

Proyecto "Sentirnos Libres"

# MANO A MANO POR LA IGUALDAD

Cuaderno de Trabajo para Docentes de Secundaria que...





Embajada  
de la República Federal de Alemania  
La Paz



Human Rights

# CRÉDITOS

**Palabras clave:**

Diversidades, Inclusión, Prevención de violencias, Habilidades socioemocionales.

**Título:**

“Mano a mano por la igualdad” Cuaderno de Trabajo para Docentes de Secundaria que promueven Buen Trato en el Aula

**Marco del Proyecto:**

“Sentirnos Libres” Trabajando para reducir la homofobia y la transfobia en el contexto escolar de los municipios de La Paz, El Alto, Pucarani y Viacha en Bolivia.

**Una propuesta de:**

Fundación Comunidad de Productores en Artes “COMPA”.

**Autoría:**

Carina Raquel Romero Buezo.

**Diseño e Ilustración:**

Nesly Karina Guarachi Gutierrez

Alexandra Ivette Camargo Otsubo.

**ISBN:**

978-9917-9973-1-3

**Deposito legal:**

4-1-6631-2024

**Apoyado por:**

La Embajada de la República Federal de Alemania en La Paz.

Impreso en Bolivia - Printed in Bolivia.



Por una educación sin sexismo, sin machismo y sin discriminación



# Índice

<b>1. ANTECEDENTES .....</b>	<b>1</b>
<b>2. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>2</b>
<b>3. GLOSARIO DE TÉRMINOS .....</b>	<b>5</b>
A. Educación Sexual .....	6
B. Pedagogía de Cuerpos Libres .....	7
C. Expresión e Identidad de Género .....	8
E. Orientación Sexual .....	12
F. LGTIQ+ .....	12
G. Homofobia .....	12
H. Transfobia .....	12
<b>4. ESTRUCTURA, @MPETNECIAS Y @NTENIDO .....</b>	<b>13</b>
A. Competencia .....	15
B. Estructura .....	15
C. Contenido por Sesión .....	15
<b>5. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>91</b>



# 1. ANTECEDENTES

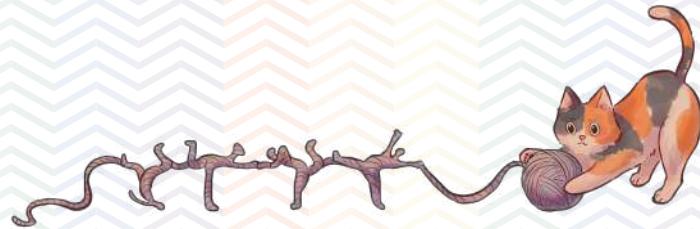
En abril de 2024, la **Embajada de la República Federal de Alemania en La Paz** y **Fundación Comunidad de Productores en Artes "COMPA"**, firman un contrato para la ejecución del proyecto denominado "**SENTIRNOS LIBRES**", con la finalidad de reducir practicas homofóbicas y transfóbicas enraizadas en estudiantes, profesorado y comunidad educativa en general, de unidades educativas de secundaria de 4 municipios del área metropolitana del departamento de La Paz- Bolivia: **El Alto, La Paz, Pucarani y Viacha**.

La propuesta de valor del proyecto se enfoca en **educar y fortalecer habilidades socioemocionales de estudiantes** (autoestima, comunicación

no violenta y gestión de emociones) a través de métodos educativos innovadores basados en el arte, la lúdica y la ternura. Estas habilidades se enseñan y potencian, propiciando espacios de respeto y apertura para la deconstrucción de estigmas y prejuicios asociados con la orientación sexual y las identidades de género diversas.

El proyecto ha previsto los siguientes efectos importantes:

- ◆ Aumentar la empatía y la capacidad de estudiantes para comprender y respetar la diversidad de género y sexual en su entorno escolar, familiar y social.



- ◆ Mejorar las habilidades de comunicación asertiva, resolución pacífica de conflictos entre estudiantes y fomentando ambientes escolares más inclusivos y amigables.

- ◆ Aumentar la participación de estudiantes en actividades educativas y culturales que promuevan la inclusión de la diversidad.

- ◆ Fortalecer las habilidades pedagógicas del profesorado para abordar temas de educación sexual integral.

- ◆ Generar espacios de análisis y reflexiones en madres, padres de familia y cuidadoras principales que contribuya al acompañamiento y mayor apertura para una educación sexual integral para sus hijas e hijos.

- ◆ Mejorar el bienestar socioemocional de estudiantes, brindándoles recursos y apoyos adecuados

para que comprendan y gestionen mejor sus emociones cuando establezcan relaciones sociales.

- ◆ Promover mayor involucramiento de los colectivos LGBTIQ+ para la inclusión de sus derechos en la educación.

- ◆ Sensibilizar a las autoridades educativas en el enfoque inclusivo para promover y desarrollar políticas y prácticas más inclusivas en los sistemas educativos locales y regionales.

- ◆ Elaborar y difundir propuestas educativas inclusivas dirigidas a combatir la homofobia y transfobia en entornos educativos, para que puedan ser replicadas en otros municipios y países de la región.



# 2. INTRODUCCIÓN

Esta guía, tiene como objetivo:

**Proporcionar a maestras, maestros y educadores, estrategias educativas integrales para fortalecer las habilidades socioemocionales esenciales para la inclusión, el autocuidado y la reducción del racismo, sexismo, machismo, capacitismo, homofobia y transfobia dentro los espacios educativos.**

Es una propuesta que se focaliza en el desarrollo y fortalecimiento de la autoestima y la comunicación asertiva no violenta, habilidades socioemocionales fundamentales para la buena gestión emocional. **La metodología está basada en la pedagogía de cuerpos libres, que utiliza rutas lúdicas, artísticas y la ternura.** Según la teoría de cambio de las

habilidades socioemocionales, mejora las relaciones interpersonales y sienta las bases para construir ambientes escolares más inclusivos y respetuosos para todas las personas.

A corto plazo, la autoestima fortalecida y la comunicación asertiva, contribuyen a una buena gestión emocional y por tanto coadyuvan a reducir actitudes agresivas y violentas. A mediano plazo aportan a disminuir comportamientos y manifestaciones discriminatorios. Al reducir estos comportamientos, se amplía la posibilidad para que las mujeres, las personas con discapacidad, y personas con orientaciones sexuales e identidades de género diversas ejerzan sus derechos en igualdad y accedan a las mis-



mas oportunidades y responsabilidades.

La “**Pedagogía de cuerpos libres**”, de enfoque interseccional, aborda las conductas y comportamientos discriminatorios desde las dimensiones biológicas, psicosociales y socioculturales, dimensiones que también trabaja la **Educación Sexual Integral (ESI)**. El abordaje de estas dimensiones mejora la salud mental y emocional del estudiantado, fomenta el respeto a los límites sociales y crea un entorno en el que todas las personas tienen la posibilidad de vivir en libertad, sin temor a ser discriminadas o violentadas, por su apariencia, identidades o discapacidad.

Enseñar y potenciar estas habilidades, contribuye a generar espacios seguros, relaciones de respeto, promueve el liderazgo y la participación de estudiantes, desafía a deconstruir estigmas y prejuicios arraigados en la sociedad. Asimismo, hace posible el establecimiento de redes de apoyo entre estudiantes, do-

centes y familias, fortaleciendo la cohesión social y la inclusión.

Desde Fundación COMPA, invitamos a maestras, maestros y educadores, a sumergirse en esta propuesta educativa, que les brinda un marco conceptual y metodológico primordial para abordar estas temáticas y para que en la planificación de aula incluyan, repliquen y recreen, experiencias que les ayuden a contrarrestar actitudes y comportamientos, discriminatorios, homofóbicos, transfóbicos, machistas, sexistas, etc.





### 3. GLOSARIO DE TÉRMINOS

# A. EDUCACIÓN SEXUAL

La **Educación Sexual Integral (ESI)**, es un enfoque educativo que aborda la sexualidad humana de manera integral, considerando aspectos biológicos, psicológicos, sociales, emocionales y éticos. Su objetivo es que todas las personas puedan desarrollar una sexualidad sana, placentera y respetuosa, basada en el consentimiento, el respeto mutuo y los derechos humanos.



La ESI, va más allá de transferir información sobre el cuerpo y la reproducción. Busca que cada persona se conozca, se acepte, se valore, que exprese su sexualidad de manera libre y responsable. Al fomentar el autocuidado, la comunicación asertiva y el respeto por la diversidad, la ESI contribuye a prevenir la violencia sexual y a construir relaciones saludables y equitativas.

La ESI abarca diversos aspectos de la sexualidad humana, incluyendo:

- ♦ **Identidad de género:** El sentido de ser hombre, mujer o de otra identidad

de género.

- ♦ **Orientación sexual:** Las atracciones afectivas, románticas y sexuales hacia otras personas.
- ♦ **Expresión de género:** La forma en que una persona expresa su género a través de la apariencia, el comportamiento y otros aspectos.
- ♦ **Relaciones afectivas y sexuales:** Las interacciones con otras personas en el ámbito sexual y emocional.
- ♦ **Salud sexual:** El cuidado del cuerpo, la prevención de enfermedades de transmisión sexual y la planificación familiar.
- ♦ **Derechos sexuales y reproductivos:** El derecho a decidir sobre el propio cuerpo y a vivir una vida sexual libre de coerción y violencia.

La ESI es fundamental porque:

- ♦ **Promueve la igualdad de género:** Al desafiar los estereotipos de género



y fomentar relaciones equitativas.

- ◆ **Previene el embarazo no planificado y las infecciones de transmisión sexual:** Al proporcionar información precisa y herramientas didácticas para tomar decisiones informadas.
- ◆ **Combate la violencia sexual:** Al enseñar a las personas a reconocer y denunciar la violencia y a construir relaciones basadas en el respeto.
- ◆ **Fomenta la autoestima y el bienestar emocional:** Al ayudar a las personas a aceptar su cuerpo y su sexualidad.
- ◆ **La ESI debe ser inclusiva, respetuosa de la diversidad y adaptada a las diferentes realidades culturales y sociales.** Al integrar la perspectiva de género y los derechos humanos, la ESI contribuye a construir sociedades más justas y equitativas.

## B. PEDAGOGÍA DE CUERPOS LIBRES

La Pedagogía de Cuerpos Libres, desarrollada por Fundación COMPA, revoluciona la educación al poner la integralidad del cuerpo en el centro del aprendizaje. A través de experiencias innovadoras, fomenta relaciones horizontales, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la construcción de conocimientos significativos. Esta metodología empodera a las personas para relacionarse de forma empática, a gestionar mejor sus emociones y a enfrentar los desafíos de la vida con creatividad y resiliencia.

**La Pedagogía de Cuerpos Libres se centra en el cuerpo como base de la acción pedagógica, su objetivo es incidir en la construcción de relaciones horizontales y cálidas que faciliten el aprendizaje.**

Utiliza el arte, el juego y la educación socioemocional como métodos para construir conocimientos útiles y for-



talecer habilidades socioemocionales. Las personas que participan en este enfoque aprenden a relacionarse con empatía consigo mismas y con las demás personas, comprenden y gestionan sus emociones, establecen y alcanzan objetivos, toman decisiones autónomas y enfrentan situaciones adversas con creatividad y de manera constructiva.

na a lo largo de la vida, y es importante reconocer y respetar la diversidad de expresiones sexuales.

Desde la visión de la Pedagogía de Cuerpos Libres, la sexualidad se la entiende desde tres dimensiones corporales interconectadas: la biológica, la psicosocial y la sociocultural.

### Dimensión Biológica:

## C. DIMENSIONES CORPORALES PARA ENTENDER LA SEXUALIDAD

La sexualidad humana es un fenómeno complejo y multifacético que se construye a partir de la interacción de factores biológicos, psicosociales y socioculturales. Si bien la biología proporciona una base para entender nuestros cuerpos y nuestras funciones reproductivas, la identidad de género, las experiencias emocionales y las normas sociales desempeñan un papel fundamental en la configuración de nuestra sexualidad. La sexualidad es una experiencia fluida y dinámica que evolucio-

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta dimensión abarca los aspectos físicos y orgánicos de la expresión sexual, incluyendo diversos aparatos y órganos regulados por el cerebro, que procesan la información recibida de los sentidos para elaborar la respuesta sexual humana. Los órganos de los sentidos de la vista, oído, olfato, gusto y el tacto, y la piel que es el mayor órgano sensorial sexual junto a las mucosas, son esenciales en esta dimensión. Aunque los órganos genitales suelen monopolizar los aspectos placenteros de la sexualidad, la piel y las mucosas son también fuentes importantes de placer. Esto es especialmente notable en las mujeres, quienes tienen mayor sensibi-



lidad en zonas no genitales y responden más a estímulos táctiles como besos y caricias.

En la dimensión biológica, se encuentra el sexo como categoría que hace referencia a las características biológicas y fisiológicas como nacer con pene, vulva o intersexual. En esta categoría se invisibiliza la intersexualidad, por lo que sería correcto mencionar que se nace con pene, vulva o ambos. La pedagogía de cuerpos libres, destaca que, a nivel genético, **los seres humanos somos 99,9% semejantes y que las diferencias físicas externas representan solo el 0,01% en nuestro código genético.** Por lo tanto, muchas de las diferencias atribuidas a los cuerpos son construcciones sociales más que biológicas. Incluso los órganos reproductores muestran más similitudes que diferencias: se definen alrededor del tercer mes de gestación, los ovarios y los testículos producen gametos sexuales y hormonas reguladoras, el clitoris es equivalente a un pene hipotrófico y los labios mayores de la vulva se corresponden con el escroto.

### Dimensión Psicosocial:

Esta dimensión está muy relacionada con la erótica que se refiere a la forma concreta de expresar nuestra sexualidad, influenciada por múltiples factores personales y particulares. En el desarrollo de la erótica intervienen los valores y creencias, la manera de pensar y entender las relaciones sexuales y de pareja, los sentimientos y la importancia que se les otorga, así como otras influencias significativas. De esta combinación surge una erótica propia y única para cada individuo.

### Dimensión Sociocultural:

Esta dimensión está muy relacionada con la amatoria se refiere a las acciones visibles, actitudes, lenguaje corporal y comportamientos que las personas adoptan en un entorno determinado, influenciadas por las convenciones socioculturales. En esta dimensión se desarrolla la identidad, entendida como el conjunto de rasgos propios de un individuo o colectividad que los caracteriza frente a los demás. Las identidades múltiples abarcan diversas caracterís-



ticas que conforman la identidad de una persona, como género, orientación sexual, origen étnico, religión, discapacidad, edad y estado civil.

Estas tres dimensiones se entrelazan y construyen de manera holística, la sexualidad y las relaciones sexuales de las personas.

## D. EXPRESIÓN e IDENTIDAD DE GÉNERO

La identidad de género es la percepción interna de uno mismo como hombre, mujer, no binario o cualquier otra identidad de género. Es un sentimiento profundo y personal que se desarrolla a lo largo de la vida y puede o no coincidir con el sexo asignado al nacer. De acuerdo a la OMS, el género se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres.

El género determina lo que se espera, se permite y se valora en una mujer o

un hombre en un contexto determinado y enfocado en lo “masculino” y lo “femenino” como categorías de género. La identidad de género se trata de quién ERES: hombre, mujer, mujer trans, hombre trans, Agénero, Bigénero, Pangénero, Género fluido, Trigénero, Cisgénero<sup>1</sup>. Se relaciona con el cómo vivimos y sentimos nuestro cuerpo desde la experiencia personal y cómo lo llevamos al ámbito público, es decir, con el

<sup>1</sup> Transgénero: El significado de transgénero es lo opuesto a cisgénero. Las personas que se identifican como transgénero lo hacen porque el género al que pertenecen no es el mismo que se les asigna al nacer. Agénero: Independientemente del cuerpo con el que se haya nacido, las personas agéneros no se identifican con ninguno de los géneros, ni el masculino ni el femenino. Por lo tanto, se consideran de género nulo. Bigénero: Se trata de personas que se identifican con ambos géneros y pueden adaptar su percepción a las distintas circunstancias. Pangénero: Es similar al 'género fluido' en cuanto a que las personas pangénero también sienten distintas identidades. La diferencia radica en que, a diferencia del fluido, este no cambia, sino que las distintas identidades se sienten de forma simultánea y fija. Género fluido: Son aquellas personas que a veces se sienten mujeres y a veces hombres. Su género fluye, muchas veces dependiendo del contexto en el que se encuentren. Cisgénero: Es el término que describe a aquellas personas que se identifican con el género con el que nacieron. Es decir, lo contrario a las personas transgénero. Ambas palabras provienen del latín: el prefijo “cis” significa “de este lado”, mientras que “trans” es “del otro lado”.



resto de las personas.

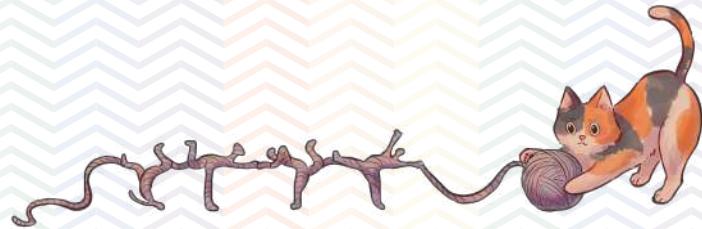
La expresión de género es la forma en que una persona manifiesta externamente su identidad de género a través de su apariencia, comportamiento, lenguaje y otros aspectos de su vida. La expresión de género es fluida y puede variar a lo largo del tiempo y según los diferentes contextos.

Elementos clave a considerar:

- ◆ **Diversidad:** La identidad y expresión de género son extremadamente diversas y no se limitan a un espectro binario. Existen innumerables formas de experimentar y expresar el género.
- ◆ **Fluidez:** La identidad y expresión de género no son estáticas, sino que pueden evolucionar y cambiar a lo largo de la vida de una persona.
- ◆ **Autonomía:** Cada individuo tiene el derecho a determinar su propia identidad y expresión de género, sin ser juzgado ni discriminado.

- ◆ **Socialización:** La sociedad, la cultura y las expectativas de género influyen en cómo las personas perciben y expresan su género.
- ◆ **Interseccionalidad:** La identidad de género se entrelaza con otras identidades sociales como la raza, la clase, la orientación sexual y la discapacidad, creando experiencias únicas y diversas.

La expresión e identidad de género son conceptos fundamentales para comprender la diversidad humana. Al reconocer y respetar estas diversidades, podemos construir una sociedad más justa y equitativa para todas las personas.



## e. ORIENTACIÓN SEXUAL

La orientación sexual se refiere a la atracción emocional, romántica, sexual o afectiva duradera hacia otras personas. Es decir, determina hacia quién se siente atracción y con quién se desea tener relaciones íntimas. La orientación sexual es una parte fundamental de la identidad y que se experimenta de manera única por cada persona.

Las orientaciones sexuales pueden ser: Heterosexual: atracción a personas de distinto sexo, Homosexual: atracción hacia personas del mismo sexo) y Bisexual: atracción a personas de ambos sexos.

## f. LGBTQ+

Acrónimo que significa Lesbiana, Gay, Bisexual, Transgénero, Intersexual y Queer. El símbolo "+" se añade para incluir otras identidades de género y orientaciones sexuales. Queer es un término paraguas que incluye a personas no heterosexuales y no cisgénero, usado también como una identidad específica.

## g. HOMOFOBIA

Actitudes de miedo, rechazo o discriminación hacia personas homosexuales.

## h. TRANSFOBIA

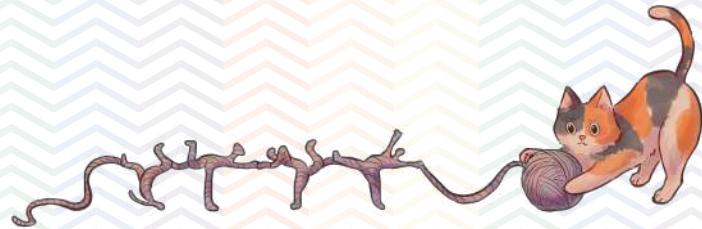
Actitudes de miedo, rechazo o discriminación hacia personas transgénero.



12



# 4. ESTRUCTURA, COMPETENCIAS Y CONTENIDO





# A. COMPETENCIA

Participantes del curso, tendrán la capacidad de utilizar sus habilidades socioemocionales, para el autocuidado y el establecimiento de relaciones interpersonales respetuosas e inclusivas en los procesos educativos.

# B. ESTRUCTURA

El curso de desarrolla en 11 sesiones

Nº Sesión	Contenido	Competencia	Indicadores
1	<b>EVALUACIÓN</b>	(Inicio)	
2	<b>PRESENTACIÓN METODOLÓGICA — EMPATE DE EXPECTATIVAS</b>	Estudiantes identifican la metodología educativa del curso.	Estudiantes identifican componentes base de la pedagogía de cuerpos libres (métodos y dimensiones).
3	<b>GESTIÓN DE EMOCIONES</b>	Estudiantes conocen y utilizan técnicas para la gestión de sus emociones como base para reconocerse, observar, tocar, acercarse con respeto a quienes les rodean.	Las tres reglas básicas de la gestión de emociones son identificadas: <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Identificar la emoción.</li><li>◆ Identificar la causa de la emoción.</li><li>◆ Poner una solución al estado afectivo</li></ul>



4

## COMUNICACIÓN ASERTIVA

Estudiantes conocen técnicas de comunicación asertiva.

Las cuatro reglas básicas de la comunicación asertiva son distinguidas:

- ◆ Describir la situación sin juzgar.
- ◆ Comunicar emociones y necesidades
- ◆ Efectivizar solicitudes coherentes y realizables para cambiar la situación.
- ◆ Escuchar a la otra persona de forma activa.

5

## AUTOESTIMA

Estudiantes incorporan nociones de autoestima equilibrada.

Estudiantes identifican diferencias entre autoestima sobre dimensionada, equilibrada y autoestima baja.

6

## SENTIRES, PENSARES Y CREENCIAS EN LAS RELACIONES (ESI ERÓTICA)

Estudiantes integran nociones básicas de la dimensión socioemocional.

Estudiantes identifican estructuras afectivas, cognitiva y de creencias.

7

## HACERES (LENGUAJE CORPORAL, ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS) EN LAS RELACIONES (ESI AMATORIA)

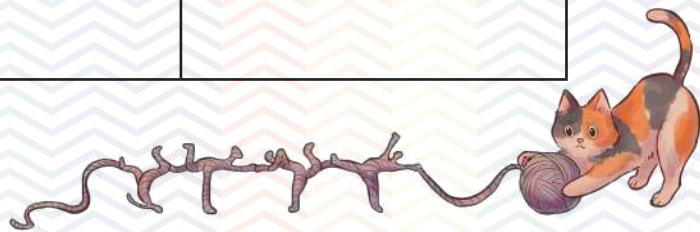
Estudiantes incorporan nociones básicas de respeto a los límites sociales.

Estudiantes identifican límites sociales de las expresiones amorosas y el autocuidado.

16



8	<b>TEJIDO DE RELACIONES – ASERTIVAS Y VIOLENTAS</b>	Las y los estudiantes diferencian relaciones violentas de relaciones asertivas independientemente de la identidad de género o la orientación sexual	Estudiantes identifican características de las relaciones asertivas.
9	<b>MECÁNICAS DE ORGANIZACIÓN DE BRIGADAS DE CUIDADO FRENTE A LA VIOLENCIA</b>	Estudiantes diseñan propuestas para identificar, prevenir y denunciar múltiples violencias en su espacio educativo.	Estudiantes identifican y valoran características de una relación asertiva (Libertad de expresión, empatía, franqueza, delicadeza, respeto y cuidado mutuo).
10	<b>POSICIONAMIENTO DE BRIGADAS DE CUIDADO FRENTE A LA VIOLENCIA</b>	Estudiantes se posicionan como embajadores del cuidado y del bienestar en sus unidades educativas.	El cuidado y bienestar son identificados como códigos de convivencia.
11	<b>EVALUACIÓN</b>	(final)	



## C. CONTENIDO POR SESIÓN

# sesión 1

## EVALUACIÓN DE INICIO

La sesión 1 de evaluación es un espacio que permite medir las competencias existentes al inicio del curso y contrastarlas con la post evaluación al cierre del curso.

ANEXO 1 Cuestionario página 84



# sesión 2

## PRESENTACIÓN METODOLÓGICA — EMPATE DE EXPECTATIVAS

### OBJETIVO

Presentar la pedagogía de cuerpos libres como la metodología a utilizarse en el proceso educativo que se trabajara

### CONTENIDOS

LA PEDAGOGÍA DE CUERPOS LIBRES

El área educativa de Fundación COMPA gestiona, sistematiza y desarrolla una tesis pedagógica basada en el cuerpo que da lugar a la Pedagogía de Cuerpos Libres (PCL), que es una pedagogía que propone que la igualdad de las personas inicia aceptando la igualdad de cuerpos, su trabajo se centra en dignificar los cuerpos por el solo hecho de ser



humanos y afirma que el sexo binario y la raza son categorías sociales, construidas en momentos históricos que responden a condiciones de relacionamiento específicas con la finalidad de acentuar la jerarquización de cuerpos, justificando y sosteniendo acciones de sometimiento y subordinación de unos cuerpos sobre otros.

En las intervenciones pedagógicas de COMPA en las escuelas, la situación del cuerpo, su fuerza de expresión socio-emocional es el punto de partida del trabajo. Los métodos de su pedagogía son las artes, la lúdica y la ternura que permiten trabajar con el cuerpo-territorio concreto y comenzar con un proceso de sanación o mínimamente de estabilización del cuerpo y la apertura hacia otros cuerpos.

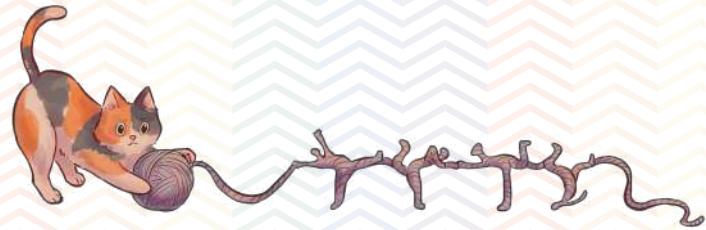
**La propuesta educativa corporal se alimenta y crece con la instalación de laboratorios pedagógicos individuales y grupales.**  
**Fundación COMPA**

**considera el Laboratorio Pedagógico como un espacio de experimentación y articulación de la teoría y la práctica donde el vehículo principal del aprendizaje es el cuerpo en su multidimensionalidad.**

Las personas ejercitan nuevas formas de relacionamiento: el movimiento y la expresión corporal son una premisa de los laboratorios pedagógicos del cuerpo, donde se motiva al encuentro entre cuerpos: mirar a la otra persona con respeto, tocar con respeto, acercarse con respeto, hablar con respeto, es una invitación a reconocerse en el otro ser humano, este reconocimiento construye espacios en los que disminuye el morbo y el prejuicio y crece la autoestima, mejora la gestión emocional, la comunicación asertiva y la creatividad para fortalecer los sentidos de comunidad.



El horizonte de liberación corporal que propone la Fundación COMPA a través de la aplicación de la Pedagogía de Cuerpos Libres, es construir espacios de convivencia más horizontales y comunitarios entre los cuerpos y que como consecuencia se logra que las actitudes de respeto y paridad se instalen en cuerpos más seguros, más propositivos y más democráticos.



# DESARROLLO DEL CONTENIDO

## DINÁMICA1: LAS 4 DIMENSIONES DEL TRABAJO

**Tiempo:** 10 minutos

### Materiales

- ◆ Pizarra o papelógrafo.
- ◆ Marcadores de colores.

### Desarrollo

Se desarrolla con las/os/es participantes el objetivo holístico del proceso de capacitación.

#### SER

Se construye con lxs participantes a partir de la pregunta: ¿Queremos aprender jugando y con teatro? Entonces ¿Cómo debemos comportarnos?  
Esta dimensión se utilizará como las reglas de convivencia.

#### SABER

Esta dimensión está previamente definida y abarca los temas que serán abordados: Habilidades socioemocionales (gestión de emociones, comunicación asertiva, autoestima, enamoramiento) para construir relaciones asertivas.

#### HACER

Esta dimensión está previamente definida y abarca la metodología y los métodos que serán usados:

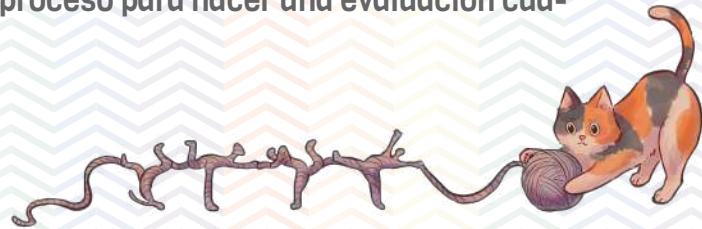
- Pedagogía de cuerpos libres.
- Métodos educativos lúdicos, artísticos y de la ternura.

#### DECIDIR

Se construye con los participantes a partir de la pregunta:  
¿Para qué usaremos lo aprendido?



El objetivo holístico debe servir al finalizar el proceso para hacer una evaluación cualitativa del taller.



## DINÁMICA 2: "NUESTROS CUERPOS"

**Tiempo:** 20 minutos

### Materiales

- ◆ Hojas tamaño resma
- ◆ Marcadores de colores.

### Desarrollo

Se pide a las, los y les participantes, que caminen por el espacio trabajando su autonomía corporal, significa que caminaran solos con una postura que les permita abrir el cuerpo: hombros atrás, espaldas erectas y manos que caen libres hacia los costados. Caminarán mirando hacia el horizonte con seguridad por lo tanto siempre caminarán en líneas rectas. Una vez que todas las personas se hayan involucrado en esta forma de caminar, se van haciendo altos y se pide que caminen más rápido, más lento, dando saltos, etc., luego se pide que caminen en parejas, solos, de tres, solos y así hasta que se dividan en grupos equitativos.

Se forman grupos a los que se les entrega marcadores de colores y una hoja de papel tamaño resma, se les indica que deben calcar la silueta de un cuerpo de los participantes en 20 segundos. Quienes no terminen en el tiempo establecido recibirán una penitencia. Cuando los cuerpos están dibujados se pide a cada participante del grupo, señalar la parte de su cuerpo que más le guste (manos, ojos, piernas, caderas, etc.), luego se les pide que comenten sobre las cualidades inmateriales que tienen, como sus valores y principios y finalmente deben hablar sobre sus identidades (culturales, territoriales, políticas, de equipo, de género, etc.). Todas/os/es anotarán estas características dentro del dibujo del cuerpo.

### Para el cierre:

Para detonar el análisis y reflexiones se les comparte la **FIGURA 1** elaborada para esta sesión, explicando que para la pedagogía de cuerpos libres el cuer-

22



po es la categoría de análisis para el proceso educativo, proceso en el cual se trabaja en tres dimensiones corporales: la biológica, la psicosocial y la sociocultural. Se les pide que para el análisis consideren lo que describieron en los papelógrafos y la persona que facilita hace énfasis en como percibimos cada una de las dimensiones de nuestro cuerpo, influye en nuestras relaciones.

Luego se pasa a la **FIGURA 2** a través de la cual hablamos de la sexualidad y como se expresa en cada una de estas dimensiones. Se explica que no abordaremos la dimensión Biológica y sí en las otras dos dimensiones que son fundamentales para construir relaciones de pareja, familiares y todo tipo de relación social.

Explicamos que en la dimensión psicosocial la estructura afectiva es muy poco conocida y es fundamental conocer nuestras emociones y sentimientos, ya que son las que nos ayudan a construir buenas relaciones. En la dimensión sociocultural será importante

entender por qué existen límites sociales, qué límites sociales existen y analizar que el respeto a estos límites puede apoyarnos a construir procesos de autocuidado, sobre todo cuando estamos iniciando nuestra vida afectiva y en pareja.

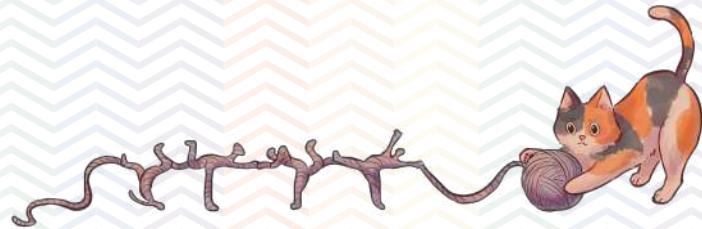


FIGURA 1

## EL CUERPO COMO CATEGORÍA DE ANÁLISIS

### DIMENSION BIOLÓGICA

99.9% semejantes en nuestro código genético

### DIMENSION PSICOSOCIAL

Estructura afectiva  
Estructura cognitiva  
Estructura espiritual



**DIMENSION SOCIOCULTURAL**  
Convivencia en un territorio tejido de relaciones específicas

Fuente: Fundación COMPA



FIGURA 2

## EL CUERPO COMO CATEGORÍA DE ANÁLISIS

### DIMENSION BIOLÓGICA

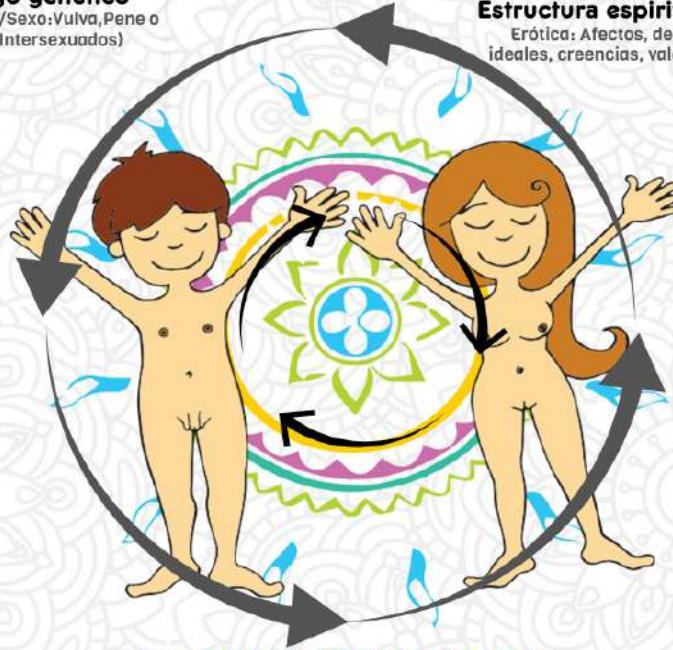
99.9% semejantes en nuestro código genético

Ser sexuado/Sexo: Vulva, Pene o ambos (Intersexuados)

### DIMENSION PSICOSOCIAL

Estructura afectiva  
Estructura cognitiva  
Estructura espiritual

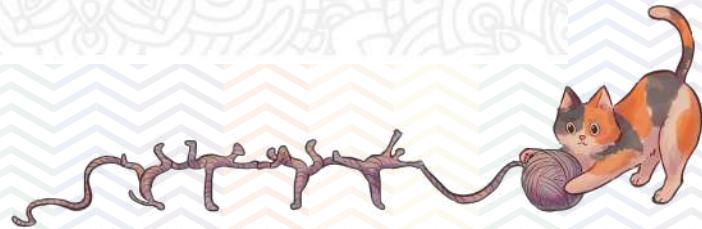
Erótica: Afectos, deseos, fantasías, ideales, creencias, valores y espirituales



**DIMENSION SOCIOCULTURAL**  
Convivencia en un territorio tejido de relaciones específicas

Amatoria: Conductas, gestos, lenguaje corporal y actitudes (LÍMITES)

Fuente: Fundación COMPA



## RECOMENDACIÓN PARA INCLUIR EN LA SESIÓN TEMAS DE ORIENTACIÓN SEXUAL Y DE IDENTIDAD DE GÉNERO

- ★ Crear un ambiente de respeto y confianza desde el inicio de la actividad, explicando que todos los cuerpos, identidades y formas de expresión son válidos y merecen respeto.
- ★ Explicación de las Dimensiones del Cuerpo. Durante el cierre, cuando se explique las dimensiones del cuerpo (biológica, psicosocial y sociocultural), relacionar la expresión de género y la identidad de género con la dimensión psicosocial y sociocultural.
- ★ La Expresión de género es cómo nos mostramos al mundo a través de la ropa, el comportamiento, el lenguaje corporal y otros aspectos, y que no siempre coincide con las expectativas tradicionales de género (ser hombre, ser mujer).
- ★ Identidad de género es la forma en que cada persona se siente con su propio género, que puede o no coincidir con el sexo asignado al nacer.
- ★ Si en los papelógrafos no se ha hecho mención a las identidades de género, argumentar lo difícil que es para las personas manifestar abiertamente su identidad de género u orientación sexual por el acoso social, la discriminación y la violencia ejercida por grupos o personas debido a la falta de información.
- ★ En la dimensión psicosocial, resaltar la importancia de reconocer y validar las emociones y experiencias ligadas a la orientación sexual y la identidad de género. Explicar que enamorarse de una persona, sea de otro o del mismo sexo, es un proceso de autoconocimiento, negociación, empatía y construcción de límites.
- ★ En la dimensión sociocultural, hablar de las normas sociales y cómo éstas en ocasiones limitan la expresión de género o imponen expectativas sobre la orientación sexual. Por otro lado, cómo transgredir estas normas puede ponernos en situación de vulnerabilidad.
- ★ Animar a reflexionar sobre cómo la aceptación de las muestras de afecto respetuosas en la diversidad es clave para romper con esos límites, promoviendo una convivencia respetuosa.
- ★ Si surgen dudas o incomodidad en torno a estos temas, es importante que el dialogo a sostener sea de apertura y comprensión. Responder con empatía, aclarando conceptos de manera accesible y respetuosa.
- ★ Acompañar a quienes necesiten procesar o asimilar las discusiones, brindando recursos o mencionando espacios donde puedan obtener más información o apoyo sobre los temas tratados.

26



# sesión 3

## gestión de emociones

### OBJETIVO

Enseñar técnicas a estudiantes para que mejoren la gestión de sus emociones y fortalezcan las relaciones consigo mismos y con las personas de su entorno (mirar, tocar, acercarse con respeto, etc.).

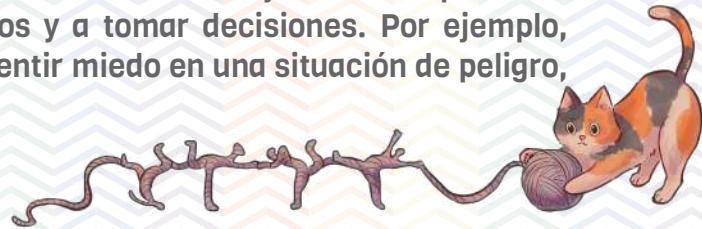
### CONTENIDOS

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que experimentamos ante un estímulo externo de forma explosiva, espontánea, pasajera y provocan en nuestro cuerpo, cambios fisiológicos y endocrinos, innatos o aprendidos de la experiencia. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

Según Greenberg (2000) las emociones cumplen ciertas características concretas:

- ♦ Ser espontáneas en su aparición.
- ♦ Breves en su duración.
- ♦ Frecuentes a lo largo del tiempo.
- ♦ Involuntarias.
- ♦ Reconocibles en la expresión.
- ♦ Adaptativas a su contexto.
- ♦ Funcionales desde el nacimiento.
- ♦ Comunes a todas las culturas.

**El sentimiento** es la suma de emoción y pensamiento. Mientras la emoción es una reacción psicofisiológica que ocurre de manera espontánea y automática, el sentimiento es la interpretación que hacemos de esa emoción y que puede regularse mediante los pensamientos. Los pensamientos nos ayudan a comprendernos y a tomar decisiones. Por ejemplo, sentir miedo en una situación de peligro,



es una señal que nos obliga a ponernos a salvo. La respuesta a un sentimiento puede ser física y/o mental.

**Los sentimientos** duran más tiempo que las emociones, y se experimentan después de las emociones, no hay sentimiento sin emoción. Involucran información cognitiva, generalmente subconsciente, y no se pueden medir con precisión.

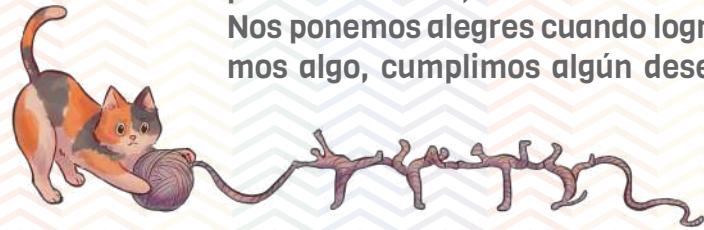
**Las pasiones** son estados afectivos tan intensos como las emociones y tan duraderas como los sentimientos, las pasiones son capaces de dominar las actividades personales del individuo. Las pasiones se clasifican en pasiones inferiores y superiores, mientras que las primeras impiden el desarrollo personal, las segundas lo impulsan.

## EMOCIONES BÁSICAS

- ◆ **Alegría:** Es una sensación de bienestar y de seguridad que nos pone contentos, de buen humor. Nos ponemos alegres cuando logramos algo, cumplimos algún deseo.

Es una de las emociones más positivas que nos impulsa a buscar y experimentar cosas buenas.

- ◆ **Miedo:** Anticipación de una amenaza o peligro real o imaginario que produce ansiedad, incertidumbre e inseguridad.
- ◆ **Sorpresa:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es una emoción transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber o entender qué sucede.
- ◆ **ASCO:** Es una emoción negativa de desagrado, originada por algo que nos repugna.
- ◆ **Ira:** Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.
- ◆ **Tristeza:** Pena, soledad, dolor, desilusión, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

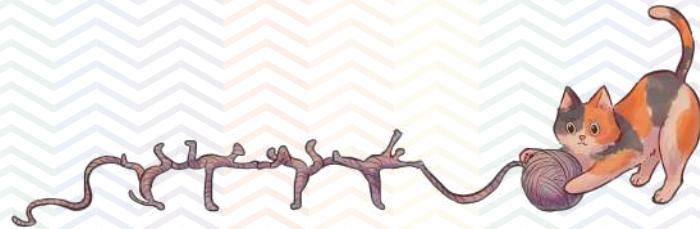


Las emociones no pueden controlarse, llegan de manera inesperada, pero podemos aprender a gestionarlas. La gestión de emociones tiene tres pasos importantes:

- ◆ **Identificar las emociones que estamos sintiendo** (puede ser que haya varias emociones al mismo tiempo, pero generalmente habrá alguna predominante)
- ◆ **Identificar la causa que ha provocado ese estado afectivo** (emoción) ¿por qué están ahí las emociones? ¿qué, quién o cómo se produjeron?
- ◆ **Encontrar una resolución a nuestro estado afectivo.** Las emociones pueden ser tan intensas que si no identificamos qué nos pasa y por qué, tendemos a generar cadenas afectivas causadas generalmente por emociones

negativas.

Por ejemplo, si no identificamos que estamos enojados porque alguien nos contestó de mala manera, es probable que también contestemos de mala manera a otras personas.



# DESARROLLO DEL CONTENIDO

## DINÁMICA 1: "LAS ESTACIONES"

**Tiempo:** 15 minutos

### Material

- ◆ Letreros con las 4 emociones cada uno de un color diferente
- ◆ Papel de colores, que coincidan con los letreros, cortados en trozos pequeños (cada participante debe tener los 4 colores)

### Desarrollo

Se pegan los letreros de las 4 emociones en diferentes lugares del salón y se entrega 4 papelitos de colores a cada participante.

Se pide a lxs participantes reflexionar sobre situaciones, experiencias y cosas que nos han hecho o nos hacen sentir: Felices, Enojados, Con Miedo, Tristes.

Cada participante debe anotar sus

ideas o situaciones en los papelitos de colores y luego deben pegar sus papelitos alrededor de los letreros de las emociones según el color y la emoción.

Una vez pegados todos los papelitos recorremos en grupo las estaciones emocionales (se recomienda utilizar música suave mientras sucede la acción).

En cada estación leemos las experiencias más significativas, y damos nuestras opiniones al respecto.

En colectivo se reflexiona sobre la diversidad de nuestras vivencias y la influencia de nuestras emociones. Definimos qué son las emociones y describimos las emociones básicas.



## DINÁMICA 2: "Te ENTREGO A..."

**Tiempo:** 10 minutos

### Materiales

- ◆ Ninguno

### Desarrollo

Se pide a participantes pensar en algo que les haga sentir alegría, tristeza e inseguridad.

Cada quien pensará que cosas les causa alegría y tristeza. Luego deben armar una frase. Ejemplo:

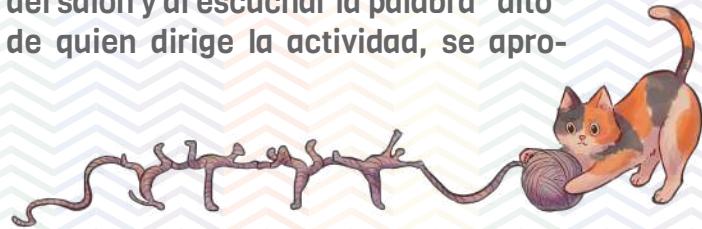
**"Raquel es feliz a lado de su familia y le entristece la soledad" o "Pedro es feliz jugando con su hermanita y le entristece escuchar o que le digan palabras agresivas".**

La dinámica consiste en pasar estas frases de una persona a otra, para esto

se pide ponerse en parejas, frente a frente y se dirán mutuamente las frases que armaron. Ejemplo:

**"Raquel" le entregara su frase a Pedro: "Te entrego a Raquel ella es feliz al lado de su familia y le entristece la soledad". Luego "Pedro" le entregará su frase a Raquel: "Te entrego a Pedro, él es feliz jugando con su hermanita y le entristece escuchar que le digan palabras agresivas".**

La clave de esta actividad, es la escucha activa: Raquel debe recordar lo que Pedro le dijo y viceversa porque las frases que recibieron deben entregarlas a otras personas. Para esto se pide a participantes recorrer por todo el espacio del salón y al escuchar la palabra "alto" de quien dirige la actividad, se apro-



ximen a otra persona, se ponen frente a frente para entregar la frase que han recibido. Por ejemplo “Raquel” se encontrará con “Susana” y simbólicamente le entrega a “Pedro”:

**“Te entrego a Pedro, él es feliz jugando con su hermanita y le entristece escuchar que le digan palabras agresivas”. Luego “Susana” le entregará a “Raquel”, la frase que antes haya recibido.**

32

Se repite a secuencia de 2 a 3 veces de acuerdo al tiempo disponible.

Una vez que han completado la secuencia se detona las reflexiones en grupo, sobre si pensamos en las emociones al momento de compartir las frases. Si nos interesa lo que cada quien estaba sintiendo.



## DINÁMICA 3: "BAILE CON PAÑOLETAS"

**Tiempo:** 10 minutos

### Materiales

- ◆ Pañoletas (1 por participante)
- ◆ Parlante
- ◆ Música de relajación



### Desarrollo

Se proporcionan las consignas de la dinámica:

- ◆ Por afinidad se conforman parejas de baile. Una de ellas se vendará los ojos con la pañoleta y la otra la guiará por todo el espacio haciéndola sentir segura y respetada
- ◆ Apenas se escuche la música deben bailar con delicadeza y nadie puede hablar, ni las personas que tienen los ojos vendados, ni las que guían, si hablan se detendrá el ejercicio las veces que sea necesario hasta que logren estar en silencio.
- ◆ Durante la actividad se pide a los participantes que cambien de pareja, las veces que puedan, para esto, las personas que no tengan los ojos vendados se comunicarán mediante len-



guaje corporal. El lenguaje corporal debe ser suave y delicado, casi imperceptible para quienes tienen los ojos vendados. Es importante evitar que dos personas con los ojos cerrados terminen bailando solas.

- ♦ Una vez concluida la actividad, en grupo se reflexiona sobre las sensaciones y reacciones experimentadas durante el contacto con las otras personas, sobre la importancia de mirar y tocar con respeto, el autocuidado y el cuidado del otro.
- ♦ Se refuerza las reflexiones, explicamos que las emociones, sobre todo las negativas, rápidamente pueden construir cadenas afectivas y que por eso es importante gestionar las emociones al momento de mirar, de tocar, de hablar y de relacionarse con las y los demás.

- ♦ **Identificar las emociones que estamos sintiendo.** Puede ser que haya varias emociones al mismo tiempo, pero generalmente habrá una predominante.
- ♦ **Identificar la causa que ha provocado ese estado afectivo (emoción)** ¿Por qué están ahí las emociones?, ¿qué? ¿quién, como se produjo?
- ♦ **Encontrar una resolución a nuestro estado afectivo.** Las emociones pueden ser tan intensas que si no identificamos qué nos pasa y porque tendemos a generar cadenas afectivas generalmente por emociones negativas. Es decir, si no sabemos identificar que estamos enojados porque alguien nos contestó de mala manera, es probable que también contestemos de mala manera a otras personas.

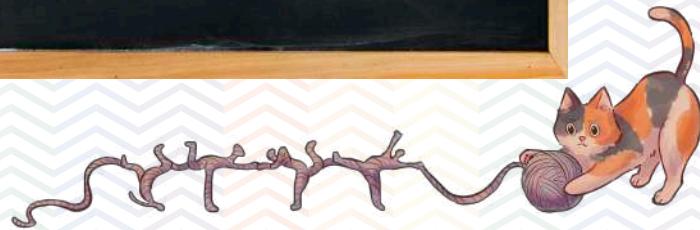
34

**Visualizamos los momentos en la gestión de emociones:**



## RECOMENDACIÓN PARA INCLUIR EN LA SESIÓN TEMAS DE ORIENTACIÓN SEXUAL Y DE IDENTIDAD DE GÉNERO

- ★ Iniciar explicando que las emociones son una parte esencial de quienes somos, cómo influyen en nuestras relaciones, decisiones y bienestar.
- ★ Explicar que nuestra identidad de género puede influir en cómo nos sentimos con nosotras y nosotros mismos y en nuestras interacciones cotidianas. Por ejemplo, alguien que no se siente libre para expresar su identidad de género puede experimentar emociones como ansiedad, tristeza o frustración.
- ★ Comentar que las emociones, como el amor, el afecto o la atracción, son naturales y pueden estar ligadas a nuestra orientación sexual. Que la orientación sexual hace referencia a las personas hacia las que sentimos atracción, ya sea emocional, romántica o sexual.
- ★ Hacer hincapié en que sentir atracción o amor por alguien del mismo género, del otro género o de múltiples géneros es una parte legítima y valiosa de la experiencia humana.
- ★ Pedir a participantes que piensen en cómo sus emociones respecto a su identidad de género u orientación sexual pueden influir en su vida diaria, ya sea en su entorno familiar, escolar o laboral. Por ejemplo, si alguien no se siente aceptado por su familia por su orientación sexual, puede experimentar estrés emocional que afecte su bienestar en diferentes áreas de su vida.
- ★ Pedir a participantes que reflexionen sobre las emociones que experimentan cuando se sienten aceptados y respetados en su orientación sexual o identidad de género, y las contrasten con las emociones que surgen cuando no lo son.
- ★ Fomentar la importancia de construir relaciones basadas en el respeto a la diversidad, reconociendo que el apoyo y la aceptación generan emociones positivas como la seguridad, la tranquilidad y la felicidad.
- ★ Finalmente invitar a reflexionar sobre cómo nuestras emociones pueden ser guías importantes para identificar cuando estamos viviendo de manera auténtica en relación con nuestra orientación sexual e identidad de género.



# SESIÓN 4

## COMUNICACIÓN ASERTIVA

### OBJETIVO

Desarrollar técnicas de comunicación asertiva en los estudiantes, para mejorar la relación consigo mismos y con su entorno. (hablar con respeto).

**asertiva: Escucha activa, interacción respetuosa, gestión de emociones, lenguaje corporal coherente y empatía.**

36

### CONTENIDOS

#### LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Es la capacidad de comunicar a las personas nuestros pensamientos, sentimiento, deseos, derechos y opiniones propias, evitando ofender, amenazar o lastimar. Está basada en el respeto a nosotras/os mismos y a las demás personas.

En la comunicación asertiva se toman en cuenta tanto elementos verbales como corporales, por lo que es importante, poner atención a algunos elementos importantes:

#### Asertividad:

Es la capacidad de comunicar a las personas nuestros pensamientos, sentimiento, deseos, derechos y opiniones propias, evitando ofender, amenazar o lastimar. Este tipo de comunicación, es socialmente aceptable pero también existen otros dos tipos de comunicación carentes de asertividad. Una es

**Desde la Pedagogía de cuerpos libres son necesarias habilidades adicionales para lograr una comunicación**



mediante una conducta pasiva: que es cuando la persona renuncia a un derecho u oportunidad, es incapaz de luchar por lo que es justo. La otra conducta extrema es la agresividad: que es cuando una persona busca imponer a las demás personas sus necesidades por la fuerza y sin empatía.

Existen 4 pasos para lograr una comunicación asertiva en cualquier situación cotidiana:

- ◆ **Describir la situación**, como está pasando en el momento sin hacer alusión a otras situaciones, sin emitir juicios de valor, sin suponer las intenciones, emociones o pensamientos de la persona con las que se interactúa.
- ◆ **Comunicar las emociones** que esa situación provoca y cuáles son las necesidades (satisfechas o insatisfechas).
- ◆ **Hacer una petición concreta** y realizable para que la situación cambie.

- ◆ **Finalmente empatizar** con la otra persona y preguntar qué siente, qué piensa, qué necesita y si también tiene una petición.

### Escucha activa:

La escucha activa es una forma de comunicación en la que el oyente le demuestra al hablante que le ha entendido. Existen varios niveles de escucha que se pueden emplear. Por ejemplo: parafrasear o resumir lo que el hablante ha dicho. Si alguna parte nos ha llamado la atención, podemos resaltar las palabras que más nos han impactado. Refleja el estado emocional, es decir que además de que se le ha entendido, se le muestra que se sabe cómo se siente.

### Validación:

Es mostrar que, aunque no se esté de acuerdo, se acepta lo que las personas dicen. Se pueden usar frases como “desde mi punto de vista” “me parece qué”, “respeto tu opinión, sin embargo” procurando no desmerecer la opinión



ajena. En cualquier caso, se puede cualificar lo que se dice como una opinión propia y no como una afirmación indiscutible. Se hace introduciendo un tono en la expresión que relativice lo que se dice o utilizando frases como: desde mi punto de vista, en mi opinión, etc.

### **Interacción respetuosa:**

La interacción respetuosa va más allá de no juzgar se refiere a entender la construcción estructural de actitudes y comportamientos racistas, sexistas, machistas y discriminadores.

### **Lenguaje corporal coherente:**

Es una forma de comunicación no verbal, que transmiten información a través de gestos, posturas y movimientos del cuerpo y rostro. Suele realizarse de forma inconsciente, por lo que es un buen indicador del estado emocional de las personas. El lenguaje corporal debe ser coherente con lo que estamos manifestando. No se juzga solo con el pensamiento, no se siente solo en una di-

mensión abstracta. Todo se traduce en el lenguaje corporal (actitud).

### **Gestión de emociones:**

Las emociones no pueden controlarse, las emociones llegan de manera inesperada, pero sí pueden gestionarse. En la gestión de emociones tiene tres pasos importantes (Revisar la sesión 3).



# DESARROLLO DEL CONTENIDO

## DINÁMICA 1: "EL JUEGO DEL AUTOBÚS" (ESCUCHA ACTIVA)

**Tiempo:** 15 minutos

### Materiales

- ◆ Ninguno

### Desarrollo

Se pide a lxs participantes que escuchen con atención la historia que te dispones a contar, ya que al finalizar deberán responder a una pregunta. La historia es la siguiente:

"Imagina que conduces un autobús. Inicialmente el autobús va vacío. En la primera parada suben cinco personas. En la siguiente parada tres personas se bajan del autobús y dos suben. Más adelante, suben diez personas y bajan cuatro. Finalmente, en la última parada bajan otros cinco pasajeros"

La pregunta es:

¿Qué número de calzado utiliza el conductor del autobús?

Por lo general, lxs participantes comienzan a hacer cálculos matemáticos sobre cuántos pasajeros hay en el autobús y lo habitual es que digan que es imposible conocer la respuesta. En ese caso, se repite de nuevo el enunciado tantas veces como sea necesario hasta que den con la respuesta, a la que sólo llegarán si escuchan atentamente el enunciado (La respuesta es el número de calzado que usas porque tú eres el que conduce el autobús).



La respuesta es el número de calzado que usas porque tú eres el que conduce el autobús



## DINÁMICA 2: "GLOBOS DE LAS EMOCIONES Y NECESIDADES"

**Tiempo:** 15 minutos

### Materiales

- ◆ Globos (1 por participante).
- ◆ Lanas (1 metro de lana por participante).
- ◆ Papelitos de colores (1 trozo de papel por participante)

### Desarrollo

A cada participante se le entrega un globo, un metro de lana y un pedazo de papel.

Luego se divide a los participantes en dos grupos. Uno de los grupos será de las emociones y el otro de las necesidades. Lxs participantes según al grupo al que pertenezcan, deben pensar y anotar una emoción o una necesidad que tengan. Las emociones no pueden repetirse y tampoco las necesidades. Cada grupo consensuara que así sea.

Una vez que todxs lxs participantes, hayan anotado sus emociones y necesidades se le pide que por un momento re-

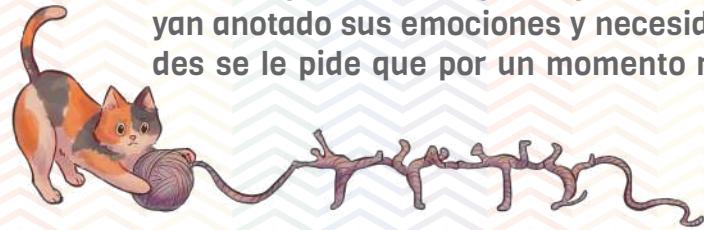
flexionen sobre la importancia que tiene en su cotidianidad la necesidad o la emoción que tiene en sus manos. Luego se les pide que introduzcan las emociones y necesidades escritas en los papelitos en los globos y que aten un extremo de las lanas al globo y el otro extremo a sus pantorrillas (Los globos deben estar a ras del suelo).

Luego se les pide que se paren y se les dice que cada grupo debe reventar la mayor parte de los globos de las y los participantes del otro grupo y viceversa. Se les da 1 minuto para ello. La regla es que nadie en el espacio se lastime.

La persona que facilita debe observar detenidamente las actitudes de los grupos, las necesidades y emociones presentadas en el mismo proceso.

Al finalizar la actividad, la reflexión debe dirigirse en torno a nuestra capacidad de expresar nuestras emociones y necesidades y la necesidad de aprender a comunicarlas de una forma adecuada

40



como parte de la comunicación asertiva.

Se complementa explicando brevemente que es la comunicación asertiva, mencionando qué los elementos para una comunicación asertiva son:

- ♦ Describir la situación, sin hacer alusión a otras situaciones, sin emitir juicios de valor, sin suponer las intenciones de la persona con las que

se interactúa.

- ♦ Comunicar como les hace sentir esa situación y cuáles son sus necesidades.
- ♦ Hacer una petición concreta y realizable y Preguntar a la otra persona qué siente, qué piensa, qué necesita y si también tiene una petición.



## DINÁMICA 3: "JUEGO DE ROLES"

**Tiempo:** 15 minutos

### Materiales

- ◆ Parlante
- ◆ Música estridente
- ◆ Música de relajación

### Desarrollo

Se forman grupos, mismos que deben ser pares, es decir los grupos 1 y 2 es un par, los grupos 3 y 4 son otro par y así sucesivamente. Por cada par de grupos se presenta un relato breve de una imagen de interrelaciones cotidianas, por ejemplo:

a) Chofer molesto presionando el claxon delante de una persona de la tercera edad, otra persona gritando al chofer, una persona golpeando el vidrio de la movilidad, y otra indiferente con sus audífonos y los ojos cerrados.

b) Un cajero de supermercado siendo agredido por un cliente, el cajero bastante relajado, el cliente con niños molestando, subiéndose al mostrador, etc.

c) Un servidor/a público que trata mal a una mujer embarazada porque le falta un requisito para su trámite.

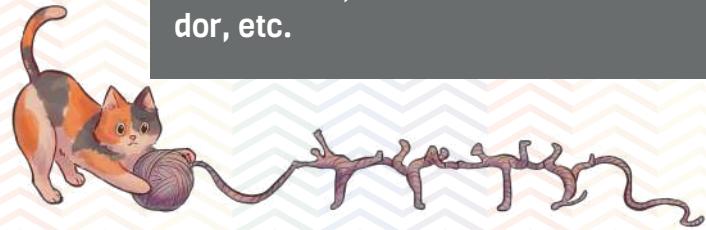
d) Una madre o padre retando a su hijo por haber llegado tarde a la casa.

Con estas imágenes mentales que servirán como detonantes, se pide a cada par de grupos que interpreten o caricaturicen las siguientes acciones: Uno de los grupos debe interpretar la escena con total ausencia de comunicación asertiva y el otro grupo debe incorporar en la escena elementos de comunicación asertiva.

Cuando los grupos presenten los resultados, la persona que facilita acompañará con música estridente o música de relajación para intensificar las emociones negativas o positivas según sea el caso.

Durante las presentaciones, se van fortaleciendo los elementos para lograr una comunicación asertiva: Escucha activa, Validación, Interacción respetuosa, Lenguaje corporal coherente y Gestión de emociones.

42



## RECOMENDACIÓN PARA INCLUIR EN LA SESIÓN TEMAS DE ORIENTACIÓN SEXUAL Y DE IDENTIDAD DE GÉNERO

- ★ Enfatizar en que el respeto por la diversidad es una base esencial para la comunicación asertiva.
- ★ Definir la importancia de utilizar un lenguaje inclusivo como herramienta para promover respeto e igualdad y respetar los pronombres que cada persona utiliza (él, ella, elle, etc.).
- ★ Explicar que el uso adecuado de términos no solo es una muestra de respeto, sino también un aspecto clave para la comunicación asertiva: Heterosexual: Atracción hacia personas del género opuesto; Homosexual: Atracción hacia personas del mismo género; Bisexual: Atracción hacia personas de más de un género; Pansexual: Atracción hacia personas independientemente de su identidad de género; Asexual: Personas que no experimentan atracción sexual.
- ★ Los términos sobre identidad de género son: Cisgénero: Identificación con el género asignado al nacer; Transgénero: Identificación con un género diferente al asignado al nacer; No binario: Identidad que no se ajusta a la categorización binaria de masculino o femenino; Queer: Término amplio para personas que no se ajustan a las normativas heterosexuales o cisgénero.
- ★ Explicar la diferencia entre orientación sexual (a quién nos sentimos atraídos) e identidad de género (cómo nos identificamos en términos de género), y aclarar que ambas son partes importantes de la identidad personal.
- ★ Enseñar a usar lenguaje neutro cuando no conocen el género o la orientación sexual de alguien, evitando suposiciones basadas en estereotipos. Ejemplos de frases neutras: "pareja" en lugar de "novia(o)", o "persona" en lugar de "hombre" o "mujer".
- ★ Explicar que la comunicación no verbal también debe reflejar respeto e inclusión, evitando gestos o expresiones que puedan ser interpretados como juicio o rechazo hacia alguien basado en su orientación sexual o identidad de género.
- ★ Enseñarles a los participantes que ser asertivos no solo significa expresar sus pensamientos y emociones de manera clara, sino también escuchar y validar las experiencias de otras personas.



# sesión 5 AUTOESTIMA

## OBJETIVO

Desarrollar y/o fortalecer la autoestima en lxs estudiantes para que mejoren la relación consigo mismos y con las personas de su entorno. (tratarnos con amor propio y nos auto cuidarnos).

44

## CONTENIDOS

Según la American Psychological Association, se define la autoestima como “la evaluación general que una persona hace de sí misma<sup>2</sup>”. Esta evaluación se basa en una serie de creencias y sentimientos sobre uno mismo, incluyendo sus habilidades, valores y aspectos físicos. La autoestima puede ser equilibrada, sobre elevada, media y baja. Varía a lo largo de toda la vida en función a las experiencias que se vivan y a factores sociales, culturales y personales.

<sup>2</sup> (<https://apastyle.apa.org/>)

<sup>3</sup> (1992)

## Autoestima Equilibrada

Según Nathaniel Branden, la autoestima equilibrada es el sentimiento de la propia valía, sin depender de la aprobación o valoración de los demás. Por lo tanto, la autoestima equilibrada es un estado mental en el que la persona se valora a sí misma de manera justa y positiva. Esta valoración se basa en una comprensión realista de sus fortalezas y debilidades, y no está sujeta a las opiniones o expectativas de los demás. Las personas con una autoestima equilibrada son capaces de vivir una vida plena y significativa. Las personas con una autoestima equilibrada, se aceptan a sí mismas, se sienten seguras de sí mismas y de sus capacidades, son capaces de establecer relaciones sanas, se sienten motivadas para alcanzar sus metas, son resilientes ante las dificultades<sup>3</sup>.

## Autoestima Sobre elevada



Según Erich Fromm, la autoestima sobre elevada, también conocida como narcisismo, es una exagerada admiración por sí mismo y una búsqueda constante de atención y aprobación. Las personas con este tipo de autoestima suelen tener una imagen distorsionada de sí mismas, creyéndose superiores a los demás y necesitando constantemente ser elogiadas y admiradas. Las personas con autoestima elevada se creen superiores a los demás, necesitan la admiración y la atención de los demás, son sensibles a las críticas, pueden ser arrogantes y prepotentes y tienen dificultades para establecer relaciones sanas.

### Autoestima Media

Morris Rosenberg, conceptualiza la autoestima media como una valoración de sí mismo que varía en función de las circunstancias y las opiniones externas. Las personas con este tipo de autoestima pueden tener momentos de confianza y seguridad en sí mismas, seguidos de periodos de duda e inseguridad. Las personas con una autoestima media, tienen una imagen realista de sí mismas, son conscientes de sus fortalezas y debilidades, pueden tener momentos de duda o

inseguridad, son generalmente capaces de establecer relaciones sanas y están motivadas para mejorar.

### Autoestima Baja

Carl Rogers (1959) define la autoestima baja como una "valoración negativa de sí mismo, caracterizada por una gran inseguridad y falta de confianza en las propias capacidades". Las personas con este tipo de autoestima suelen autocriticarse constantemente y compararse negativamente con los demás. Las personas con una autoestima baja, se sienten inseguras de sí mismas, creen que no son lo suficientemente buenas, se comparan constantemente con los demás, son sensibles a las críticas y pueden tener dificultades para establecer relaciones sanas.

Es importante destacar que la autoestima no es un rasgo fijo e inmutable, sino que puede modificarse a lo largo de la vida mediante diferentes estrategias, como la terapia psicológica, el desarrollo de la autocompasión y el cultivo de relaciones positivas, las personas pueden trabajar para desarrollar una autoestima más sana y equilibrada.



# DESARROLLO DEL CONTENIDO

## DINÁMICA 1: "CÓMO SOY"

**Tiempo:** 15 minutos

### Materiales

- ◆ 1 hoja de papel bond por cada participante.
- ◆ 1 bolígrafo por cada participante.



### Desarrollo

La persona que facilita organiza a los estudiantes en un círculo y les pregunta sobre sus emociones, ¿Cómo te sientes aquí y ahora? Lxs estudiantes deben expresar en palabras su emoción.

Seguidamente entrega una hoja blanca a cada participante con la siguiente consigna: "Deben doblar en cuatro partes iguales la hoja y en cada cuadro deberán describirse de la siguiente manera:

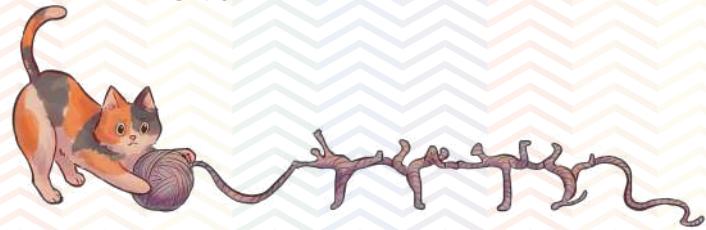
En el primer cuadro  
¿cómo soy como amigo o amiga?

En el segundo cuadro  
¿cómo soy como hijo o hija?

En el tercer cuadro  
¿cómo soy como estudiante?

En el cuarto cuadro  
¿cómo soy como enamorado,  
enamorada o pareja?

Se les pide guardar el papel para que lo compartan posteriormente.



## DINÁMICA 2: "SACÚDETE"

**Tiempo:** 15 minutos

### Materiales

- ◆ 4 posits por cada participante
- ◆ Parlante
- ◆ Música suave
- ◆ Música movida

### Desarrollo

Se entrega a cada estudiante 4 posits en los que pondrán adjetivos negativos que escuchan en los diferentes espacios, así como ser: tonto, inservible, inútil, flojo, irresponsable, etc.

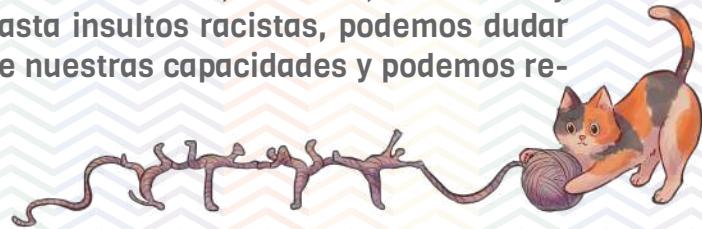
Luego con el apoyo de música suave de fondo se les pide que caminen por el espacio y que mientras caminan vayan pegando los posits en el cuerpo de sus compañeros. Cuando los estudiantes terminen de pegar los posits se detienen y posteriormente la persona que facilita pondrá música movida para que cada uno de los estudiantes puedan quitarse los posits sin el uso de las manos.

Una vez terminada la dinámica se realizan las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Cómo los adjetivos negativos pueden influir en nuestro estado de ánimo?
- ¿Es tan fácil sacudirse los adjetivos negativos como en la dinámica?

Al concluir la dinámica se pide que recojan los adjetivos y los rompan y lo boten al basurero como un acto simbólico de liberación.

Luego, la persona que facilita explica que nuestro contexto social puede influir en nuestro estado de ánimo y también en nuestra autoestima. Así, por ejemplo, en casos extremos, si las personas a nuestro alrededor emiten permanentemente adjetivos negativos despectivos, discriminatorios, sexistas, machistas y hasta insultos racistas, podemos dudar de nuestras capacidades y podemos re-



accionar de dos maneras: nos convertimos en personas inseguras, sumisas y retraídas o nos convertimos en personas, igual de intolerantes, negativas y hasta agresivas. Por otro lado, si las personas a nuestro alrededor emiten permanentemente adjetivos positivos y halagos hacia nosotras/os podemos sobrevalorar nuestras capacidades, nuestra valía y podemos reaccionar de dos maneras: nos convertimos en personas narcisistas y egocéntricas o nos convertimos en personas seguras y resilientes.

Luego pide que en el reverso de la hoja escriban ¿cómo quieren ser en el futuro? ¿qué tienen que hacer para lograr sus metas? Luego pide que den lectura a estas metas descritas por las y los estudiantes.

La persona que facilita explica que un buen motivo para fortalecer su autoestima, es tener una meta personal. Pero al mismo tiempo esta meta personal debe complementarse con la idea de ser mejores personas, personas respetuosas y responsables.

48

- ¿Entendemos el poder que podemos tener sobre las personas?
- 
- ¿Entendemos el poder que las personas tienen sobre nosotros?
- ¿Qué podemos hacer al respecto?

Finalmente, la persona que facilita, pide que participantes, retomen las hojas bond en las que trabajaron las cuatro dimensiones y que lean lo escrito ¿cómo se identifican ellos en las cuatro dimensiones? ¿cómo son? Esas son sus fortalezas por el momento.



## DINÁMICA 3: "ACRÓSTICO"

**Tiempo:**  
10 minutos

### Materiales

- ◆ Cuadernos
- ◆ Bolígrafos
- ◆ Colores

### Desarrollo

Se pide a las y los estudiantes sacar su cuaderno o una hoja en la que puedan escribir su nombre de manera vertical y con cada letra puedan describir una cualidad o característica positiva que tiene y una característica negativa que deseen superar.

Mientras los estudiantes estén realizando sus acrósticos. La persona que facilita deberá recordar para recordarles que existen 4 niveles de autoestima:

- Autoestima equilibrada
- Autoestima sobre elevada
- Autoestima media
- Autoestima baja.

Se profundiza la reflexión, explicando que para lograr una autoestima equilibrada se requiere de mucho trabajo personal y que se puede acudir a otras personas para hablar, para preguntar y recibir apoyo.

Finalmente, para culminar la sesión la persona que facilita pide que cada participante lea su acróstico y se dé un abrazo así mismo.



G R ACIOSA  
T E R C A

i n Q UIETA

i n S E G U RA

S E N T I M E N T A L

L E A L



## RECOMENDACIÓN PARA INCLUIR EN LA SESIÓN TEMAS DE ORIENTACIÓN SEXUAL Y DE IDENTIDAD DE GÉNERO

★ Prestar mucha atención si en los posits escriben palabras despectivas como gay, maricón, mujercita, etc.

★ Aclarar que la autoestima está vinculada a la aceptación y el respeto a uno mismo, reconociendo que la identidad de género y la orientación sexual son partes integrales de esta aceptación.

★ Explicar que la discriminación y el estigma a grupos vulnerables económicamente, por razón de género, por identidad cultural o de género pueden influir de manera muy negativa en su autoestima y hasta en el ejercicio de sus derechos

50





# SESIÓN 6

## SENTIRES, PENSARES Y CREENCIAS EN EL PROCESO DE ENAMORAMIENTO

(\*eis – ERÓTICA)

### OBJETIVO

52

Incorporar en los aprendizajes de los estudiantes nociones básicas de sus estructuras afectivas, cognitivas y de creencias.

### CONTENIDOS

#### DIMENSIONES CORPORALES PARA ENTENDER LA SEXUALIDAD

##### Dimensión Biológica

El sexo se refiere a la cualidad de nacer con características físicas visibles, como la vulva, el pene o ambos (en el caso de las personas intersexuales). Estas son las partes externas de los ór-

ganos reproductores. En la pedagogía de “Cuerpos Libres”, la dimensión biológica es importante porque nos lleva a reconocer que, como especie humana, compartimos un 99.9% de similitud en nuestro código genético. Solo el 0.01% corresponde a rasgos físicos externos, lo que resalta que las diferencias corporales, tan enfatizadas culturalmente, son en realidad mínimas a nivel biológico. Incluso los órganos reproductores son más similares de lo que aparentan algunos de los rasgos compartidos son: se diferencian a partir del tercer mes de gestación, y tanto los ovarios como los testículos producen gametos sexuales y hormonas regulatorias. El clí-



toris es homólogo a un pene pequeño, y los labios mayores de la vulva equivalen al escroto.

### **Dimensión Psicosocial**

Aquí se encuentran nuestras estructuras cognitivas, afectivas y creencias. En esta dimensión, la sexualidad se expresa a través de nuestra "erótica", que se forma por múltiples factores, incluyendo valores, creencias, pensamientos y la relevancia que se les da a los sentimientos en las relaciones sexuales y de pareja. A partir de estas influencias, cada persona desarrolla una erótica propia, que define su manera de vivir y expresar su sexualidad.

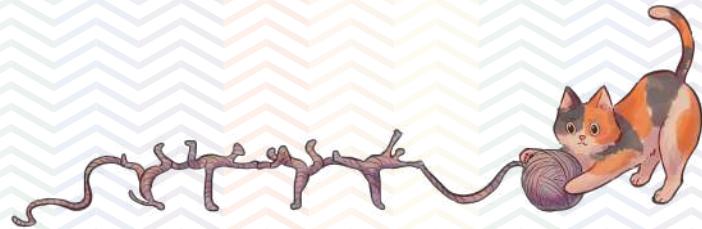
### **Dimensión Sociocultural**

Nuestros cuerpos se interrelacionan en un contexto sociocultural específico (Territorio- Personas), influenciado por construcciones sociales tanto éticas (códigos culturales de interacción, organización, valores y creencias comunes) como estéticas (formas de expresión artística,

culinaria, vestimenta, entre otras). En esta dimensión, la sexualidad se vive a través de la "amatoria", que incluye las actitudes, el lenguaje corporal y los comportamientos visibles que las personas adoptan en un entorno determinado para interactuar sexualmente, dentro de los límites impuestos por las convenciones socioculturales (como el acercamiento, contacto físico, caricias, besos, etc.).



**Las tres dimensiones van a ir construyendo de manera holística la sexualidad de las personas y sus relaciones sexuales (Esta sesión corresponde al desarrollo de la dimensión psicosocial).**



# DESARROLLO DEL CONTENIDO

## DINÁMICA 1: "COMPETENCIA"

**Tiempo:** 20 minutos

### Materiales

- ◆ Lanas de colores
- ◆ Maskin
- ◆ Pañoletas
- ◆ Tarjetas de respuestas

### Desarrollo

Previamente al desarrollo de la actividad, se elabora una estrategia de puntuación. Se dibujan en pedazos de cartulina corazones, hígados y cerebros y los estudiantes asignan la puntuación a cada imagen, así por ejemplo el corazón vale 1, el hígado 2 y el cerebro 3. La persona que facilita prepara fichas con respuestas correctas e incorrectas sobre la gestión de emociones (las tarjetas de respuestas deben tener ideas claras sobre: qué son las emociones, qué pasos seguir para gestionar las emociones, cuáles son las emociones básicas. Asimismo, se recuerda la sesión 4 de gestión de emociones, qué son las emociones, cómo se gestionan las emociones, etc.

Ya en la sesión se forman grupos y a cada

grupo se le entrega 1 madeja de lana, un grupo de tarjetas con respuestas, una pañoleta y un masquin.

Cada grupo debe armar un camino usando las lanas para delimitar el recorrido que irá de algún lugar del aula hacia la pizarra. Una vez terminados los caminos, se organizan y escogen un mensajero que debe llevar las respuestas a la pizarra, este mensajero debe pasar por el camino con los ojos vendados sin pisar las lanas solo escuchando las instrucciones de sus compañeras/os.

La persona que facilita dará lectura a las preguntas en voz alta y las personas de los grupos deben buscar la respuesta que considere correcta y enviarla con su mensajero hasta la meta (Para que la dinámica no se alargue demasiado los grupos pueden elegir a varios mensajeros que irán a la meta uno tras otro).

Se concluye la dinámica ratificando las respuestas o corrigiéndolas.

54



## DINÁMICA 2: PENSAMIENTOS ÚNICOS

**Tiempo:** 20 minutos

### Materiales

- ◆ 2 rompecabezas de la frase “El pensamiento es un don particular del ser humano, nadie puede pensar como otra persona”
- ◆ 2 carteles, uno con la frase A FAVOR y el otro con la frase EN CONTRA.

### Desarrollo

Se mantienen los grupos y la forma de puntuación del juego anterior.

Para empezar, se forman dos grupos. Cada grupo debe armar un rompecabezas y encontrar la frase “El pensamiento es un don particular del ser humano, nadie puede pensar como otra persona”. El grupo que lo haga primero obtendrá el mejor puntaje y la oportunidad de escoger bando a través de los letreros

“a favor” o “en contra”.

Se instala un debate. Inicia un expositor o expositora elegida por el grupo ganador exponiendo sus ideas y sus argumentos respecto a la frase. De igual forma cada

grupo elegirá sus expositores para que compartan y defiendan sus ideas a favor o en contra, habrá lugar a solo 2 réplicas por grupo. Ganará el grupo que mejores argumentos haya expuesto.

Luego se explica que los pensamientos y emociones usualmente se construyen socialmente. Para ejemplificar se ponen algunas frases de uso común para que sean complementadas, por ejemplo:

- **Mujer al volante...** (peligro constante).
- **Soltero maduro...** (maricón seguro).
- **Calladita...** (te vez más bonita).
- **De la mujer y el mar...** (no hay que fiar).
- **Mujeres juntas...** (ni difuntas).
- **Detrás de un gran hombre...** (hay una gran mujer), etc.

Para finalizar se abre un diálogo para reflexionar sobre los pensamientos y creencias más comunes del enamoramiento.



## DINÁMICA 3: "PERFORMANCE"

**Tiempo:** 30 minutos

### **Materiales**

- ◆ Ninguno

### **Desarrollo**

Se organizan 3 o 4 grupos dependiendo del número de participantes, a los que se les pide recrear o caricaturizar cómo sucede el enamoramiento (los performances deben ser mudos).

En los performances se identifican el momento de la emoción (que por lo general es atracción, simpatía, gusto o admiración). Se identifica el momento del sentimiento (enamoramiento) tomando en cuenta que el sentimiento puede ser correspondido o ser unilateral. Si es unilateral enfatizamos en que el sentimiento es responsabilidad de quien lo siente, no de la persona objeto del sentimiento. Si esta afirmación no se reflexiona correctamente, se corre el riesgo de que el sentimiento se convierta en pasión que puede intensificar sentimientos negativos como los celos, la posesión, insatis-

facción, confusión, etc. La pasión puede conducir a tener actitudes y comportamientos erráticos.

Se pregunta a lxs participantes

**¿Qué creen que genera o provoca una pasión no correspondida?**

Se finaliza la sesión identificando posibles emociones, sentimientos y pasiones correspondidas o no que se pueden estar creando en el proceso de enamoramiento, pero también la relación con las ideas y las creencias. como por ejemplo:

**“Si lo quieres lo vas a conquistar”,**  
**“Si lo quieres va a cambiar”,**  
**“A las mujeres les gusta rudo”.**

Es importante enfatizar en que las emociones y sentimientos son un problema que nosotras/as debemos resolver, debido a que es nuestra responsabilidad.



## RECOMENDACIÓN PARA INCLUIR EN LA SESIÓN TEMAS DE ORIENTACIÓN SEXUAL Y DE IDENTIDAD DE GÉNERO

✦ Incorporar el análisis de cómo las estructuras cognitivas, afectivas y de creencias también influyen en la orientación sexual. Socialmente la idea predominante es que las personas somos heterosexuales, que las relaciones son “normales” solo si son entre hombres y mujeres, que la homosexualidad es un “problema” que hay que curar o solucionar. Todas estas ideas carecen de fundamento.

✦ Es importante resaltar que la orientación sexual forma parte integral de la erótica de las personas y no debe ser vista como desvío o conducta patológica.

✦ Explicar que la identidad de género se refiere a la vivencia interna y personal de género, que puede coincidir o no con el sexo asignado al nacer. En esta dimensión, es crucial abordar cómo los

procesos psicológicos y sociales impactan la vivencia de las personas trans, no binarias o de género no conforme, quienes pueden enfrentar conflictos internos o presiones externas al asumir su identidad de género.

✦ Promover el respeto a la diversidad poniendo énfasis en que los estados afectivos son universales y que las personas se sienten atraídas por personas específicas en momentos específicos y que cualquier persona tiene la capacidad de experimentar sentimientos como el enamoramiento, el amor y la lealtad hacia otra persona específica independientemente de su orientación sexual o identidad de género. Por lo tanto, no es justo ni correcto hipersexualizar a las Poblaciones LGBTIQ+.



# SESIÓN 7

## HACERES, ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS EN EL PROCESO DE ENAMORAMIENTO (+ESI AMATORIA)

### OBJETIVO

Incorporar en los aprendizajes de lxs estudiantes nociones básicas de respeto a los límites sociales en las actitudes y comportamientos.

58

### CONTENIDOS

#### DIMENSIONES CORPORALES PARA ENTENDER LA SEXUALIDAD

Recordemos que el cuerpo se compone de tres dimensiones: biológica, psico-social y sociocultural. En la sesión anterior ya las abordamos, por lo que en esta sesión nos enfocaremos solo en desarrollar la dimensión sociocultural.

**Dimensión Sociocultural:**  
Nuestros cuerpos se interrelacionan

en un contexto sociocultural específico (Territorio- personas), influenciado por construcciones sociales tanto éticas (códigos culturales de interacción, organización, valores y creencias comunes) como estéticas (formas de expresión artística, culinaria, vestimenta, entre otras). En esta dimensión, la sexualidad se vive a través de la "amatoria", que incluye las actitudes, el lenguaje corporal y los comportamientos visibles que las personas adoptan en un entorno determinado para interactuar sexualmente, dentro de los límites impuestos por las convenciones socioculturales (como el acercamiento, contacto físico, caricias, besos, etc.). Las tres dimensiones van a ir construyendo de manera holística la sexualidad de las personas y sus relaciones sexuales.



# DESARROLLO DEL CONTENIDO

## DINÁMICA: "TEATRO"

**Tiempo:** 30 minutos

### Materiales

- ♦ Los que se encuentren en el contexto.

### Desarrollo

Al inicio de la dinámica la persona que facilita sensibiliza a cerca del espacio escénico. Explica que en el espacio escénico se cuentan historias, por tanto, el desplazamiento en el espacio escénico debe ser realizado en función al público, porque las historias se cuentan para el público. Para iniciar la dinámica debe delimitarse el espacio escénico en función de la ubicación del público.

Se invita a las y los participantes a caminar por el espacio escénico y a seguir algunas consignas específicas como congelados, caminen, caminen len-

to, caminen despacio, miren al público, caminen, salten y miren al público, caminen, den una vuelta y miren al público enojados, caminen, bailen y miren al público sonriendo, vuelvan a caminar, se pide que se congelen, se menciona que no pueden moverse hasta que se diga acción: Imaginen que están en un mercado, individualmente deben decidir si quieren ser vendedores o compradores, qué quieren comprar o vender y deben actuar de acuerdo a lo que hayan decidido y pensando siempre en no dar la espalda al público... ¡ACCIÓN! Se congelan nuevamente, en la misma dinámica anterior se imaginan que están en una fiesta, deben decidir si son invitados, meseros, animadores, o si están borrachos... ¡ACCIÓN!

Luego de la breve preparación actoral e improvisación se da la siguiente consigna:



**“El deseo y el placer tienen su tiempo y lugar y podemos vivir nuestra sexualidad proyectando el futuro”.**

Posteriormente se arman grupos de máximo 8 personas que deben poner en escena una historia lo más creativa posible, en la cual deben incorporar la consigna. Se les pedirá elegir 3 características específicas para el montaje de la historia: Elegir un espacio escénico creativo, por ejemplo: Un baño, un set de televisión, un avión, un ascensor, un bar, una fábrica. Elegir un tema creativo:

**El beso asesino, la manta loca, la mano equivocada, la silla traviesa, los tacones equivocados, el vaso que se rompió, ese lápiz de labios no es mío. Las parejas pueden ser: Ella él, él él, ella ella, elle el, ella elle, etc.**

Los performances deben durar solo 5 minutos y responder a todos los retos.

Una vez que todos los grupos han terminado de construir sus historias, hacen sus presentaciones, se analiza las mismas y se trabaja sobre la(s) más interesante(s) y sobre la(s) que tenga(n) más elementos sobre transgresión de límites sociales y de autocuidado.

**La reflexión principal debe centrarse en el respeto a la pareja y al entorno socio-cultural independientemente de la identidad de género o la orientación sexual.**



# RECOMENDACIÓN PARA INCLUIR EN LA SESIÓN TEMAS DE ORIENTACIÓN SEXUAL Y DE IDENTIDAD DE GÉNERO

- ★ Visibilizar la diversidad sexual y de género en las normas sociales: Las construcciones socioculturales muchas veces imponen normas restrictivas sobre la orientación sexual y la identidad de género. Es fundamental abordar cómo la cultura y la sociedad influyen en la discriminación y en los límites impuestos a la expresión de la sexualidad y el género. Deben cuestionarse las convenciones que solo validan la heterosexualidad y el cisgenderismo.
- ★ Analizar cómo los cuerpos y comportamientos se categorizan y moldean en función de las expectativas de género en cada cultura. Reconocer que las expresiones de género son diversas y que las personas deben tener la libertad de vivir y expresar su género de manera auténtica, sin sufrir discriminación.
- ★ Fomentar espacios de discusión en los que se promueva una comprensión crítica de los estereotipos sobre el género y la sexualidad. Esto ayuda a romper con los discursos que refuerzan la heterosexualidad normativa y los roles de género tradicionales.
- ★ Incorporar un enfoque inclusivo en la amatoria: Asegurarse de que el concepto de “amatoria” no se restrinja a las prácticas heterosexuales o normativas. Se debe visibilizar que las relaciones afectivas y sexuales pueden darse entre personas de cualquier orientación sexual y que el amor y la atracción no dependen del género de las personas involucradas.





# sesión 8

## TEJIDO DE RELACIONES

### ASERTIVAS VS AGRESIVAS... VIOLENTAS

#### OBJETIVO

Promover que estudiantes construyan relaciones asertivas independientemente de la identidad de género o la orientación sexual (de pareja, familia, con pares y adultos de su entorno).

#### CONTENIDOS

##### VIOLENCIA:

Según Marynés Salazar<sup>4</sup> : “La violencia es un estado de tensión en la lucha por el poder donde una persona busca someter a otra generándole daño”. Este daño puede ser físico, psicológico o emocional a otra persona o a uno mismo. Este daño puede ser directo o indirecto y puede manifestarse en diferentes formas

<sup>4</sup>Directora Institución Psinerugia.

y contextos, incluyendo el hogar, el trabajo, la escuela y la sociedad en general. La violencia no solo abarca actos físicos, sino también acciones verbales y emocionales que buscan controlar, intimidar o humillar a otra persona.



#### Tipos de violencia:

Presentamos un resumen de los tipos de violencia más frecuentes, entendiendo que existe una tipificación específica en las leyes del estado Plurinacional de Bolivia.

- **Violencia física:** Involucra el uso de la fuerza física contra otra persona, como golpear, empujar, o cualquier otra forma de agresión que cause daño corporal.



- **Violencia psicológica o emocional:** Incluye acciones que dañan la autoestima de una persona o su bienestar emocional, como insultos, manipulación, amenazas, y humillación.
- **Violencia sexual:** Se refiere a cualquier acto sexual no consentido o coercitivo, incluyendo el abuso y la agresión sexual.
- **Violencia económica:** Consiste en controlar o limitar los recursos financieros de una persona, impidiéndole acceder a dinero, trabajo o propiedades para generar dependencia.
- **Violencia simbólica:** Se refiere a la imposición de valores, normas y estereotipos que legitiman y perpetúan la desigualdad y discriminación.
- **Violencia institucional:** Ocurre cuando las instituciones fallan en proteger a las personas de la violencia o cuando sus políticas y prácticas resultan en victimizarlas o la re-victimización.

## Marco Normativo Nacional:

La Constitución Política del Estado, reconoce el interés superior del niño, niña o adolescente siendo deber del Estado, la sociedad y la familia garantizar su prioridad (Art. 60), asimismo prohíbe y sanciona toda forma de violencia contra las niñas, niños y adolescentes, tanto en la familia como en la sociedad (Art. 61). Bolivia es un Estado que promueve la cultura de paz y el derecho a la Paz; sustentando los valores de unidad, igualdad, inclusión, dignidad, libertad, respeto, armonía, equidad social y de género en la participación, bienestar común, justicia social (Art. 8).

## Ley 548. Código Niña, Niño y Adolescente.

### Artículo 116. I

El Sistema Educativo Plurinacional garantiza a la niña, niño o adolescente: Educación sin violencia en contra de cualquier integrante de la comunidad educativa, preservando su integridad física, psicológica, sexual y/o moral, pro-



moviendo una convivencia pacífica, con igualdad y equidad de género y generacional. Educación, sin racismo y ninguna forma de discriminación, que promueva una cultura pacífica y de buen trato.

### Artículo 150. Protección Contra la Violencia en el Sistema Educativo.

La protección a la vida y a la integridad física y psicológica de los miembros de la comunidad educativa, implica la prevención, atención y sanción de la violencia ejercida en el Sistema Educativo del Estado Plurinacional de Bolivia, con la finalidad de consolidar la convivencia pacífica y armónica, la cultura de paz, tolerancia y justicia, en el marco del Vivir Bien, el buen trato, la solidaridad, el respeto, la intraculturalidad, la interculturalidad y la no discriminación entre sus miembros.

### Artículo 151. Tipos de Violencia en el Sistema Educativo.

A efectos del presente Código, se consideran formas de violencia en el Sistema Educativo:

1. **Violencia Entre Pares.** Cualquier tipo de maltrato bajo el ejercicio de poder entre dos (2) estudiantes, o un grupo de estudiantes contra una o un estudiante o participante, que sea hostigado, castigado o acosado.
2. **Violencia Entre no Pares.** Cualquier tipo de violencia con ejercicio y/o abuso de poder de madres, padres, maestras, maestros, personal administrativo, de servicio y profesionales, que prestan servicio dentro de una unidad educativa y/o centro contra las o los estudiantes y/o participantes.
3. **Violencia Verbal.** Referida a insultos, gritos, palabras despreciativas, despectivas, descalificantes y/o denigrantes, expresadas de forma oral y repetida entre los miembros de la comunidad educativa.
4. **Discriminación en el Sistema Educativo.** Conducta que consiste en toda forma de distinción, exclusión, restricción preferencia fundada en razón de sexo, color, edad, orienta-



ción sexual e identidad de género, origen, cultura, nacionalidad, social y/o de salud, grado de instrucción, capacidades diferentes y/o en situación de discapacidad física, intelectual o sensorial, estado de embarazo, procedencia, apariencia física, vestimenta, apellido u otras, dentro del sistema educativo.

### 5. Violencia en Razón de Género.

Todo acto de violencia basado en la pertenencia a identidad de género que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para cualquier miembro de la comunidad educativa.

### 6. Violencia en Razón de la Situación Económica.

Todo acto orientado a la discriminación de cualquiera de las y los miembros de la comunidad educativa, basada en su situación económica, que afecte las relaciones de convivencia armónica y pacífica.

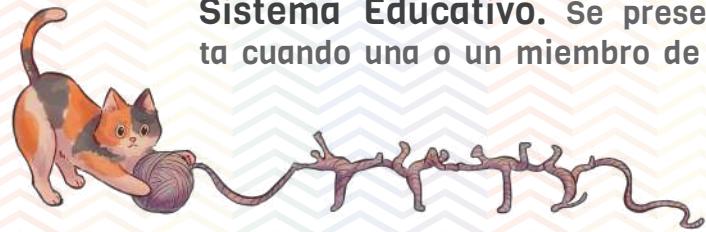
### 7. Violencia Cibernética en el Sistema Educativo.

Se presenta cuando una o un miembro de la

comunidad educativa es hostigada u hostigado, amenazada o amenazado, acosada o acosado, difamada o difamado, humillada o humillado, de forma dolosa por otra u otras personas, causando angustia emocional y preocupación, a través de correos electrónicos, videojuegos conectados al internet, redes sociales, blogs, mensajería instantánea y mensajes de texto a través de internet, teléfono móvil o cualquier otra tecnología de información y comunicación.

## Manifestaciones violentas:

- **Agresión:** Estado afectivo, emocional, la respuesta explosiva impensada, ante una situación que nos estresa, nos da miedo, rabia o hasta indignación.
- **Maltrato:** Actitud agresiva, pero pensada para someter a otra persona.
- **Abuso:** Conducta planificada, pen-



sada y sistemática para someter a otras personas.

- **Crueldad:** contiene los estados afectivos, actitudes y conductas anteriores que una persona ejerce sobre otra para su propia satisfacción y disfrute.

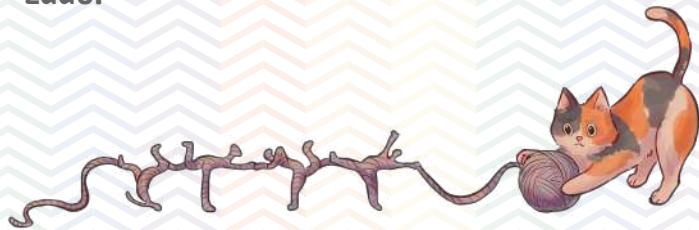
“La violencia siempre ha existido como manifestación, pero lo que ha incrementado es el abuso y la crueldad”

(Marynés Salazar).

## Mecanismos para identificar la Violencia:

Identificar la violencia implica que las personas deben estar atentas a una serie de signos y comportamientos que pueden indicar que una persona está siendo víctima de algún tipo de abuso. Estos signos pueden incluir:

- **Cambios en el comportamiento:** Aislamiento, ansiedad, depresión, miedo o evasión.
- **Signos físicos:** Lesiones inexplicables, marcas de golpes o moretones.
- **Cambios en el entorno:** Relaciones controladoras, falta de acceso a recursos financieros o limitación de la independencia.
- **Comunicación:** Relatos de abuso, expresiones de miedo hacia una persona en particular, o comentarios sobre sentirse controlado o amenazado.



## Enamoramiento violento:

El enamoramiento violento se refiere a una relación romántica en la cual una de las partes ejerce control, manipulación y abuso sobre la otra, utilizando la relación de amor como medio para justificar o perpetuar la violencia. Algunas señales incluyen:

- **Control excesivo:** Deseo de controlar todas las actividades y decisiones de la pareja.
- **Celos extremos:** Desconfianza y celos constantes, limitando las interacciones sociales de la pareja.
- **Aislamiento:** Intentar separar a la pareja de amigos y familiares.
- **Manipulación emocional:** Hacer sentir culpable a la pareja para obtener lo que se desea.
- **Comportamientos posesivos:** Tratamiento de la pareja como una propiedad personal.

## Relaciones Saludables:

Las relaciones saludables se caracterizan por el respeto mutuo, la comunicación abierta, honesta, la confianza, el apoyo emocional y la igualdad. En una relación saludable se dan las siguientes condiciones:

- **Comunicación:** Ambas partes pueden expresar sus sentimientos y opiniones sin temor a represalias.
- **Respeto:** Se valoran las opiniones, deseos y límites del otro.
- **Apoyo mutuo:** Cada parte apoya y alienta el crecimiento personal y profesional del otro.
- **Confianza:** Existe una confianza mutua y se respeta la privacidad.
- **Independencia:** Cada persona mantiene su independencia y autonomía dentro de la relación.



## Desarrollo de sentido de protección

El desarrollo de un sentido de protección implica crear un entorno seguro y de apoyo, donde todas las personas puedan sentirse seguras y protegidas. Esto incluye:

- **Educación:** Informar a las personas sobre sus derechos y los diferentes tipos de violencia.
- **Empoderamiento:** Fomentar la autoestima y la autoconfianza para que las personas puedan reconocer y defenderse de situaciones abusivas.
- **Redes de apoyo:** Crear y mantener redes de apoyo con amigos, familiares y profesionales.
- **Políticas y recursos:** Asegurar que existen políticas y recursos accesibles para quienes necesiten ayuda, como líneas de ayuda, refugios, y asesoría legal.
- **Entorno seguro:** Promover entornos (en el hogar, trabajo y comunidad) donde se respeten los derechos y se prevenga la violencia.



# DESARROLLO DEL CONTENIDO

## DINÁMICA 1: "EL BUS DE LA ASERTIVIDAD"

**Tiempo:** 10 minutos

### Materiales

- ◆ 2 hoja de calificación del asertividad por participante (una para los personajes ABC y otra para las embarazadas).
- ◆ 3 sillas
- ◆ Tarjeta de personajes
- ◆ 2 globos para simular embarazo.

### Desarrollo

Previamente al desarrollo de la actividad, se preparan cuadros de evaluación de asertividad y fotocopias para cada participante.

### Calificación del asertividad para A, B y C

Escalas de 1 a 5: donde 1 es nada asertivo y 5 muy asertivo

### Comportamientos que se deben calificar:

1. Escucha y comprende las necesidades de las mujeres embarazadas
2. Escucha y entiende las necesidades de los otros compañeros de parada
3. Muestra sus desacuerdos de forma convincente y correcta
4. Tiene una postura corporal segura, pero no desafiante o sumisa
5. Evita adjetivos negativos
6. Evita renunciar a su necesidad enseguida por complacer a los demás

### Calificación del asertividad para Embarazadas:

1. Escucha y comprende las necesidades de los hombres de la parada.
2. Trata de convencer de forma educada.
3. Evita renunciar a su necesidad.
4. Mantiene la calma para evitar conflicto.
5. Evita caer en el chantaje.
6. Tiene una postura corporal segura, pero no desafiante o sumisa



Este es un juego de roles en el que se simula una parada de autobús que tiene 3 asientos.

Se elige o se pide de voluntarios a 5 personas. 2 personas saldrán de la sala y 3 se quedarán a sentarse en los asientos. A cada uno se le da una tarjeta que describe las características de un personaje la tarjeta debe ser leída mentalmente e interpretada sin hacer comentarios ni dar indicios previos a la actuación:

**Personaje A:** Eres un jugador de fútbol profesional. Té han hecho una intervención en la rodilla que te impide estar de pie, Estas en el segundo día de tu rehabilitación y por orden médica debes cuidarte al menos una semana. Tu carrera depende de cuidarte y estar sentado porque en tres semanas enfrentas un partido decisivo.

**Personaje B:** Eres un vendedor de productos antioxidantes que alargan la vida, hace tres semanas no vendes nada y tienes muchas deudas y estás sentado al medio de dos clientes potenciales, por nada del mundo vas a levantarte y no vas a permitir que las personas a tu lado se levanten. Las mujeres embarazadas no pueden ser tus clientes porque no pueden consumir los productos que vendes.

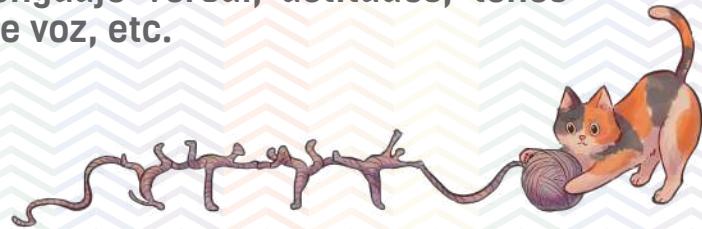
**Personaje C:** Eres un anciano de 85 años. Estas enojado con el Estado porque no te aumenta tu bono dignidad, estás enojado con los trasportistas porque incrementas los pasajes a su antojo y siempre te niegan el descuento de pasaje por vejez. Hoy no quieres ser un buen ciudadano y no quieres cederle el asiento a nadie.

Los personajes están sentados y pasa la primera persona que estaba afuera. A quien se le entrega un globo inflado y la tarjeta que debe leer mentalmente y no dar indicios a excepción del globo que simulará el embarazo.



**Personaje Mujer Embarazada:** Eres Mujer en estado de gestación avanzado, muy cansada y vas de vuelta a casa. Irás en autobús porque ya no puedes ir andando. Llegas a la parada del autobús y te encuentras a tres personas sentadas. No hay sitio para ti. Tienes que convencer a alguien a que te ceda el asiento.

Los participantes deben estar atentos a todas las acciones de los personajes. Lenguaje corporal, lenguaje verbal, actitudes, tonos de voz, etc.



## DINÁMICA 2: "CIRCULO RESTAURATIVO"

**Tiempo:** 20 minutos

### Materiales

- ◆ 1 pañoleta por participante
- ◆ Parlante
- ◆ Música de relajación
- ◆ Incienso
- ◆ Cinturón.
- ◆ Kimsa charani.
- ◆ Hoja de papel.
- ◆ Celular.
- ◆ Pelota.
- ◆ Revista o periódico.
- ◆ Billetes de alasitas.

### Desarrollo

Todas y todos se sientan en círculo, la persona que facilita da a cada participante una pañoleta para vendarse los ojos, cuando se hayan vendado se pondrá música de relajación y se aromatiza-

rá el espacio con palo santo o incienso. Se pide que se relajen y puedan sentir la energía que va recorriendo por cada una de las partes de su cuerpo.

Luego se les pide palpar los diferentes objetos que irán circulando, deben tratar de identificar los objetos, pero no deben decirlo en voz alta.

Para motivarlos se les dirá que quien más objetos identifique tendrá una recompensa por lo que el proceso de identificación tiene que ser rápido y deben rotar cada vez que la persona que facilita de una palmada.

Cuando todos y todas hayan palpado los objetos se pide que mentalmente elijan uno de los objetos que les traiga algún recuerdo positivo o negativo.

Se elige a 2 participantes que puedan hacer uso de la palabra y que lo compartan, mientras todos siguen con los ojos

72



vendados.

La persona que facilita pide que se quiten las vendas y observen el centro del círculo en dónde están los diferentes objetos. Es importante ir generando un diálogo que permita reflexionar sobre las diferentes formas de violencia que se pueden ir generando en las relaciones cotidianas con las siguientes preguntas generadoras:

¿Qué es violencia?

¿Cómo pensamos que se puede generar la violencia?

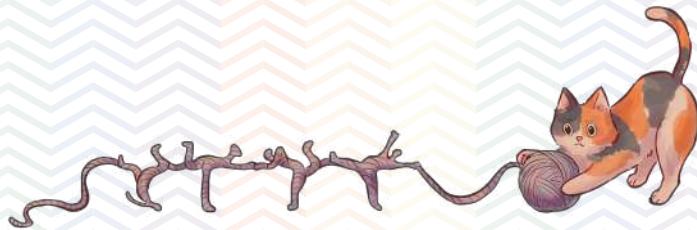
¿Los objetos que observamos pueden relacionarse con situaciones de violencia?

¿Qué formas de violencia están presentes en el sistema educativo (leer y analizar las formas de violencia: Ley 548 Art 151)

¿Qué tipos de violencia se puede generar en las relaciones de pareja?

¿Cuáles son las manifestaciones violentas?

Las reflexiones y el análisis se los realiza en plenaria y en un papelógrafo iremos anotando Tip's para identificar un Enamoramiento violento y Tip's para construir Relaciones Saludables.



# RECOMENDACIÓN PARA INCLUIR EN LA SESIÓN TEMAS DE ORIENTACIÓN SEXUAL Y DE IDENTIDAD DE GÉNERO

★ Iniciar con la definición de homofobia y transfobia (las definiciones se encuentran en este manual), como manifestaciones de odio o rechazo hacia personas por su orientación sexual e identidad de género, respectivamente. Explicar cómo estas actitudes violentas pueden manifestarse de diversas maneras: física, verbal, emocional y simbólica.

★ Explicar cómo la homofobia y transfobia son formas de violencia de género que se cruzan con otras formas como el acoso escolar (bullying), la violencia familiar y la violencia psicológica.

★ Abordar cómo estas vio-

lencias se entrelazan con otras opresiones, como el racismo, el sexismo o la discriminación por clase social, lo que aumenta el riesgo de marginalización para ciertos grupos LGBTIQ+.

★ Identificar el uso de insultos, estigmas o chistes despectivos como mecanismos que naturalizan la exclusión y perpetúan actitudes discriminatorias.

★ Manifestar la necesidad de crear un protocolo de atención y derivación de casos de violencia homofóbica y transfóbica, con énfasis en la intervención temprana y el acompañamiento adecuado de las víctimas.

74



# SESIÓN 9

## MECÁNICAS DE ORGANIZACIÓN PARA ESTUDIANTES FRENTE A LA VIOLENCIA

### OBJETIVO

Motivar a los estudiantes para que se involucren en el diseño de propuestas para identificar, prevenir y denunciar múltiples violencias en su espacio educativo.

### CONTENIDOS

#### Consejo Estudiantil de Curso:

Es la instancia que integra a las diferentes representaciones estudiantiles elegidas democráticamente en cada curso y su conformación se desarrolla al inicio de la gestión escolar.

#### LAS FUNCIONES DEL CONSEJO ESTUDIANTIL SON:

1

Representar a las y los estudiantes de su curso ante autoridades como el Director o Directora de la unidad educativa, Gobierno Estudiantil, o en reuniones con otros paralelos y/o años de escolaridad.



2

Organizar a su curso para realizar actividades académicas, deportivas, culturales, recreativas y aquellas que puedan ejercer conciencia sobre el medio ambiente, familia y valores.

3

Consolidar el respeto y cumplimiento de los derechos que



ampan a las y los estudiantes de su curso y promover el cumplimiento de sus deberes.

4

Realizar gestiones relacionadas con las necesidades del curso, en coordinación con la Dirección de la unidad educativa y el Gobierno Estudiantil.

5

Realizar manejos económicos enmarcados en la transparencia y en los procesos referidos a la rendición de cuentas.

6

Conocer y supervisar la implementación del Plan de Trabajo del Gobierno Estudiantil según los alcances del mismo.

7

Mantener comunicación constante y fluida con el Gobierno Estudiantil, informando sobre las necesidades y/o problemas de las y los estudiantes.

8

Brindar información oportuna sobre actividades, gestionando las mismas y generando espacios de participación, de acuerdo al contexto y campo de necesidades estudiantiles, en coordinación con la dirección de la unidad educativa.

9

Participar de manera activa con voz y voto en las Asambleas Estudiantiles, con el objetivo de coordinar las actividades planificadas por parte del Gobierno Estudiantil para la gestión y su respectiva implementación en su curso. (Cap. IV, RM 0185/2024 MINE-DU).

76



## Gobierno estudiantil:

Es el organismo representativo de todas y todos los estudiantes matriculados en las unidades educativas del Subsistema de Educación Regular. El Gobierno Estudiantil tiene carácter honorífico, no reconoce pago ni remuneración alguna. La conformación de Gobiernos Estudiantiles del Subsistema de Educación Regular tiene el objetivo de ejercer la defensa de los derechos de las y los estudiantes que son parte de la unidad educativa; así como fomentar su participación democrática para el ejercicio de la representación ante diferentes instancias (RM 0185/2024).

<https://www.unicef.org/bolivia/media/5846/file/Reglamento%20de%20Gobiernos%20Estudiantiles%20del%20Subsistema%20de%20Educaci%C3%B3n%20Regular.pdf>

## Defensoras y defensores estudiantiles:

La Defensora y el Defensor Estudiantil son estudiantes que fungen como vigilantes del cumplimiento de los derechos

humanos de niñas, niños y adolescentes estudiantes al interior de su unidad educativa. El objetivo de la Defensora y Defensor Estudiantil es ejercer su rol protagónico de participación activa en todos los temas que conciernen a las niñas, niños y adolescentes estudiantes, debiendo su gestión y Plan de Trabajo, enfocarse especialmente en aquellas actividades relacionadas con el Plan de Convivencia Pacífica y Armónica de su unidad educativa.

## LA DEFENSORA Y DEFENSOR ESTUDIANTIL CUMPLIRÁN CON LAS SIGUIENTES FUNCIONES:



1

Participar activamente en la construcción, implementación y seguimiento del Plan de Convivencia Pacífica y Armónica en la unidad educativa.

2

Fomentar actividades, en el marco de los Planes de Convivencia Pacífica y Armónica, que promuevan los derechos huma-



nos, la igualdad, convivencia pacífica y armónica, que combatan cualquier forma de discriminación, estigma y/o violencia que afecte a la comunidad educativa.

3

Organizar actividades que fortalezcan la buena convivencia estudiantil, refuercen la participación igualitaria y permitan a las y los estudiantes conocer y ejercer plenamente sus derechos y deberes.

4

Informar a la dirección y a la Comisión de Convivencia Pacífica y Armónica de la unidad educativa, en caso de conocer casos en los que se vulneren los derechos de las y los estudiantes, para que se tomen las medidas adecuadas de acuerdo al Código Niña, Niño y Adolescente, Protocolos de prevención, actuación y denuncia de violencia

5

Formar parte de la Comisión de Convivencia Pacífica y Armónica en la unidad educativa.

6

Enmarcar sus funciones dentro del Manual de Actuación de las Defensoras y Defensores Estudiantiles.

7

Presentar un informe de gestión a la comunidad educativa, una vez concluido su mandato, que contenga las actividades realizadas, el impacto y alcance de las mismas, los proyectos inconclusos y una rendición de cuentas

(Cap. X RM 0185/2024).

<https://www.unicef.org/bolivia/media/5846/file/Reglamento%20de%20Gobiernos%20Estudiantiles%20del%20Subsistema%20de%20Educaci%C3%B3n%20Regular.pdf>



## Asamblea de Consejos Estudiantiles:

Es la máxima instancia de toma de decisiones a nivel estudiantil en la unidad educativa. Tiene los fines de integrar y coordinar las actividades entre Gobierno Estudiantil, Presidentes de los Consejos Estudiantiles de Curso y Representantes de Promoción.

## LA ASAMBLEA DE CONSEJOS ESTUDIANTILES TIENE LOS SIGUIENTES OBJETIVOS:

- 1 Convocar a la Asamblea de Consejos Estudiantiles.
- 2 Proponer puntos para el orden del día.
- 3 Realizar el seguimiento al cumplimiento del Plan de Trabajo presentado por el Gobierno Estudiantil en la etapa electoral de habilitación de frentes del proceso electoral del frente ganador.

- 4 Proponer actividades orientadas al beneficio de la población estudiantil de la unidad educativa. (Cap. VI RM 0185/2024).

## Comisión Convivencia Pacífica y Armónica:

Comisión de Convivencia Pacífica y Armónica se organiza al inicio de cada gestión educativa y su misión es generar estrategias para cumplir con lo establecido en el Plan de Convivencia Pacífica y Armónica. Asimismo, esta comisión debe conocer e intervenir cuando existan acciones que interfieran con la convivencia pacífica y armónica en la unidad educativa. (Art 93 RM 001/2024)

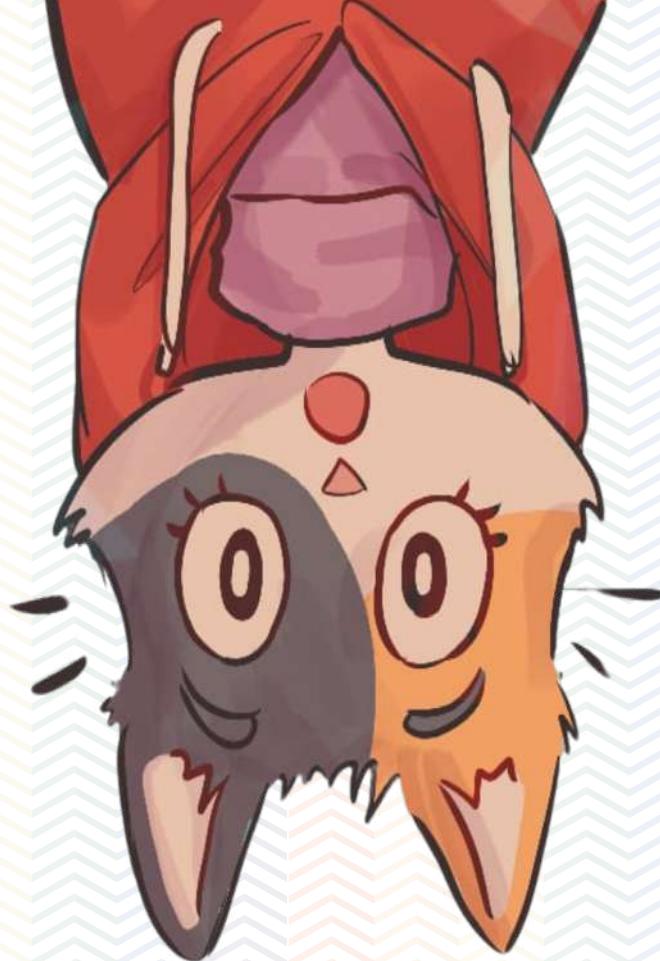


## Brigadas Escolares :

Conformaciones de estudiantes organizadas por diferentes instancias para prevenir tipos y formas de violencia en



el espacio educativo, precautelar la seguridad y hasta resolver conflictos de forma pacífica. Así por ej. el Comité Nacional contra el Racismo y toda forma de Discriminación formó brigadas para que apoyen en la lucha contra fenómenos de racismo y toda forma de discriminación en Unidades Educativas obediendo al inciso c), parágrafo I, artículo 6, de la Ley N° 045 Contra el Racismo y toda forma de Discriminación.



Recientemente, desde el Viceministerio de Seguridad Ciudadana y la Policía Nacional, se promueven las Brigadas Escolares de Seguridad, para velar la integridad física y psicológica de los estudiantes. Las Brigadas son herramientas de cuidado entre pares muy importantes y también están reconocidas como una modalidad de participación en las Resoluciones Ministeriales 001 de Educación Regular que el Ministerio emite cada año para gestionar el periodo escolar.



# DESARROLLO DEL CONTENIDO

## DINÁMICA 1: "MAPA DE MI UNIDAD EDUCATIVA"

**Tiempo:** 30 minutos

### Materiales

- ◆ Marcadores
- ◆ Hojas de papel
- ◆ Bolígrafos
- ◆ Papeles de colores rojos y verdes

### Desarrollo

En grupos dibujan un mapa de la unidad educativa en la pizarra, allí identifican lugares seguros y no seguros con papeles rojos y verdes.

Por filas de asientos hacemos una lista en un papel rojo sobre tipos de violencia o actitudes o circunstancias externas que afectan a la unidad educativa. Se lee y reflexiona al respecto.

Concluida la reflexión de porqué consideran ciertos lugares peligrosos y para quiénes, se enfatiza en las instancias y mecanismos a las que las y los estudian-

tes pueden acudir, algunas de ellas mencionadas en los contenidos.

Se abre un espacio de reflexión sobre: Cuán informados estamos de estos mecanismos de participación e incidencia estudiantil en el espacio escolar. Cuáles son las actitudes como personas y como curso para hacer prevalecer los derechos y el bienestar de todo el estudiantado.



## DINÁMICA 2: "EL TREN DE LA RESTAURACIÓN" (TEMAS A TOCAR: PERTINENCIA DE LAS INSTITUCIONES, RUTAS DE DENUNCIA)

**Tiempo:** 30 minutos

### **Materiales**

- ◆ Impresos con atribuciones de autoridades

### **Desarrollo**

Se pide voluntarios/as o se eligen estudiantes, a los que se les da un nombre de autoridad o institución donde realizar la denuncia, ejemplo Director de la Unidad Educativa, Dirección Distrital de Educación, Defensor del Pueblo, Defensoría de la Niñez y la Adolescencia (DNA), Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM), Centro de Salud.

Luego se les entrega impresos con las atribuciones que tienen estas instituciones para que las lean, las estudian y se las memoricen.

Luego con todo el grupo se hace un tren con los cuerpos que va por varias estaciones en cada estación sa-

len las personas que son de la institución y explican sus atribuciones y las demás personas hacen preguntas a las instituciones allí se puede resolver dudas y aclarar pertinencias y rutas de denuncia.

Como resultado de la actividad, en papeles de colores cortados como piezas de rompecabezas, estudiantes, elaboran un protocolo de prevención de violencia en la unidad educativa.



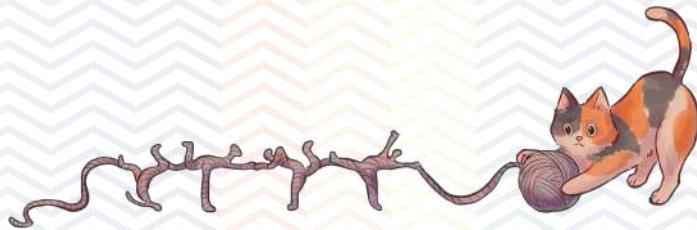
# sesión 10–11

## POSICIONAMIENTO DE BRIGADAS DE CUIDADO FRENTE A LA VIOLENCIA

### EVALUACIÓN

**POSICIONAMIENTO:** Es un acto de presentación de los estudiantes voluntarios que conforman las brigadas y la presentación de su rol

**EVALUACIÓN:** Evalúa los resultados de la propuesta educativa



# ANEXO 1

## sesión 1

Puedes descargar el formulario listo para su impresión en el siguiente enlace o puedes escanear el qr

<https://docs.google.com/document/d/16hJcN7Y-Jp-yJv4nnCO3ABpHur00300qA/edit?usp=sharing&oid=116968656854289862039&rtopf=true&sd=true>



## TEST DE ESTUDIANTES

Queridos estudiantes:

Queremos invitarte a participar en una breve encuesta. Tu opinión es muy importante para nosotros y nos ayudará a comprender mejor cómo podemos apoyarte en tu desarrollo personal y académico.

El cuestionario es anónimo y tomará solo unos minutos de tu tiempo. Tus respuestas serán de gran ayuda para mejorar nuestras estrategias y actividades en la escuela.

### Instrucciones

- Escucha atentamente las instrucciones que te dará la/el facilitadora/or
- Por favor, responde cada pregunta con honestidad y sinceridad. Tus respuestas son confidenciales y se utilizarán únicamente con fines investigativos.



# TEST DE ESTUDIANTES

## DATOS GENERALES

Unidad Educativa..... Municipio .....

Número de teléfono ..... Edad.....

Fecha.....

## Género

- a) Masculino
- b) Femenino
- c) No binario
- d) Prefiero no decirlo

## SOCIOECONÓMICA

1. En tu hogar trabaja:

- a) Papá
- b) Mamá
- c) Hermana/o
- d) Yo trabajo
- e) Todos los anteriores
- f) Ninguno

2. ¿En qué área trabaja la persona que gana más dinero en tu casa?

- a) Economía informal
- b) Trabajo formal tiene sueldo, seguro de salud y vejez

3. ¿Cuál es el ingreso mensual aproximado de tu familia?

- a) Menos de 1000 bs.
- b) Entre 1000 y 2000 bs.
- c) Entre 2000 y 3000 bs
- d) Más de 3000 bs
- e) No tengo el dato

4. ¿Cuál es su situación de vivienda actual?

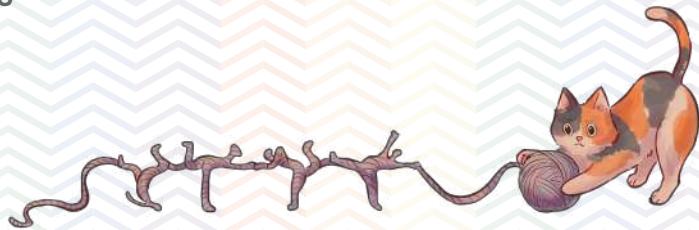
- a) Propietario/a
- b) Inquilino/a
- c) Anticrético
- d) Otro

5. ¿Cuántas personas viven en su hogar?

- a) 1
- b) 2
- c) 3-4
- d) 5-6
- e) 7 o más

6. ¿Tienes acceso a servicios básicos como agua potable y electricidad en su hogar?

- SI
- NO



## EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

7. ¿En qué documentos normativos consideras que se establece el derecho a recibir educación integral para la sexualidad?

- a) Constitución Política del Estado
- b) Código Niño niña adolescente
- c) Ley Avelino Siñani Elizardo Pérez
- d) Todas las anteriores
- e) Ninguna

8. ¿Qué es la educación sexual integral (EIS)?

- a) Un conjunto de conocimientos sobre anatomía humana.
- b) Un enfoque que aborda la sexualidad desde una perspectiva biológica, psicológica, social, afectiva y ética.
- c) Información sobre métodos anticonceptivos y enfermedades venéreas.

9. ¿Dónde recibiste educación sexual?

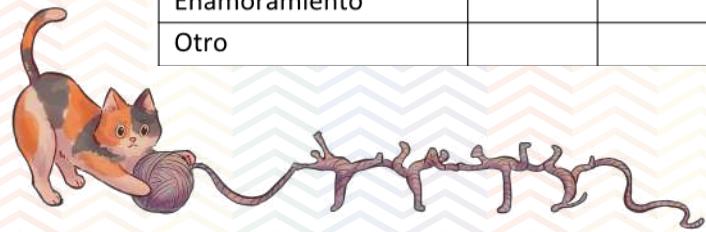
Por favor, selecciona el nivel de educación sexual que recibiste en cada uno de los siguientes lugares, según la escala:



Criterios	0 No la recibí	1 Muy poco	2 Poco	3 Moderado	4 Suficiente	5 Excelente
Casa						
Escuela/Colegio						
Redes Sociales, Internet, TV						
Amigos						

10. ¿Hay temas que son tabús en tu unidad educativa?

Temas / Nivel de Tabú	0 No es tabú	1 Poco tabú	2 Moderadamente tabú	3 Es tabú	4 Es completamente Tabú	5 No sabe / no responde
Diversidades sexuales						
Embarazo						
ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual)						
Placer						
Enamoramiento						
Otro						



**11. ¿Cómo calificarías o sientes el proceso de educación sexual recibido?**

Aspectos / Nivel de Sentimiento	0 Ninguno	1 Muy poco	2 Poco	3 Moderado	4 Mucho	5 Muchísimo
Hubo apertura y naturalidad.						
Hubo enfoque de diversidades						
Se habló con libertad y respeto						
Se entendió el contenido						
Fue vergonzoso						
Fue atemorizante o intimidante						
Fue Invasivo						

**12. ¿Sabes que significa la sigla LGBT?**

.....

**13. ¿Cómo ves el trato hacia las poblaciones LGBT (Lesbianas, gays, transgéneros, transexuales, bisexuales y el resto de identidades) en tu escuela?**

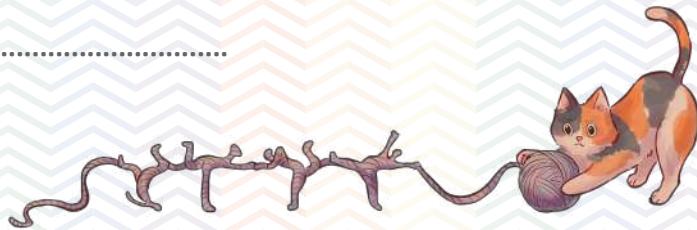
POBLACIÓN	0 ninguna aceptación	1 Poca aceptación	2 neutro	3 Aceptación	4 Mucha Aceptación	5 Desconozco
Madres/Padres						
Maestros/maestras						
Compañeras/os						
Director						

**14. ¿Qué entiendes por orientación sexual?**

.....

**15. ¿Qué entiendes por Identidad de Género?**

.....



## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### 16. ¿Qué es el bienestar socioemocional?

- a) Participar en actividades que no están relacionados con la escuela
- b) Es tener una buena relación con uno mismo y con las demás personas.
- c) Pasar largas horas conversando con los amigos.

### 17. ¿Las maestras y los maestros como fomentan tu comunicación asertiva?

Métodos / Nivel de Frecuencia	0 Nunca	1 Muy rara vez	2 Rara vez	3 A veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Mediante Juegos						
Cuando me escuchan						
Me hacen participar constantemente						
Utiliza los cuentos						
Hace recomendaciones constantes						
Mediante Gritos						
Mediante amenazas						

### 18. ¿Los maestros y maestras te enseñan a fortalecer tu gestión de emociones mediante las siguientes herramientas?

Herramientas / Nivel de Frecuencia	0 Nunca	1 Muy rara vez	2 Rara vez	3 A veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Sesiones de meditación						
Actividades de identificación y etiquetado de emociones						
Técnicas de respiración para controlar el estrés						
Juegos o ejercicios de relajación						



### 19. ¿Las maestras y maestros te enseñan herramientas para fomentar tu autoestima?

Herramientas / Nivel de Frecuencia	0 Nunca	1 Muy rara vez	2 Rara vez	3 A veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Palabras amables						
Actividades de auto-reflexión						
Realizamos proyectos de vida						
Charlas motivacionales						
Cuentos, historias						
Talleres de habilidades sociales						

### RELACIONES INTERPERSONALES

#### 20. ¿Cómo te llevas con las personas que te rodean?

POBLACIONES	0 Muy mala	1 Mala	2 Regular	3 Buena	4 Muy buena	5 Excelente
Tu mamá						
Tu Papá						
Tu profesora						
Tu profesor						
Tu compañera						
Tu compañero						
Directora/or						
Hermanas						
Hermanos						
Amigas						



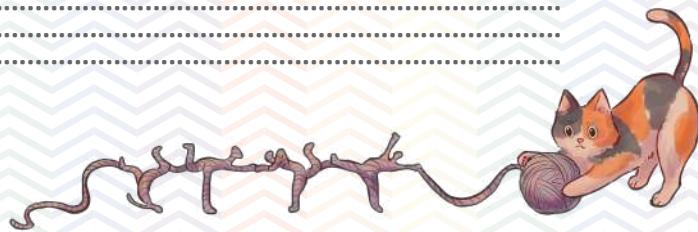
Si tienes alguna pregunta o algo que contarnos puedes hacerlo en este espacio. Tus preguntas y respuestas son confidenciales y se utilizarán únicamente con fines investigativos.

.....

.....

.....

.....



# ANEXO 2

## sesión 10

Cualquier persona que sea parte de la uniadda educativa y haya detectado un hecho de violencia debe informar a la directora o director de la unidad educativas

### 1. Actuación y Protección

La directora o director del centro educativo debe informar el hecho a la Defensoría de la Niñez y Adolescencia (DNA).

### 2. Derivación y seguimiento

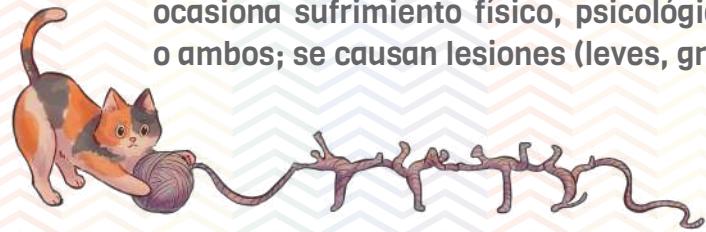
En caso de ser un delito, la Defensoría de la Niñez y la Adolescencia DNA debe hacer la denuncia ante la autoridad competente ya sea el Ministerio Público, Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia (FELCV), Servicio Legal Integral Municipal (SLIM) o la Dirección Distrital.

Se considera que es un delito cuando se ocasiona sufrimiento físico, psicológico o ambos; se causan lesiones (leves, gra-

ves, gravísimas), a través de golpe, bofetadas, empujones, ingesta forzada de sustancias, entre otros.

En caso de ser una infracción la DNA debe remitir el caso al Juzgado de la Niñez y la Adolescencia.

El Defensor del Pueblo puede recibir denuncias de parte de los Defensores estudiantiles si es que el director o directora o incluso el DNA no están cumpliendo con sus responsabilidades.



# 5. BIBLIOGRAFÍA

## Libros:

- González-Torres, M. C., & López-Pegalajar, M. T. (2021). Claves para el desarrollo de la autoestima en la infancia y la adolescencia. Madrid: Pirámide.
- Sánchez-Quevedo, M. C., & Martínez-González, M. A. (2020). Autoestima: Evaluación e intervención en contextos educativos. Madrid: Wolters Kluwer.
- Branden, N. (1992). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Paidós.
- Burns, D. D. (1993). Los diez errores más comunes que cometen las personas con baja autoestima (y cómo superarlos). Barcelona: Grijalbo.
- Ellis, A. (2000). Razón y emoción en la psicoterapia. Madrid: Amando Tébar.
- Gómez, L. (2012). Cómo educar la autoestima. Barcelona: CEAC.
- Rosenberg, M. (1965). La autoestima. Barcelona: Paidós.



## Artículos científicos:

- Álvarez-Mejía, L., Bernal, J. J., & Sánchez, F. (2017). Autoestima y rendimiento académico en estudiantes de educación superior. Revista Iberoamericana de Educación Superior, 8(23), 17-34.
- Esbec, J., & Puig, T. (2010). La autoestima y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Revista de Psicología de la Universidad de Valparaíso, 5(1), 61-72. [https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=517329&orden=5672&info=open\\_link\\_libro](https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=517329&orden=5672&info=open_link_libro).
- Hernández Alejandra, Blog de psicología, <https://www.hernandezpsicologos.es/blog/diferencia-emocion-sentimiento/#:~:text=Las%20emociones%20son%20reacciones%20psicofisiol%C3%B3gicas,pueden%20regular%20mediante%20nuestros%20pensamientos>.
- <https://es.slideshare.net/slideshow/procesos-afectivos-9322091/9322091>

## Sitios web:

- American Psychological Association (2023). Self-esteem. <https://dictionary.apa.org/self-worth>
- Fundación SEGA. (2023). La autoestima. <http://www.f-ima.org/es>





**COMPA**  
Fundación Comunidad de Productores en Artes

eventos.compa@gmail.com



**Sitio Web**

[www.fundacioncompa.com](http://www.fundacioncompa.com)

**Facebook**

Fundación Compa

**Instagram**

@Fundación.Compa