dichos métodos y su utilización. Lo anterior, asimismo, está mediado por el costo y la disponibilidad de los anticonceptivos, además de que entre la población adolescente puede haber incluso un deseo inconsciente de embarazo (Gómez, 2017).

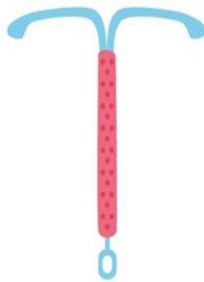
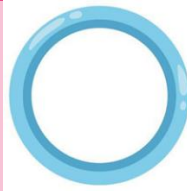


Ilustración 34: Métodos anticonceptivos. Diseñado en Canva.



Tabla 3.- Tipos de métodos anticonceptivos (Díaz, 2017).

Métodos Anticonceptivos				
Método	Concepto	Ventajas	Desventajas	Imagen
1.- Preservativo masculino	Funda delgada de látex que se coloca sobre el pene erecto antes de la relación sexual.	-Protege contra ITS y embarazo. -Fácil de usar. -Fácil de adquirir. -Bajo costo.	- Puede romperse si no se usa bien. - Disminuye sensibilidad.	 CONDÓN
2.- Preservativo femenino	Funda de látex que se introduce en la vagina antes del acto sexual.	-Protección contra ITS. - Controlado por la mujer.	-Menor disponibilidad. - Requiere práctica para colocarlo. -Disminuye sensibilidad.	 CONDÓN FEMENINO
3.- Píldoras anticonceptivas	Pastilla que se toma diariamente con hormonas que evitan la ovulación.	-Alta eficacia. - Regula el ciclo menstrual. - Disminuye el acné.	- Requiere tomarla a la misma hora. - Puede causar efectos secundarios. - No protege contra ITS.	 PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS
4.- Inyecciones	Son sustancias que contienen hormonas que evitan la ovulación y espesan el moco cervical.	-No requiere tomar diario. - Alta eficacia. - Aplicación mensual o trimestral.	-Puede alterar el ciclo menstrual. - Requiere ir al centro de salud o al médico. - No protege contra ITS.	 INYECCIÓN ANTICONCEPTIVA

5.- Implante	Barra pequeña que se coloca bajo la piel del brazo y libera hormonas.	- Dura de 3 a 5 años. - Muy eficaz.	- Necesita colocación médica. - Puede provocar sangrados irregulares. - No protege contra ITS.	 IMPLANTE
6.- DIU	Dispositivo en forma de "T" que se coloca en el útero; impide la fecundación. Existen dos tipos: de cobre y hormonales.	- Dura de 5 a 10 años. - Reduce sangrado menstrual. - Alta eficacia.	- Puede causar sangrados abundantes. - Requiere colocación médica. - Puede causar efectos hormonales el DIU hormonal. - No protege contra ITS.	 DIU
7.- Parche anticonceptivo	Es un parche delgado que se coloca sobre la piel (en brazo, abdomen y glúteo). Libera hormonas que evitan la ovulación. Se cambia una vez por semana.	- Fácil de usar - No requiere uso diario - Regula el ciclo menstrual - Alta eficacia	- Puede causar irritación en la piel - No protege contra ITS - Visible en la piel.	 PARCHE ANTICONCEPTIVO
8.- Anillo vaginal	Es un aro flexible que se coloca dentro de la vagina durante 3 semanas. Libera hormonas que previenen la ovulación.	- Cómodo y discreto - No interfiere en relaciones sexuales - Alta eficacia	- Requiere correcta colocación - Puede causar flujo o irritación vaginal. - No protege contra ITS.	 ANILLO HORMONAL



9.- Salpingoclasia	Corte o bloqueo de las trompas de Falopio.	- Permanente y eficaz.	-Requiere cirugía. -Requiere hospitalización -No reversible fácilmente. - No protege contra ITS.	
10.- Vasectomía	Corte de los conductos que transportan espermatozoides.	- Permanente y eficaz. - Procedimiento ambulatorio.	-No reversible fácilmente. - No protege contra ITS.	

Tabla 3: 10 métodos anticonceptivo: Concepto, ventajas, desventajas e imagen. Diseñado en Word. Información tomada de Díaz (2017).

El Condón como el Método Anticonceptivo más eficaz

En la actualidad se conocen 30 agentes que producen infecciones de transmisión sexual, pero ninguno ha tenido repercusión tan importante como el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). La epidemia del VIH y SIDA es uno de los problemas de salud más graves en todo el mundo, pues sus efectos demográficos y socioeconómicos son elevados en los sistemas de salud. El VIH ocasiona la muerte de los individuos infectados, principalmente adolescentes y adultos jóvenes (grupos de más alto riesgo), cuando no se administra tratamiento antirretroviral activo. Los costos elevados para su diagnóstico y tratamiento, la discapacidad prolongada, la disminución de la productividad y la incapacidad terminal en los grupos de edad de mayor capacidad productiva, así como la destrucción familiar y la orfandad afectan a toda la sociedad.

La prevención primaria de las infecciones de transmisión sexual debe ser prioridad de los sistemas de salud; sin embargo, sólo existen vacunas disponibles contra hepatitis B y contra cuatro de los más de 38 tipos del virus del papiloma humano. Los únicos métodos que reducen el riesgo de infección por el VIH y otras infecciones de transmisión sexual en los individuos sexualmente activos incluyen la **abstinencia, relaciones sexuales monógamas** (parejas no infectadas) y el **uso de preservativo**. Cuando se usan en forma correcta y consistente los condones de látex son altamente efectivos para prevenir la transmisión del VIH y reducir el riesgo de otras infecciones sexuales.





Se entiende por uso consistente del preservativo su utilización en 100% de los coitos vaginales. El uso correcto se refiere a la colocación, previo a cualquier contacto pene-genitales, sin escurrimiento del eyaculado o rotura del preservativo (Gayón VE, 2008).



Ilustración 35. Colocación correcta del preservativo masculino. Diseñado en Canva.



Importante:

Tú decides como cuidarte, el preservativo masculino y femenino es el único método anticonceptivo que previene un embarazo y las enfermedades de transmisión sexual.

¡Tú decides cómo y con cuál método cuidarte!



Actividad 4. “Me cuido”

Propósito

Analizar y responder un cuestionario sobre el contenido de Métodos Anticonceptivos.

Instrucciones

1. En binas, responder el siguiente cuestionario:
 - I. ¿Qué métodos anticonceptivos ya conocías?
 - II. ¿Cuál método te pareció más adecuado y por qué?
 - III. ¿Por qué consideras importante conocer los diferentes métodos anticonceptivos antes de iniciar una vida sexual activa?
 - IV. ¿Qué consecuencias puede tener no usar ningún método anticonceptivo en una relación sexual?
 - V. Después de la clase, ¿cambió tu forma de pensar sobre el uso de anticonceptivos? ¿Por qué sí o por qué no?
2. En tu libreta de trabajo realiza el cuestionario.
3. Al término de la actividad deberán compartir las respuestas en plenaria, para socializar entre los compañeros del salón de clases.

Producto esperado

Cuestionario “Me cuido”

Tiempo estimado

30 minutos



Materiales sugeridos:

Libreta de trabajo
Laipz
Lapicero
Borrador





Instrumento de evaluación

Actividad 4. “Me cuido”

Lista de Cotejo

Datos Generales			
Nombre de los estudiantes:	1.- _____	Matricula:	1.- _____
	2.- _____		2.- _____
Producto esperado:			Fecha:
Nombre del docente:			Firma del docente

Indicadores	Cumple		Puntos	Observaciones
	Si	No		
Explica de manera clara y detallada el método anticonceptivo que le pareció adecuado.			2	
Explica de manera clara el por qué considera importante conocer los diferentes métodos anticonceptivos antes de iniciar una vida sexual activa.			3	
Redacta de manera breve y concisa las consecuencias que puede tener no usar ningún método anticonceptivo en una relación sexual.			2	
Tiene buena ortografía y redacción.			2	
Usa un lenguaje apropiado y técnico.			1	
Calificación				





Situación de Aprendizaje 2. “La prueba de amor”

Evidencia SIGA

Propósito

Realizar una feria de 10 métodos anticonceptivos, donde se explique la importancia del uso de cada método, diseñado en una maqueta creativa, con la finalidad de impactar en los estudiantes la importancia de cuidarse antes de iniciar una vida sexual activa y sobre todo hacer una conciencia en los estudiantes de la prevención de enfermedades de transmisión sexual y como prevenir un embarazo a temprana edad, todo ello hace referencia al conocimiento del uso de métodos anticonceptivos que se presenten en la feria como producto final de la Situación de Aprendizaje No. 2. “La prueba de amor”.

Instrucciones

1. Los estudiantes integrados en equipo de 5 personas se organizan para la elaboración de la **EVIDENCIA SIGA**. Cada equipo deberá de seleccionar 1 método anticonceptivo.
2. La evidencia corresponde a la realización de una **maqueta** con materiales de rehúso o con los que tengan a su alcance, con una medida de 50 cm x 50 cm, debe ser creativa e informativa. Cada maqueta deberá tener un espacio con el nombre del método anticonceptivo, nombre de los integrantes del equipo, semestre, grupo, UAC y la información resumida del método.
3. La “Feria” debe de situarse en un espacio amplio (cancha, área de usos múltiples o explanada cívica) para que cada equipo coloque su maqueta y todo el material previsto para dicho evento.
4. Se invitará a los grupos que sean necesarios para que acudan a la explicación rápida y concisa de cada método anticonceptivo. Esta explicación la debe de dar un integrante del equipo en donde en 3 minutos resuma la **importancia, la eficacia, ventajas y desventajas** del método anticonceptivo.
5. Si existen 2 o más grupos de 5to semestre, se deberá dividir los 10 métodos anticonceptivos para cada uno, con la finalidad que solo se presente en la feria uno de cada uno. Esta división debe ser organizada por el docente.





6. En una cartulina o papel de su preferencia, deberán escribir de manera creativa y en grande el nombre del método anticonceptivo que le corresponda a cada equipo, con la finalidad de realizar el título del mismo y que este sea visible para los estudiantes.
7. Los grupos invitados a la “Feria” deberán prestar atención y guardar el orden correspondiente.
8. Al término de la actividad se realiza una retroalimentación en plenaria para conocer los puntos de vista de algunos estudiantes.
9. Con la finalidad de enriquecer la feria, se pueden incluir los banners que realizaron los estudiantes de 3er semestres, el docente debe de organizar donde y como se situarán los mismos.
10. Esta **EVIDENCIA SIGA** debe de presentarse en la semana 16 como producto de la Situación de Aprendizaje No. 2 “La prueba de amor”.

Producto esperado

Feria de Métodos Anticonceptivos

Tiempo estimado

50 minutos



Materiales sugeridos:

Cartulina, colores, plumones, material de rehúso, cintas, plastilina, papel, hojas de colores, cartón, papel cascaron, globos, etc.

Mesas

Sillas



Actividad (extramuro)

En clases solo se realiza la organización de los equipos y selección del método anticonceptivo a realizar.

Los estudiantes deben de organizarse para realizar la maqueta en casa y llevarla lista para la sesión 16.



Ejemplos:

Se muestran ejemplos de maquetas con diferentes métodos anticonceptivos, realizadas con diferente material de reúso y accesible de conseguir.

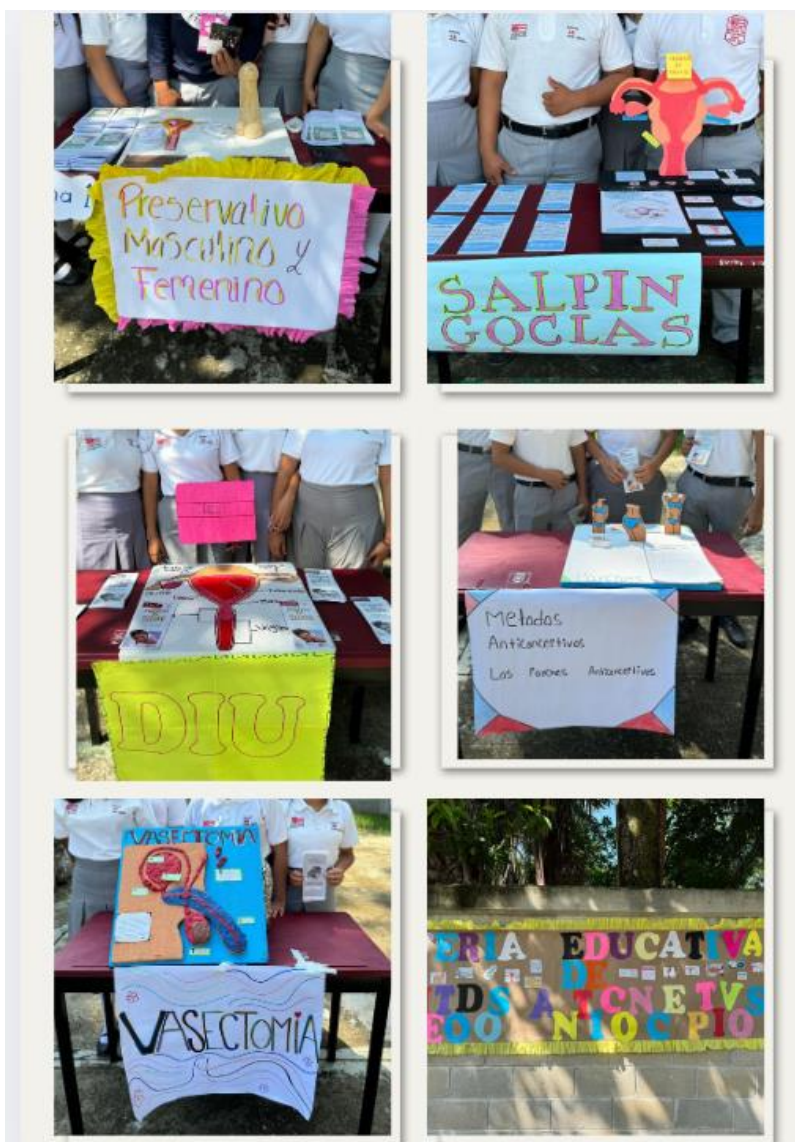


Ilustración 36: Ejemplos de maquetas de diferentes métodos anticonceptivos que realizaron estudiantes de CEMSaD.
Diseñado en Canva.





Material audiovisual: “La escalera de la Violencia en el noviazgo”

Los estudiantes deberán observar el video: “La escalera de la violencia en el noviazgo”, de manera extra-clase, para el análisis del siguiente contenido temático en la sesión 14.





Sesión 14

Lectura 12: Tipos de Violencia.

Cuando se define la violencia desde lo evidente, usualmente se alude a “la utilización de una fuerza física o verbal para causar daños o heridas a otro, con el fin de obtener de un individuo o de un grupo algo que no quiere consentir libremente”. Toda acción o conducta que se ajuste a estas características es fácilmente considerada violenta, se puede cuantificar, conocer su magnitud, quiénes son los actores de esta. En pocas palabras, establecer los “hechos”.



Ilustración 37. No más violencia.

Diseñado en Canva.

Pero cuando se trata de precisar su significado, se tiende a cualificar la acción desde el tipo de relación donde se presenta o de la cual emerge, a saber, violencia interpersonal o individual, intrafamiliar, étnica, social, política, criminal, estructural, institucional, psicológica, etc. En otras palabras, se tiende a definir interpretativamente sobre la base de las relaciones o contextos socialmente significados donde ello ocurre, que a su vez se consideran sus fuentes, más que en términos de lo que violencia designa en sí misma. De esta manera la ambigüedad se potencia, y así la violencia comienza un juego constante entre ser “sujeto” o “adjetivo” del tipo de relación de que se trate, dependiendo de los intereses, situación o uso de quien la define, al no poder dejar de lado la carga emocional que el sentido de la palabra conlleva y con ello su función prescriptiva. Porque es importante tomar en cuenta que la “violencia” no sólo significa en los “hechos” que podemos ver, cuantificar, ubicar en contextos y determinar actores, sino también en lo que acarrea en cuanto a juicio, dolor, sufrimiento, tragedia, angustia, odio, miedo... Resulta interesante señalar que éstas, sus consecuencias (visibles/invisibles), tienden usualmente a silenciarse explícitamente en su concepción, donde sólo se connotan a través de la repulsa emocional que se manifieste frente a la misma (Hernández, 2002).

Algunas definiciones de violencia que se han expresado por diversas instituciones y en diversas leyes o tratados internacionales (Medina Núñez & Medina Villegas, 2019).





La Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) postula que la violencia contra las mujeres constituye un obstáculo para el desarrollo de la igualdad, el desarrollo y la paz, además de una violación a los derechos humanos. Dicha Asamblea proclamó en 1993 la Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer, donde la define como:

Todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada.

Por su parte la CNDH (Comisión Nacional de Derechos Humanos) de México la ha definido de la siguiente manera:

La violencia familiar es un acto de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir física, verbal, psico-emocional o sexualmente a cualquier integrante de la familia, dentro o fuera del domicilio familiar, por quien tenga o haya tenido algún parentesco por afinidad, civil, matrimonio, concubinato o a partir de una relación de hecho y que tenga por efecto causar un daño.

La Norma Oficial Mexicana NOM-046 señala que la violencia familiar, sexual y contra las mujeres debe actualizarse en las obligaciones de las instituciones del sector público, social y privado para poder prevenirla; se busca consolidar los derechos de las mujeres víctimas de dichos tipos de violencias y por ello define la violencia contra las mujeres como:

Cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público; a) que tenga lugar al interior de la familia o en cualquier otra relación interpersonal, ya sea o no que el agresor comparta el mismo domicilio que la mujer. b) que tenga lugar en la comunidad y sea perpetrada por cualquier persona.

A continuación, se enlistan los tipos de violencia más comunes:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1.- Violencia física. | 4.-Violencia económica o patrimonial. |
| 2.-Violencia psicológica o emocional. | 5.- Violencia digital o cibernética. |
| 3.- Violencia sexual. | 6.- Violencia simbólica. |





Cuadro de los tipos de violencia:

Tipos de Violencia	
Tipo	Definición
1.- Violencia física.	Uso de la fuerza para causar daño corporal a otra persona (golpes, empujones, quemaduras, etc.).
2.- Violencia psicológica o emocional.	Acciones que dañan la autoestima o estabilidad emocional (insultos, humillaciones, amenazas, manipulación).
3.- Violencia sexual.	Cualquier acto sexual forzado o no consentido (tocamientos, abuso, acoso o violación).
4.- Violencia económica o patrimonial.	Control o limitación del acceso al dinero, bienes o recursos de una persona.
5.- Violencia digital o cibernética.	Agresiones que se realizan a través de medios digitales (acoso en redes, difusión de fotos íntimas, amenazas por mensajes).
6.- Violencia simbólica.	Uso de estereotipos, mensajes o imágenes que refuerzan la desigualdad o discriminación (en medios, chistes, lenguaje, etc.).
7.- Violencia escolar.	Maltrato entre estudiantes de forma repetida, puede ser física, verbal, psicológica o social.

Tabla 4: Siete tipos de violencia. Diseñado en Word. Información tomada de Alegría et al., (2015).

Mapa mental con los 7 tipos de Violencia más comunes:



Ilustración 38: Mapa mental con imágenes de cada tipo de violencia. Diseñado en Canva.





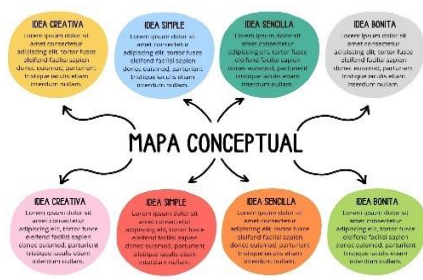
Actividad 5. “Tipos de Violencia”

Propósito

Realizar un mapa conceptual donde plasmen los tipos de violencia, su concepto y un ejemplo donde los estudiantes hayan vivido o visto con algún amigo o familiar o ellos mismos algún tipo de violencia de las que se analizó en esta sesión.

Instrucciones

1. De forma individual los estudiantes deberán realizar un mapa conceptual.
2. El mapa conceptual puede ser de manera física o digital. Puedes utilizar Canva, Power point o cualquier otra aplicación.
3. El mapa conceptual, debe incluir los tipos de violencia, conceptos y ejemplos.
4. Los ejemplos pueden ser una relatoría breve que hayan vivido o presenciado algún tipo de violencia con algún familiar, amigo o conocido.
5. El diseño del mapa conceptual es a estilo de cada estudiante.
6. Al término de la actividad, en plenaria comparten los estudiantes los contenidos de los mapas conceptuales.



Producto esperado

Mapa conceptual “Tipos de Violencia”

Tiempo estimado

30 minutos



Materiales sugeridos:

Libreta de trabajo.
Canva, Power point.
Lápiz, colores.



Instrumento de evaluación

Actividad 5. “Tipos de Violencia”

Lista de Cotejo del Mapa conceptual

Datos Generales			
Nombre del estudiante	1.- _____	Matricula	1.- _____
Producto esperado		Fecha	
Nombre del docente		Firma del docente	

Indicadores	Cumple		Puntos	Observaciones
	Si	No		
Explica de manera clara y detallada en el mapa conceptual los conceptos de los tipos de violencia.			2	
Explica de manera clara ejemplos de los tipos de violencia, dichos ejemplos relacionados con una situación personal, familiar o extraña.			3	
El formato de mapa conceptual es el adecuado.			2	
Tiene buena ortografía y redacción.			2	
Usa un lenguaje apropiado y técnico.			1	
Calificación				





Sesión 15

Lectura 13: Relaciones libres de violencia.

La violencia contra las mujeres es un grave problema social a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud en el 2016 estima que aproximadamente una de cada tres mujeres en el mundo ha vivido algún tipo de violencia física o sexual, siendo la pareja la persona agresora en la mayoría de estos casos. De igual manera se estima también que un 38 % de los asesinatos de mujeres que se producen en el mundo son realizados por su pareja. En particular en México, 66.1 % de las mujeres de 15 años y más sufrió algún incidente de violencia por parte de cualquier agresor mientras que 43.9 % de dichas agresiones proviene de su pareja (esposo o pareja, exesposo o expareja, o novio) durante su última relación.

A pesar del avance en cuestiones de legalidad sobre la igualdad de género, la realidad histórica en México muestra la persistencia de las acciones de violencias contra las mujeres en diferentes niveles, que incluso pueden llegar al feminicidio como la forma más grave de violencia de género hacia ellas. Habría que entender que el concepto de violencia no solamente implica homicidio, que es el caso extremo y que ya se conoce como **feminicidio**; la violencia física contra las mujeres suele ser una manifestación más visible, pero también es importante visualizar otros tipos de violencias, que en muchas ocasiones se intentan justificar a partir de costumbres en algunas comunidades, en donde se trata a las mujeres como si fueran objetos o como seres inferiores (Medina et al., 2019).



Material audiovisual:

El video “Relaciones Saludables Vs no saludables (México)”, se analizará al inicio de la sesión, previo a la lectura.



¡Escanéeme!





Violencia en el noviazgo

Se considera violencia en las relaciones de noviazgo de los adolescentes y jóvenes (VRN) a cualquier tipo de agresión intencionada de un miembro de la pareja contra el otro durante el noviazgo. Las agresiones en el noviazgo suelen encuadrarse en tres grandes categorías (i.e., violencia física, psicológica y sexual).

Así y todo, la diferenciación entre las diversas formas de violencia es útil para facilitar su estudio, pero hay que tener presente que los diferentes tipos de agresión están interrelacionados y muy frecuentemente, tienen lugar de manera conjunta. La gravedad de este fenómeno violento y su impacto en la sociedad actual, hacen necesaria la identificación de su prevalencia real y de los factores de riesgo asociados más relevantes. De esta forma, se podría incrementar la eficacia de los programas preventivos de la violencia contra la pareja implementados específicamente en los entornos educativos, ya que con frecuencia las primeras relaciones de noviazgo entre los adolescentes se inician en los centros de educación secundaria (Rubio Garay, 2017).



Ilustración 39: Situaciones en la que se considera violencia en el noviazgo. Diseñado en Canva.





Según Alegría del Ángel (2015) en la violencia de pareja siempre hay una víctima y un victimario que, en incontables estudios, se han estado presentando como una dicotomía permanente con un hombre activo y una mujer pasiva, sin considerar que la violencia es un fenómeno humano y relacional en movimiento y no sólo uno de género, por lo que no se puede reducir fácilmente en dicotomías rígidas.

Es importante analizar lo que menciona Alegría et al., (2015), que las mujeres están adoptando también el papel de victimarias. En este orden de ideas, se hablaría de la ruptura del paradigma tradicional de género, principalmente en relación a la sumisión de las mujeres que, en última instancia, dan cobertura a la violencia, aumentando considerablemente las exigencias de las jóvenes en el seno de la relación y desvinculándolas de los roles tradicionales.

Por lo tanto, aunado a que es innegable el incremento de las investigaciones acerca del fenómeno de la violencia en parejas jóvenes, también lo es el hecho de que, tanto a nivel de la pareja como de la sociedad en general, se están presentando cambios socioculturales inminentes que obligan a presentar un abordaje distinto, considerando una perspectiva inclusiva de género y un modelo bidireccional de la violencia. Y a partir de dicho modelo asumir que la víctima, sea hombre o mujer, también es capaz de llevar a cabo acciones para enfrentar dicha violencia activamente y el victimario también podría asumir la pasividad (Alegría del Angel & Rodríguez Barraza, 2015).

De tal modo que, independientemente del género, las personas jóvenes son susceptibles de recibir y al mismo tiempo ejercer violencia en su noviazgo, por lo cual, la simetría de género y la violencia mutua tendrían que empezar a formar parte del lenguaje coloquial, por lo menos cuando se hable de adolescentes y jóvenes adultos; así como, tomar en cuenta la importancia de hacer una distinción entre los tipos de violencia, puesto que no pueden tener las mismas causas, la trayectoria del desarrollo, las consecuencias, o el pronóstico para una intervención efectiva.



Importante:

Víctima: se refiere a la persona que sufre un daño o perjuicio, ya sea físico, psicológico, material o de otro tipo, como resultado de un delito, un accidente, un desastre natural o cualquier otra situación adversa.





¿Qué se puede hacer para llevar una relación libre de violencia?

Se sugiere que países que promueven la igualdad de género y presentan un mayor desarrollo económico y modernidad, han logrado disminuir la estructura tradicional, por tal motivo, es indispensable considerar acciones encauzadas hacia el mismo sentido, sin incurrir en la potencialización de la mutualidad de las agresiones, es decir, que la simetría de género no sólo se vea reflejada en la posibilidad de cada hombre y mujer de producir dichos actos, sino que se extienda a otros contextos en términos efectivos para la sociedad. Para ello, es necesario sumar esfuerzos y generar estrategias que promuevan cambios sociales positivos, pero, sobre todo, intervenciones específicas a nivel individual y relacional, que tomen en cuenta las particularidades de la relación, permitiendo la disminución de la incidencia y la cronicidad de la violencia en las relaciones de noviazgo (Alegría et al., 2015).



Ilustración 40: Siete consejos para poder llevar una relación sin violencia en los adolescentes. Diseñado en Canva.

Saber acompañarse en pareja: una estrategia para llevar una relación libre de violencia

Según Ramírez (2011) el proceso de acompañamiento es una parte medular e indispensable en nuestra existencia. Mucho de nuestro éxito y felicidad en las relaciones sociales tiene que ver con la cualidad de saber acompañar.





El sentido básico de la acción de acompañar requiere un conjunto de habilidades esenciales como son:

1. Saber comunicar.
2. Saber escuchar.
3. Cómo y cuándo confrontar.
4. Saber respetar el proceso de vida en que se encuentra uno mismo y los demás.
5. Como ponerme en lugar de otro para comprenderlo (empatía).
6. Cómo flexibilizar mis intereses a fin de acompañar.

Saber acompañar por principios de cuentas, implica **reconocer y entender la realidad del otro**, en lugar de exigirle que sea la persona que nosotros quisiéramos.

Efectivamente, para que alguien tome en cuenta nuestra persona u opinión es primordial que primero ella se haya sentido acompañada, o sea, comprendida, escuchada, aceptada y respetada por nosotros. Cada uno de nosotros tenemos una muy particular forma de entender el mundo. Cuando de verdad acompañamos a alguien, procuramos conocer su realidad a fin de entenderle desde su mundo. Pero cuando forzamos al otro a que vea la vida desde nuestro enfoque, suele presentarse una escasa disposición y sentimientos frustrantes. Es preciso primero conocer qué es importante para el otro que es lo que quiere y entonces procuramos dárselo, por supuesto, si eso está en nuestro alcance (Ramírez R. A., 2011).

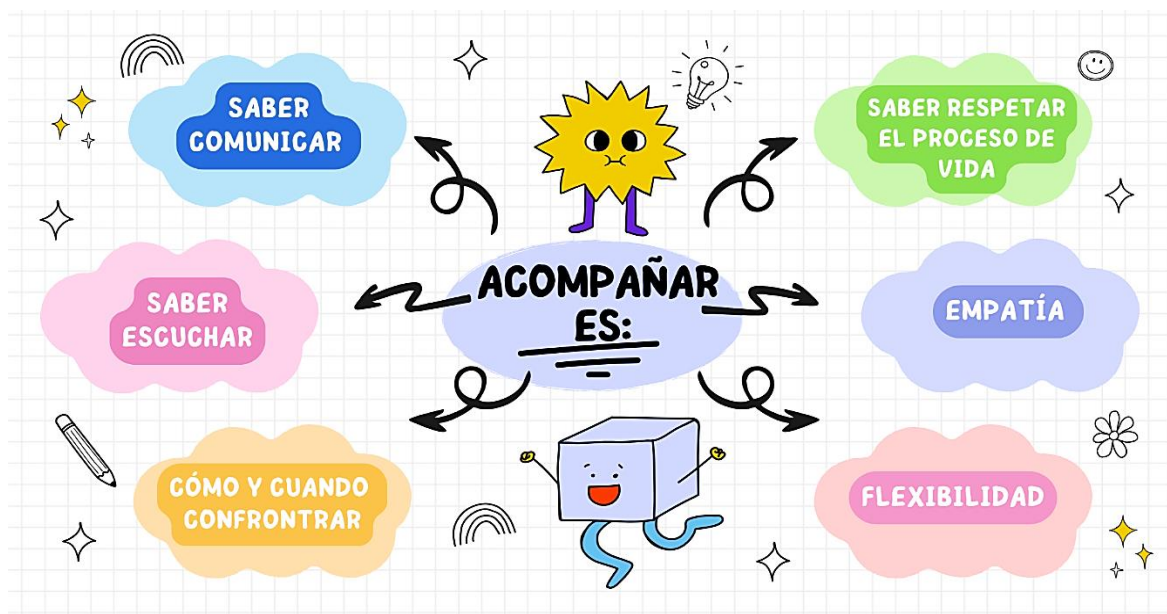


Ilustración 41: Seis habilidades básicas para un exitoso acompañamiento. Diseñado en Canva.





Actividad 6. “Violencia en el noviazgo”

Propósito

Realizar un análisis de manera personal, donde se evaluarán mediante una prueba (Test), que tipo de violencia tienes en una relación de noviazgo o en una relación de amigos.

Instrucciones

1. De manera individual realiza el Test.
2. Analiza detalladamente cada respuesta antes de marcarla con una X.
3. Es importante que respondas con honestidad para poder tener un resultado veraz.
4. Debes de seleccionar una respuesta SI, A VECES, RARA VEZ y NO según tu respuesta.
5. Para aquellos que tengan novio (a) o una relación de pareja, responder el Test 1. Puedes imprimir la prueba o escribirlo en tu libreta de apuntes.
6. Para los estudiantes que no tengan novio o relación de pareja, responder el Test 2. Puedes imprimir la hoja o escribirlo en tu libreta de apuntes.
7. Al término de cada test, obtener los resultados, sumar y definir qué tipo de violencia presenta.

Producto esperado

Prueba “Violencia en el noviazgo”

Tiempo estimado

30 minutos



Materiales sugeridos:

Libreta de trabajo
Lapiz
Lapicero
Borrador

Prueba o test: Tomado de **Consulado de México en Francia. (s.f.). Cuestionario. Secretaría de Relaciones Exteriores.**
<https://consulmex.sre.gob.mx/francia/images/pdf/Consulado/Cuestionario.pdf>





Test 1. “Violencia en el noviazgo”

Datos generales

Nombre completo: _____

Edad: _____ Semestre: _____ Grupo: _____ Fecha: _____

Cuestionario

1. ¿Sientes que tu pareja te controla constantemente?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
2. ¿Te acusa de infidelidad o de que actúas en forma sospechosa?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
3. ¿Has perdido contacto con amigas, familiares, compañeras/os de trabajo para evitar que tu pareja se moleste?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
4. ¿Te critica y humilla, en público o en privado, sobre tu apariencia, tu forma de ser, tu forma de vestir y el modo en el que haces tus labores?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
5. ¿Controla estrictamente tus ingresos o el dinero que te entrega, originando discusiones?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
6. ¿Cuándo quiere que cambies de comportamiento?, ¿te presiona con el silencio, con la indiferencia, o te priva de dinero?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
7. ¿Tu pareja tiene cambios bruscos de humor o se comporta distinto contigo en público, como si fuera otra persona?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
8. ¿Sientes que está en permanente tensión y que, hagas lo que hagas, él se irrita o la culpabiliza?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____





9. ¿Te ha golpeado con sus manos, con un objeto o te ha lanzado cosas cuando se enoja o discuten, o lo ha intentado?

Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____

10. ¿Te ha amenazado alguna vez con un objeto o arma, o con matarse a él, a ti o a algún miembro de tu familia?

Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____

11. ¿Sientes que cedas a sus requerimientos sexuales por temor o te ha forzado a tener relaciones sexuales?

Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____

12. Después de un episodio violento, ¿se muestra cariñoso y atento, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a golpearte o insultarte y que ‘todo cambiará’?

Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____

13. ¿Has buscado o recibido ayuda por lesiones que él te ha causado? (Primeros auxilios, atención médica, psicológica, o legal).

Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____

14. ¿Es violento con los hijos/as o con otras personas? En caso de que los tengas.

Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____

15. ¿Ha sido necesario llamar a la policía o lo has intentado al sentir que tu vida o seguridad, y la de tu familia o amigos han sido puestas en peligro por tu pareja?

Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____

Resultados

INDICE DE ABUSO	
Tipo de respuesta	Valor de cada respuesta
Si	3 puntos
A veces	2 puntos
Rara vez	1
No	0





Sume los puntos de cada respuesta y el total le proporcionará el índice de abuso a que estás expuesta.

TOTAL, DE PUNTOS: _____



Ilustración 42: Cuestionario y análisis del Test. Diseñado en Canva. Tomado de <https://acortar.link/F3COMx>

Si vives en una situación de abuso, tu vida puede llegar a estar en peligro en más de una ocasión, o tu salud física o mental puede quedar permanentemente dañada.





Test 2. “Violencia entre amigos”

Datos generales

Nombre completo: _____

Edad: _____ Semestre: _____ Grupo: _____ Fecha: _____

Cuestionario

1. ¿Sientes que tu amigo o amiga te controla constantemente?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
2. ¿Te menciona que debes ser su único amigo o amiga?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
3. ¿Has perdido contacto con otros amigas o amigos, familiares, compañeras/os de la escuela para evitar que tu mejor amigo se moleste?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
4. ¿Te critica y humilla, en público o en privado, sobre tu apariencia, tu forma de ser, tu forma de vestir y el modo en el que haces tus actividades?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
5. ¿Pide que le invites constantemente golosinas, comida, afectando tu economía?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
6. ¿Te pide cambiar de comportamientos, porque no le parecen tus modos y forma de ser?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
7. ¿Otros compañeros te dicen que habla mal de ti, quien dice ser tu amigo?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
8. ¿Sientes que está en permanente tensión y que, hagas lo que hagas, tu amigo se irrita?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
9. ¿Te ha golpeado con sus manos, con un objeto o te ha lanzado cosas cuando se enoja o discuten, o lo ha intentado?
Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____





10. ¿Te ha amenazado alguna vez con un objeto o arma, o con matarse a él o ella, a ti o a algún miembro de tu familia?
- Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
11. ¿Sientes que cedes fácilmente a sus chantajes?
- Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
12. Después de una discusión, ¿se muestra cariñoso (a) y atento (a), te regala cosas y te promete que nunca más volverán a discutir?
- Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
13. ¿Has buscado o recibido ayuda por lesiones que él o ella te ha causado? (Primeros auxilios, atención médica, psicológica, o legal).
- Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
14. ¿Es violento (a) o grosero (a) con otros compañeros (as)?
- Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____
15. ¿Ha sido necesario llamar a la policía o lo has intentado al sentir que tu vida o seguridad, y la de tu familia han sido puestas en peligro por tus amigos o amigas?
- Si ____ A veces ____ Rara vez ____ No ____

Resultados

INDICE DE VIOLENCIA	
Tipo de respuesta	Valor de cada respuesta
Si	3 puntos
A veces	2
Rara vez	1
No	0





Suma los puntos de cada respuesta, y el total le proporcionará el índice de violencia a que estás expuesta.

TOTAL, DE PUNTOS: _____

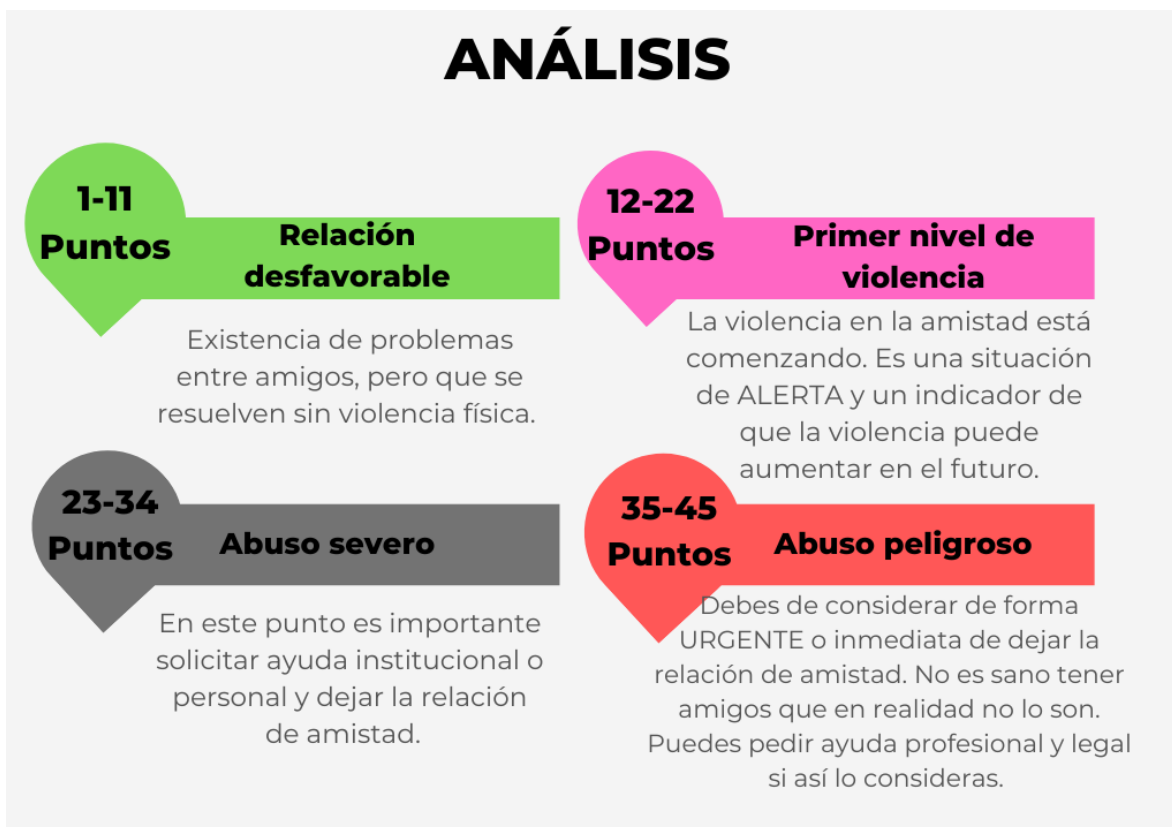


Ilustración 43: Cuestionario y análisis del Test. Diseñado en Canva. Modificado y tomado de <https://acortar.link/F3COMx>

Una relación entre amigos, es para llevarse de manera cordial y respetuosa, deben de sentirse seguros uno con el otro, deben brindarse apoyo cuando lo necesiten, de saber escucharse el uno con el otro, incluso llegar hasta considerarse familia, es por ello, que te invito a cuidar y a elegir correctamente a tus amigos.





Instrumento de evaluación

Actividad 6. “Violencia en el noviazgo”

Lista de Cotejo de los Test

Datos Generales			
Nombre del estudiante	1.- _____	Matricula	1.- _____
Producto esperado		Fecha	
Nombre del docente		Firma del docente	

Indicadores	Cumple		Puntos	Observaciones
	Si	No		
Responde todas las preguntas, sin dejar alguna en blanco, solo las excepciones que pida el test para dejar sin responder.			3	
Coloca el número correspondiente a cada respuesta de acuerdo a su valor.			2	
Si escribe el test, que este sea claro y sin faltas de ortografía, si es impreso que la hoja sea legible.			2	
Realiza un análisis profundo para la respuesta de las preguntas.			2	
Suma de manera correcta los puntos y obtiene el resultado preciso.			1	
Calificación				





Sesión 16

Situación de Aprendizaje 2. “La prueba de amor”

Evidencia SIGA: Presentación de productos de la “Feria de Métodos Anticonceptivos”

Propósito

Realizar una feria de 10 métodos anticonceptivos, donde se explique la importancia del uso de cada método, diseñado en una maqueta creativa, con la finalidad de impactar en los estudiantes la importancia de cuidarse antes de iniciar una vida sexual activa y sobre todo hacer una conciencia en los estudiantes de la prevención de enfermedades de transmisión sexual y como prevenir un embarazo a temprana edad, todo ello hace referencia al conocimiento del uso de métodos anticonceptivos que se presenten en la feria como producto final de la Situación de Aprendizaje No. 2. “La prueba de amor”.

Instrucciones

- 1.- Presentar de manera creativa y dinámica la situación de aprendizaje No. 2, con la **EVIDENCIA** “Feria de Métodos Anticonceptivos”.
- 2.- En la explanada cívica, cancha techada o espacio seleccionado llevar las maquetas para la colocación y presentación de la misma.
- 3.- Colocar los banners de los estudiantes de 3er semestre.
- 4.- El docente decide sobre la organización de la “Feria de Métodos Anticonceptivos”.

Producto esperado

Feria de Métodos Anticonceptivos”

Tiempo estimado

50 minutos



Materiales sugeridos:

Maqueta de métodos anticonceptivos
Banners





Instrumento de evaluación

Actividad SIGA: “Feria de Métodos Anticonceptivos”

Rúbrica para la maqueta.

Datos Generales			
Nombre del estudiante		Matricula	
Producto esperado		Fecha	
Nombre del docente		Firma del docente	

Desempeños			
Criterios	Excelente (10)	Regular (8)	Deficiente (6)
1. Contenido de la información. 20%	La información es clara, completa, actualizada y científicamente correcta.	La Información es comprensible, con pocos errores y datos incompletos.	La Información es confusa, incompleta y con errores importantes.
2. Diseño y presentación de la maqueta. 40%	El diseño de la maqueta del método anticonceptivo es creativo, llamativo, bien organizado y relacionado con el tema. La presentación es organizada. Utiliza materiales de reúso y materiales que tenía en casa.	El diseño de la maqueta del método anticonceptivo es sencillo, poco colorido, poco creativo, con cierta organización en la presentación, pero poco llamativa. Utiliza pocos materiales de reúso.	El diseño de la maqueta del método anticonceptivo no es creativo, la presentación es desorganizada, sin relación clara con el tema o poco esfuerzo visual. No utiliza materiales de reúso.
3. Explicación oral. 20%	La explicación es fluida, segura, adecuada al público, con buen manejo del tema y respetuosa.	La explicación es entendible, pero con vacilaciones o falta de claridad en algunos temas, poco respetuosa.	La explicación poco clara, sin dominio del tema o con falta de coherencia y no es respetuosa.
4. Trabajo en equipo y participación. 20%	Todos los integrantes participaron activamente y con responsabilidad.	Algunos integrantes participaron, pero no todos de forma equilibrada.	Poca participación grupal o delegación del trabajo a pocos integrantes.
Puntuación Final			
Logros:		Aspectos de mejora:	





Referencias

- ACNUDH. (20 de 11 de 2013). *Naciones Unidas Derechos Humanos*. Obtenido de Orientación sexual e identidad de género en el derecho internacional de los derechos humanos: <https://acnudh.org/orientacion-sexual-e-identidad-de-genero-en-el-derecho-internacional-de-los-derechos-humanos/>
- Agencia Espacial Mexicana. (5 de 8 de 2023). *Gobierno de México*. Obtenido de Unidad de Igualdad de Género de la AEM: https://aem.gob.mx/unidad_igualdad_genero_AEM/construccionsocial.html
- Aguilar, J., & Mayén, B. (2015). *Métodos anticonceptivos para adolescentes*. Obtenido de Salones virtuales: <https://salonesvirtuales.com/wp-content/uploads/bloques/2012/07/metodos-anticonceptivos.pdf>
- Alegría del Angel, M., & Rodríguez Barraza, A. (2015). *Violencia en el noviazgo: Perpetración, victimización y violencia mutua*. Obtenido de Una revisión: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S2215-35352015000100057&script=sci_arttext
- Bravo Salinas, S. E. (2020). Conocimiento y uso de métodos anticonceptivos en estudiantes universitarios de medicina y enfermería. *RECIMUNDO*, 236-248.
- Castillo, N. (30 de 10 de 2019). *Ciencia UNAM*. Obtenido de Ni hombres, ni mujeres. Expresiones de la Diversidad de Género: <https://ciencia.unam.mx/leer/923/ni-hombres-ni-mujeres-expresiones-de-la-diversidad-de-genero>
- Chernicoff, L., & Rodríguez, E. (2018). Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno. *DOSSIER*, 29-37.
- Colectiva Justicia Mujer. (2021). *Por una igualdad real entre mujeres y hombres*. Obtenido de [Folleto]: <https://colectivajusticiamujer.org/wp-content/uploads/2021/01/foll-igualdadg-8pp-web-ok2.pdf>
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos. (s.f). *Conceptos Básicos sobre Igualdad de Género*. Obtenido de Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH): <http://www.tfca.gob.mx/es/TFCA/cbEG>





Comisión Nacional de Derechos Humanos. (s.f). *¿Qué son los derechos humanos?* Obtenido de Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) de México, defendemos al pueblo: <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-humanos>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (19 de Abril de 2019). *Facebook*. Obtenido de Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH): <https://www.facebook.com/CNDHmx/posts/la-diversidad-sexual-%25EF%25B8%258Fse-refiere-a-todas-las-posibilidades-que-tienen-las-person/2342188065849921/>

Cruz, J. (23 de 06 de 2023). *Blog UVM*. Obtenido de ¿Qué son la diversidad y la inclusión?: <https://blog.uvm.mx/que-es-la-diversidad-que-es-la-inclusion>

Diario CDMX Digital. (2025). *Diario CDMX*. Obtenido de <https://diariocdmx.net/cdmx/diversidad-sexual-ley-derechos/>

Díaz, S. &. (2017). *¿Qué y cuáles son los métodos anticonceptivos?* . Obtenido de Instituto Chileno de Medicina Reproductiva: https://www.icmer.org/wp-content/uploads/2019/Temas_destacados/Anticoncepcion_de_emergencia/Que-y-cuales-son-los-metodos-antic

Escobar, J. (2007). Diversidad sexual y exclusión. *Revista Colombiana de Bioética*, 77-94. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=189217250004>

Facultad de medicina UNAM. (s.f). *Servicios a la comunidad*. Obtenido de Comunitips: <https://csc.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/04/Miniguías-Diversidad-sexual-1.pdf>

García, M. (25 de Septiembre de 2022). *Revista con la a*. Obtenido de Diversidades sexuales: <https://conlaa.com/diversidades-sexuales/>

Gayón VE, H. O. (2008). Efectividad del preservativo para prevenir el contagio de infecciones de transmisión sexual. *Ginecol Obstet Mex*, 88-96.

González , Y. (2017). La construcción de la identidad de género: fundamentos teóricos y metodológicos. *Revista Sexología y Sociedad*, 23(1), 27-37. Obtenido de <https://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/article/view/611>





Hernández, T. (2002). *Des-cubriendo la violencia*. . Obtenido de Violencia, sociedad y justicia en América Latina: <https://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/violencia/hernandez.pdf>

Herrera Santi, P. (2000). Rol de género y funcionamiento familiar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 568-573. Obtenido de Herrera Santi, P. (2000). Rol de género y funcionamiento familiar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 568–573.: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600008

Instituto Nacional de las Mujeres. (s.f). *Roles de género, Glosario para la igualdad*. Obtenido de Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES): <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/roles-de-genero>

La alianza segura. (10 de Mayo de 2018). *Cómo desarrollar relaciones saludables*. Obtenido de Una fusión de Austin Children’s Shelter y SafePlace: <https://www.safeaustin.org/es/our-issues/how-to-develop-healthy-relationships/>

López, M. (diciembre de 2020). *CNDH MÉXICO*. Obtenido de Diversidad sexual y derechos humanos: www.cndh.org.mx

Medina Núñez, I., & Medina Villegas, A. (2019). *Violencias contra las mujeres en las relaciones de pareja en México*. Obtenido de Intersticios sociales: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_artt

Planned Parenthood Federation of America, Inc. (PPFA). (s.f). *Planned Parenthood*. Obtenido de Todo sobre el sexo, el género y la identidad de género: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/todo-sobre-sexo-genero-e-identidad-de-genero>

Profamilia. (s.f). *Identidades de género*. Obtenido de <https://profamilia.org.co/aprende/diversidad-sexual/#>

Ramírez, A., Suárez , J., Ojeda, O., & Rodríguez, P. (2016). *Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación*. Obtenido de Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales: <https://www.conapred.org.mx/publicaciones/glosario-de-la-diversidad-sexual-de-genero-y-caracteristicas-sexuales/>

Ramírez, R. A. (2011). *Ayudando a Amar Amando: Como Vivir Tu Relación de Pareja Con Madurez y Crecimiento Continuo Con PNL y Psicología Transpersonal*. Obtenido de Editorial Pax México.





Recursos educativos abiertos Universidad de Guanajuato. (12 de octubre de 2023). *Sistema de educación digital UG*. Obtenido de Clase digital 6. Diversidad sexual, Género y equidad, Educación para la ciudadanía: <https://blogs.ugto.mx/rea/clase-digital-6-diversidad-sexual-genero-y-equidad-educacion-para-la-ciudadania/>

Repullo, C. R. (2015). *Los mitos del amor romántico: S.O.S. Celos!!!* Obtenido de Seminario Interdisciplinar de Estudios de las Mujeres de la Universidad de Sevilla (SIEMUS). : <https://core.ac.uk/download/pdf/132457223.pdf>

Rohlf, I. B. (2000). Género, desigualdades y salud pública: Conocimientos y desconocimientos. *Gac Sanit*, 60-71.

Rubio Garay, F. L.-G. (2017). Prevalencia de la violencia en el noviazgo: una revisión sistemática. *Papeles del psicólogo*, 135-147.

Saldívar Garduño, A. D. (2015). Roles de Género y Diversidad. *Validación de una Escala en Varios Contextos Culturales. Acta de investigación psicológica*, 2124-2147.

Salgado, J. (2006). Género y derechos humanos. *Foro, Revista de Derecho*, 163-173.

Sánchez, C. H. (2023). Los mitos del amor romántico a la violencia de género, comprender para actuar. *Revista internacional de trabajo social y ciencias sociales*, 113-116.

Sanchez, N. (30 de Marzo de 2017). *social.shorthand*. Obtenido de LA DIVERSIDAD SEXUAL Y LA DISCRIMINACIÓN: <https://social.shorthand.com/nicolesanchezg/uyiyGaNDSe/la-diversidad-sexual-y-la-discriminacion>

Secretaría de atención a la comunidad. (Agosto de 2024). *Programa de Acompañamiento Emocional UNAM*. Obtenido de <https://www.cch-naucalpan.unam.mx/mensajes/AmorPropio.pdf>

Somogyi, L. &. (2011). Métodos anticonceptivos: Entonces y ahora. *Revista de obstetricia y ginecología de Venezuela*, 118-123.

Zolezzi, C. R. (19 de Febrero de 2019). *Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres*. Obtenido de Blog de la CONAVIM: <https://www.gob.mx/conavim/articulos/la-violencia-contra-las-mujeres-y-el-mito-del-amor-romantico?idiom=es>





Himno AL COBATAB



¡Oh!, Colegio de Bachilleres, impetuosa y querida

institución casa fiel del conocimiento,

hoy te canto este himno con amor,

eres rayo de esperanza del mañana,

eres la voz de la verdad.

¡Oh!, Colegio de Bachilleres, eres

luz en medio de la oscuridad.

//Colegio de bachilleres conducta

clara y firme decisión

Colegio de bachilleres tu misión

para siempre es ser mejor. //

En Tabasco se ha sembrado

la semilla que un día germinara,

el impulso de la vida modernista

en progreso de toda la sociedad,

es tu memorable historia gran

orgullo para toda la región,

educación que genera cambio,

ejemplo digno en cada generación.





Porra

Institucional

¡Somos!

¡Somos!

Jóvenes Bachilleres

Jóvenes Bachilleres

Con Valor y Lealtad

De Norte a Sur

De Este a Oeste

Somos líderes Bachilleres del Sureste

COBATAB Unido, COBATAB Fortalecido.

Este encuentro lo gano porque lo gano

Como dijo el Peje, me canso ganso.

¡Somos!

¡Somos!

Jóvenes Bachilleres

Jóvenes Bachilleres

¡Somos!

¡Somos!

Jóvenes Bachilleres

Jóvenes Bachilleres

COBATAB Unido, COBATAB Fortalecido



POR UNA EDUCACIÓN QUE GENERA CAMBIO



Cobachito

El Manatí

Mascota institucional



Colegio de Bachilleres,
Está de fiesta señores
Pues todos sus estudiantes
Hoy celebran con honores.

Que ya llegó la alegría
Es hora de motivar
Bailemos con algarabía
Cobachito nos guiará.

Allá por el acahual
En los ríos de Tabasco
Aconchado en unas ramas
O nadando sin parar.

Un manatí se ha ganado
El cariño de la gente
Cobachito le han llamado
Y no para de bailar.

Cobachito, con él vamos a ganar
Cobachito, eres espectacular
Cobachito, respetamos tu hábitat
Cobachito, mascota del COBATAB.

Mientras la orquesta se escucha
Y la porra se emociona
Los jóvenes bachilleres
A una voz ovacionan.

Con orgullo representan
A una gran institución
COBATAB está presente
Y Cobachito ya llegó.



GUÍA DE ESTUDIANTES

Estimada comunidad estudiantil del Colegio de Bachilleres de Tabasco: Reciban un cordial saludo. Como Director General, me complace dirigirme a ustedes a través de esta guía de estudios, una herramienta diseñada para acompañarlos en su formación académica y personal.

En esta etapa de su vida, el aprendizaje autónomo es clave para descubrir sus talentos, fortalecer sus habilidades y construir un futuro con propósito. Cada actividad, cada lectura y cada reto que encuentren en esta guía está pensado para impulsar su desarrollo integral.

Les invito a asumir con responsabilidad su proceso de aprendizaje, a colaborar con sus compañeros y a mantener siempre una actitud de respeto y apertura. En el Colegio de Bachilleres de Tabasco promovemos la equidad y creemos firmemente en el potencial de cada uno de ustedes.

Esta guía busca ser clara y accesible, con objetivos definidos y contenidos relevantes para su contexto. Les animo a aprovecharla al máximo, a preguntar, reflexionar y aplicar lo aprendido en su vida diaria. Confío en su capacidad para superar desafíos, alcanzar metas y contribuir positivamente a su comunidad. Cuentan con el apoyo de sus docentes y de toda la institución.

Con entusiasmo y compromiso, sigamos construyendo juntos una educación de calidad y calidez, que genera cambio.

Con aprecio y confianza,

Fernando Yrys Hernández

Director General

Colegio de Bachilleres de Tabasco

