

Instituto Politécnico Nacional

INGENIERIA
→

LICENCIATURA
←

ORIENTACIÓN JUVENIL II

Ricardo Gómez Navas





Orientación Juvenil II

Primera edición 2024

ISBN: 978-607-8868-75-9

D.R. © 2019, Delta Learning®

Jose Ma. Morelos No.18, Col. Pilares, C.P. 52179, Metepec, Edo. de México.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana

Registro número: 4041

Contacto: 800 450 7676

Correo: contacto@deltalearning.com.mx



deltalearning.com.mx

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito del titular del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Dirección editorial: Delta Learning®

Editor en jefe: Gabriel Romero Hernández

Autor: Ricardo Gómez Navas

Corrector: Legens ediciones Guadalupe

Diseño: González

Diseño de portada: Elio Teutli Cortés

Imágenes: Adobe Stock

Producción: Lizbeth López Reyes

Aviso de exención de responsabilidad:

Los enlaces provistos en este libro no pertenecen a Delta Learning®. Por lo tanto, no tenemos ningún control sobre la información que los sitios web están dando en un momento determinado y por lo tanto no garantizamos la exactitud de la información proporcionada por terceros (enlaces externos). Aunque esta información se compila con gran cuidado y se actualiza continuamente, no asumimos ninguna responsabilidad de que sea correcta, completa o actualizada.

Los artículos atribuidos a los autores reflejan las opiniones de los mismos y, a menos que se indique específicamente, no representan las opiniones del editor. Además, la reproducción de este libro o cualquier material en cualquiera de los sitios incluidos en este libro no está autorizada, ya que el material puede estar sujeto a derechos de propiedad intelectual.

Los derechos están reservados a sus respectivos propietarios y Delta Learning® no se responsabiliza por nada de lo que se muestra en los enlaces provistos.

Delta Learning® es una marca registrada propiedad de Delta Learning S.A. de C.V. Prohibida su reproducción total o parcial.

Impreso en México

Índice

Unidad 1. Toma de decisiones y elección de especialidad técnica

8

Toma de decisiones	13
• ¿Qué papel juegan las decisiones en la vida cotidiana?	20
¿Qué camino debo seguir para la toma de decisiones?	23
• Fases del proceso de la toma de decisiones	24
¿Qué especialidades técnicas ofrece mi plantel?	31
• El bachillerato politécnico.....	32
Proceso de toma de decisiones para elegir una especialidad.....	40
• Importancia de la toma de decisiones	41
○ Fase 1. Identificación del problema	42
○ Fase 2. Determinación de los criterios para la toma de decisiones	43
○ Fase 3. Identificación y análisis de las alternativas.....	46
○ Fase 4. Selección de la alternativa	47
○ Fase 5. Implementación de la alternativa; y Fase 6. Evaluación de la efectividad de la decisión.....	47
Recomendaciones para la elección de una carrera técnica.....	48



Unidad 2. Sexualidad

52

¿Qué son las relaciones interpersonales? (amistad y noviazgo)	57
• Mis amigas y amigos son.....	62
¿Tienes pareja?	66
• ¿Qué es el noviazgo?	66
• ¿Qué es el amor?	68
• ¿Qué es el enamoramiento?	70
• Relación sana y relación tóxica	70
Sexo y sexualidad	73
• Sexo	74
• Género.....	74
• Identidad sexual.....	76

• Sexualidad	76
• Genitividad	76
• Orientación sexual	77
• Relación sexual	78
Diversidad sexual	81

Ejercicio mi sexualidad	84
-------------------------	----

¿Existen riesgos al ejercer mi sexualidad?	84
--	----

• Enfermedades de transmisión sexual (ETS)	89
• Los riesgos en las redes sociales	91
Violencia en el noviazgo	93
• Tipos de violencia en el noviazgo	94
Embarazos en la adolescencia	99

Presentación

Una vez que te hayas acostumbrado a la cultura organizacional del Instituto Politécnico Nacional, es importante que empieces a ser más consciente de aquellos temas que te facilitarán el camino por el bachillerato y, también, de las situaciones contextuales a las que, por tu edad, te estás enfrentando o lo harás en un tiempo breve.

Esta unidad de aprendizaje permite al estudiante desarrollar habilidades, actitudes y valores necesarios para la toma de decisiones informada y responsable, para enfrentar situaciones y solucionar conflictos, contribuyendo a una vida saludable y productiva, asumiendo un compromiso consigo mismo y con su entorno.

En Orientación Juvenil y Profesional II se pretende que el alumno aplique el proceso de toma de decisiones, en relación con algunos aspectos de su desarrollo personal (relaciones interpersonales), académico (elección de especialidad técnica) y social (género), que le permitan enfrentar las exigencias de esta etapa de su vida.

En la Unidad 1 se acompaña al estudiante en la fundamental toma de decisiones, el respectivo de su futuro profesional. Se explica el proceso de toma de decisiones, el cual podrá aplicar a todos los ámbitos de su vida.

En la unidad 2 se familiariza al estudiante con temas relacionados con su sexualidad. Es importante que los jóvenes la comprendan en toda la extensión de la palabra. La sexualidad es importante, no solo para la reproducción de la especie, sino también como manifestación de diversos rasgos sociales.

Unidad 3. Género

110

¿A qué llamamos roles y estereotipos de género?	115
• Los roles de género	118
• Los estereotipos de género	119
¿Cómo influyen en mi identidad los roles y estereotipos?	115
• La identidad	123
¿Qué es equidad de género?	128
• La diferencia entre equidad e igualdad	129
Feminismo y equidad de género	136
• Feminismo	139





¿Qué quiero estudiar?



Género

Violencia

Análisis de alternativas

Identidad sexual

Amigos

Sexualidad

Sexualidad

Problemas

Diversidad

Redes sociales

Pareja

Toma de decisiones

Decidir

Equidad

Embarazo

Análisis de alternativas

Enfermedades de transmisión sexual

Criterios

Competencias

Competencia general:

Aplica el proceso de toma de decisiones considerando aspectos de su desarrollo personal, académico y social; que le permiten enfrentar las exigencias de esta etapa de su vida.

Competencias particulares:

- 1. Aplica el proceso de toma de decisiones en la elección de la especialidad técnica.
 - **RAP 1.1:** explica las fases del proceso de toma de decisiones desde su perspectiva personal.
 - **RAP 1.2:** maneja el proceso de toma de decisiones en la elección de la especialidad técnica.
- 2. Emplea el proceso de toma de decisiones en el manejo de sus relaciones interpersonales.
 - **RAP 2.1:** explica las características de las relaciones interpersonales de amistad y noviazgo.
 - **RAP 2.2:** sustenta una postura personal sobre el ejercicio de la sexualidad mediante el reconocimiento a la diversidad sexual.
 - **2.3:** evalúa los riegos latentes en el ejercicio de su sexualidad en torno al proceso de toma de decisiones.
- 3. Asume una postura de equidad de género en sus relaciones interpersonales.
 - **RAP 3.1:** identifica roles y estereotipos de género que influyen en su identidad.
 - **RAP 3.2:** analiza el enfoque de equidad de género en sus relaciones interpersonales.



RAP 2

Maneja el proceso de toma de decisiones en la elección de la especialidad técnica.

Contenidos de aprendizaje

- Conceptual/procedimental
 - Información sobre las especialidades técnicas propias de cada plantel
- Procedimental
 - Proceso de toma de decisiones en la elección de la especialidad técnica
- Actitudinal
 - Responsabilidad en la toma de decisiones

Unidad 1

Toma de decisiones y elección de especialidad técnica

Competencia particular

Aplica el proceso de toma de decisiones en la elección de la especialidad técnica.

RAP 1

Explica las fases del proceso de toma de decisiones desde su perspectiva personal.

Contenidos de aprendizaje

- Conceptual/procedimental
 - Conocimiento de la toma de decisiones
 - Proceso de toma de decisiones
- Actitudinal
 - Trabajo colaborativo

Presentación de la unidad didáctica



Evaluación Diagnóstica

En esta primera unidad aprenderás cómo puedes emplear el proceso de toma de decisiones para elegir de manera correcta tu especialidad dentro del sistema del Instituto Politécnico Nacional.

Para lograrlo, estudiaremos la definición de toma de decisiones y, posteriormente, analizaremos la importancia que tiene este proceso en la vida de las personas.

También, se explicará cada etapa dentro del proceso de toma de decisiones y, por último, estudiaremos las especialidades técnicas ofrecidas cada plantel del Instituto Politécnico Nacional.

Responde las siguientes preguntas de manera individual:

1. ¿Qué proceso debes seguir para tomar una decisión?

2. ¿Es importante informarse antes de tomar una decisión o crees que decidir es algo intuitivo?

3. ¿Qué tipos de decisiones conoces?

4. ¿Cómo analizas las alternativas que presenta una decisión?

5. ¿Por qué debes establecer criterios que te permitan tomar una decisión?



6. ¿Qué carreras técnicas se imparten en tu plantel?

7. ¿Estás informado sobre las carreras técnicas y sus requisitos de ingreso?

8. ¿Qué es el principio de realidad?

9. ¿Conoces tus habilidades o intereses o aún es algo que debes descubrir?

10. ¿Por qué crees que conforme creces tomar decisiones se hace más importante para tu vida?

1. Rap 1. Explica las fases del proceso de toma de decisiones desde su perspectiva personal.

Apertura

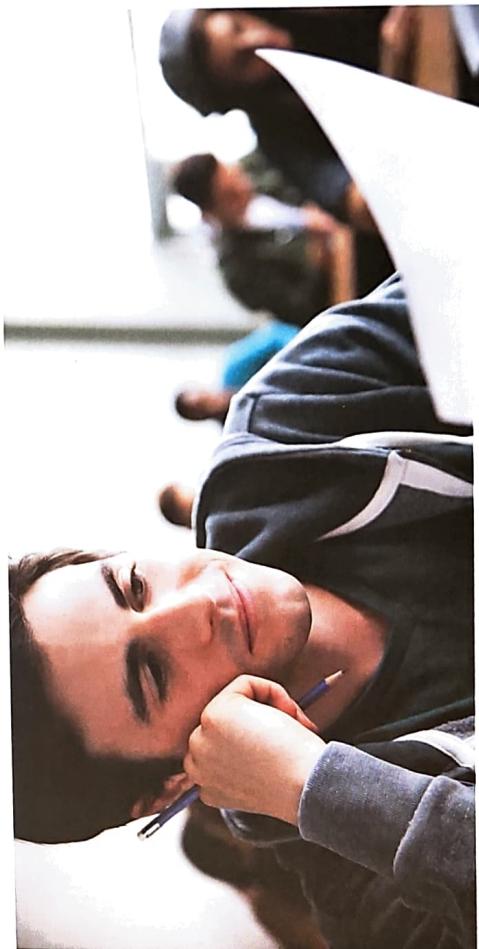
Toma de decisiones

Tomar decisiones es un acto cotidiano, pero a menudo este proceso ocurre de forma automática sin que reparemos en él. Las decisiones se toman muchas veces en un instante, pero son relevantes porque de ellas depende el futuro. Esta habilidad para tomar decisiones puede definirse como un proceso sistemático de elección entre un conjunto de alternativas con base en criterios específicos y en la información disponible.

La toma de decisiones está estrechamente relacionada con otras habilidades, tales como la cooperación, la negociación y el pensamiento crítico. Pero no siempre las tenemos desarrolladas y, en ocasiones, una decisión puede resultar compleja.

Si la decisión que debes tomar es sobre un asunto de importancia, es probable que tengas dudas. Dado que se trata de algo importante para ti, temes que elegir mal tenga consecuencias o efectos no deseados. Estas dudas pueden llegar a paralizarte. A veces es mejor pensarlo dos veces, otras deberás "platicarlo con la almohada" y en algunas más quizás te sientas algo perdido y debas pedir consejo a quien creas que puede saber más que tú del tema en cuestión. Recuerda que tomar decisiones precipitadas o, por lo contrario, "vivir en automático", es decir, sin tomar responsabilidades, tratando de evadir la toma de decisiones, no son buenas alternativas. Te traerán más problemas que soluciones.

Desde luego que una buena decisión trae buenos resultados y produce satisfacciones que te permiten seguir avanzando para lograr tus propósitos. Por el contrario, una mala decisión provoca malos resultados, lo cual, produce frustraciones y enojos, además que te impedirá seguir con tus propósitos.



Si tienes dudas acerca de una decisión, más vale que te tomes tu tiempo para pensarlo con calma.



Actividad de apertura



Actividad de apertura

Agújense en ternas y respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se sienten cuando deben que tomar alguna decisión importante? ¿Les banan los nervios o suelen conservar la calma al momento de decidir?

2. ¿Tienen algún método o proceso para tomar decisiones?

3. ¿Cómo se sienten cuando saben que deberán tomar decisiones?

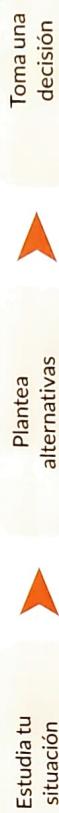
Desarrollo

En tu vida tomas decisiones de forma continua, desde las más sencillas, como decidir ir a patinar con tus amigos o a jugar básquetbol con los vecinos de la calle; hasta las más complicadas, como decidir la carrera que estudiarás o el tipo de relación familiar que deseas tener en el futuro.

Las decisiones que tomas son posibles porque tienes la capacidad de elegir, es decir, la libertad es una capacidad de la razón, que permite imaginar algunas alternativas, ver cuáles son sus ventajas y desventajas, pensar cuál puede ser su impacto en la vida de los demás y cuál puede ser el impacto en nuestra propia vida con la finalidad de seleccionar la que consideramos mejor. Algunas personas prefieren escribir dichas alternativas para ver las ventajas y desventajas de manera gráfica.

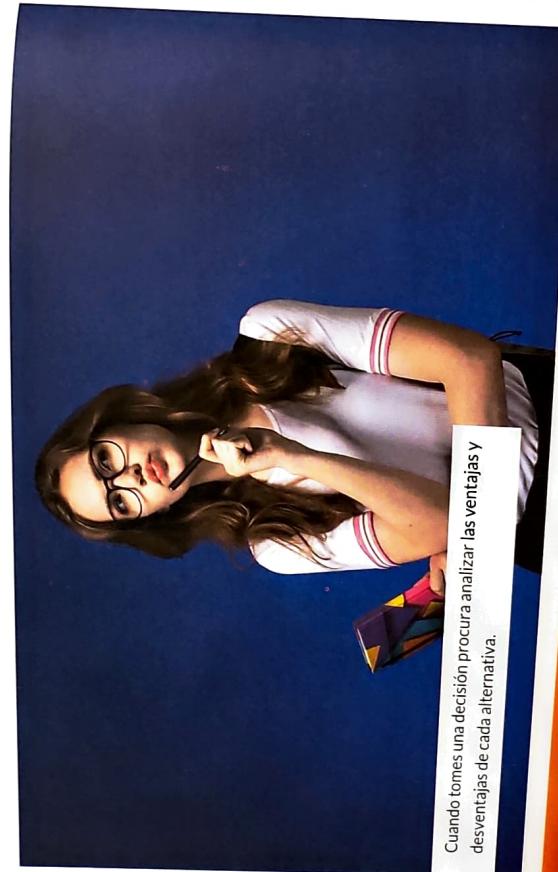


Siempre es recomendable plantear la situación en que te encuentras con las alternativas disponibles.



Cuando tomas decisiones invierte el tiempo necesario para seguir el proceso que se ha descrito. Estudia la situación, plantea las alternativas disponibles y elige lo mejor de acuerdo con tus posibilidades y objetivos. Por supuesto, en ocasiones te encontrarás con decisiones que, por decirlo de algún modo, superan tus capacidades de comprensión en ese momento de tu vida. A todos les ocurre y forma parte de la experiencia de vivir. Cometer errores permite aprender, en consecuencia, la próxima vez que te encuentres ante una situación similar, seguramente tomarás una decisión mejor informada.

Inicia por tener claridad en lo quequieres, esto siempre facilitará la elección de la opción más viable. Cuando se elige una alternativa, ésta es una expresión de lo que piensas y sientes. Recuerda que las elecciones que tomes están relacionadas con tu vida interior, con cómo percibes el mundo, con tus deseos y aspiraciones.



Cuando tomes una decisión procura analizar las ventajas y desventajas de cada alternativa.

Es importante elegir de manera correcta, **ello va a determinar tu vida futura**. En algunos casos, idioma que siempre ha sido de su gusto, podríais corregir, por ejemplo, irasema decide estudiar francés, idioma que presenta varios problemas en el aprendizaje del idioma inglés, pero, está en el segundo semestre y presenta clases extra de inglés para regularizar sus estudios. Como ya hemos dicho, hay decisiones con distintos grados de dificultad, ésta radica en las consecuencias, más graves que se desprenden de la elección realizada. Mientras más graves sean las consecuencias, más debes esforzarte por sopesar bien tu elección.



Basadas en la experiencia. Es frecuente que se tomen decisiones con base en lo que nos ha pasado con anterioridad o lo que le pasó a otra persona. Es decir, se utiliza la experiencia previa como fundamento en la toma de decisiones. Las personas, en general, recurren mucho a su propia experiencia para tomar decisiones y, aunque esto no tiene nada de malo, puede llevar a tener una base poco sólida cuando se presentan decisiones de mayor complejidad. Recuerda siempre que tu experiencia es solo una diminuta fracción de la experiencia humana.

Apoyadas en valores éticos. A veces, se toman decisiones con base en lo que es correcto, dejando de lado lo que se quiere o desea hacer. Así, por ejemplo, si encontraras una cartera que no es tuya, podrías decidir devolverla, eso lo correcto. Ese dinero no es tuyo y, aunque puede ser tentador quedártelo, debes devolverlo.

Sustentadas en los afectos. Algunas decisiones se toman con base en el afecto o cariño que se tiene por alguien, más que en lo correcto. Algunos padres, por ejemplo, compran a sus hijos todos los juguetes que les demanden, aunque en el fondo sepan que los están malcriando. Se guían por sus afectos y sentimientos hacia sus hijos, pero no por lo que es lo correcto desde el punto de vista de la crianza.

Basadas en procesos mentales inconscientes. Es cuando se toman decisiones sin estar del todo consciente de por qué se eligió algo y no otra cosa. Las personas suelen utilizar un pretexto como justificación, en verdad se encubren otros motivos determinantes para tomar cierta opción. En este tipo de decisiones a la persona le falta claridad de sus motivaciones. Por ejemplo: supón que Susana sabe que mañana tiene un examen importante, estaba a punto de irse a dormir para dar un último repaso en la mañana; sin embargo, toma la decisión de desvelarse viendo una serie. Si le preguntas a Susana porqué lo hizo seguro dirá que la serie estaba muy buena. Eso, claro, es un pretexto. Si le preguntas qué era más importante, su examen o ver la serie ella responderá que el primero. Entonces, ¿por qué tomó esa decisión? Por motivos que son inconscientes.



Actividad de clase 1

A partir de la clasificación anterior, te pedimos que escribas dos ejemplos de cada tipo de decisión. Despues, intégrate en ternas para leer los ejemplos de cada uno y de común acuerdo, seleccionan los dos mejores ejemplos.

Basadas en la experiencia:

1. _____
2. _____

Apoyadas en valores éticos:

1. _____

Cuando las consecuencias no sean graves, práctica tomar buenas decisiones para que esto se haga un hábito en tí

Si las consecuencias de tu decisión tienen mayores implicaciones, mayor es la responsabilidad de tomar una buena decisión.

Tipos de decisión

Hay dos cuestiones que debes considerar en tus elecciones:

- Eliges para diferentes momentos de tu vida.** Algunas veces, las elecciones son para situaciones que se van a realizar en el corto plazo, pero, en otras ocasiones serán decisiones para el mediano plazo y, en algunos casos, hasta para el largo plazo. Tener un hijo, por ejemplo, es una decisión a largo plazo; estudiar una carrera es de mediano plazo; y planear tu fin de semana es a corto plazo.
- No todas las elecciones tienen la misma importancia.** Algunas elecciones son más importantes que otras. Por ejemplo, decidir si vas al cine con tus amigos o a una fiesta familiar no es tan relevante. En cambio, hay otras decisiones sumamente importantes, tanto que marcan tu vida, tal como independizarte de tus padres o cambiar de trabajo.

Según María Elena Salazar Yamada (2009), puede decirse que las decisiones, según los criterios con que se toman, se dividen en:

Sustentadas en los afectos:

1. _____
2. _____

Basadas en procesos mentales inconscientes:

1. _____
 2. _____
- De acuerdo con las indicaciones de su docente, los equipos leerán sus ejemplos. Tratarán de llegar a una conclusión grupal sobre la importancia y validez de los criterios. ¿Algún mejor que otro para tomar de decisiones?

No siempre es fácil tomar decisiones. El cuadro siguiente muestra algunas situaciones en las que se complica tomar una decisión.

Ceder en todo	Conflictivo entre el deber y lo que se quiere	Hacer las cosas sin pensar o con poca información	Actuar con base en hábitos familiares o costumbres
			
En ocasiones las personas cuando deben tomar una decisión eligiendo una opción que no los confronta con alguien más. Así, ceden en sus decisiones a los deseos y determinaciones de alguien más. Es bueno ceder en ciertas ocasiones para favorecer la convivencia, pero no puede hacerse siempre.	Muchas veces lo que deseas no es posible o correcto. Cumplir con nuestro deber u obligaciones es fundamental en la vida social, pues son cosas que aceptaste realizar y que dependen de tu responsabilidad.	Las decisiones impulsivas o desinformadas parecen fáciles al principio. Sin embargo, sus consecuencias, por lo general, se complican y llevan a tomar decisiones aún más difíciles que las del principio.	Cada familia tiene sus propias reglas y hábitos, por ejemplo, comer juntos y nadie puede romper ese hábito. Sin embargo, los hábitos no justifican tomar una mala decisión. Que una cosa siempre haya sido hecha de un modo no justifica que se haga siempre así.

Permitir que otros decidan por ti	Actuar de acuerdo con tu estado de ánimo	Pensar que todo es difícil de resolver	No enfrentar las decisiones
			

No debes permitir que otros decidan por ti. Recuerda que se trata de tu vida y solo tú eres responsable de ella. Algunas personas gustan de decidir por otros, pero no quieren asumir la responsabilidad de ello.	Siestás enojado o muy triste evita tomar decisiones, pues es posible que tu estado de ánimo perjudique tu criterio. Las emociones te vuelven impulsivo y poco analítico.	Cuando estamos ante la disyuntiva de una decisión todo parece más problemático de lo que en verdad es. Toma la mejor decisión que puedas, pide ayuda si es necesario, pero no te atormentes por si te sientes un poco incapaz.	Algunas personas evitan tomar decisiones. Siempre posponen el momento de tomarlas. Tomar una decisión tiene por cometido resolver problemas cotidianos, si no actúa quedan sin resolverse y terminan complicar la vida.
---	--	--	---

Actividad de clase 2



A continuación, presentamos una escala estimativa, con cuatro criterios: mucho, a veces, casi nunca y nunca. Identifica con qué frecuencia has utilizado alguno de los comportamientos anteriores en el último mes. Al finalizar la actividad, intégrate en ternas, conversen sus respuestas y contesten la pregunta: ¿qué tanto esos comportamientos les dejaron satisfechos(as) en su toma de decisiones?

Tipo de situación a la que te enfrentas	Mucho veces	A veces	Casi nunca	Nunca
1. ¿Con frecuencia permites que otras personas decidan por ti?				
2. ¿Consideras que te responsabilizas de tus decisiones?				
3. ¿Llegas a tomar decisiones cuando te sientes muy enojado o triste?				
4. ¿Saber que tienes un deber que cumplir influye en la decisión que vas a tomar?				
5. ¿Sueles tomar decisiones con poca o ninguna información?				

	¿Sueles analizar las decisiones que vas a tomar?
6.	Si en tu familia hay un hábito o una costumbre, ¿llegas a posponer tu decisión para seguir el lineamiento familiar?
7.	¿Eres de las personas que cede en sus decisiones para hacer lo que otros dicen?
8.	Alguna vez has evaluado que algo es muy difícil de realizar y eso te ha impedido tomar una decisión?
9.	Alguna vez has tenido miedo de enfrentarte con las consecuencias de una decisión?
10.	

A continuación, te damos algunas estrategias útiles para enfrentar con mayor confianza la toma de decisiones.

a) **Primero piensa lo que quieres y distínguelo de lo que te conviene.** Observa la realidad, pregunta lo que quieres y checa si eso te conviene. Si tienes dudas al respecto busca orientación e informate. Podrías querer cenar unos antojitos por tercera vez en la semana, pero tal vez no sea lo más conveniente para tu salud.

b) **Antes de actuar, piensa un poco.** No te precipites, no seas impulsivo, pausa a tus decisiones. Antes de actuar busca opciones, checa qué es lo más importante y piensa qué resultados tendrá tu actuar.

c) **Piensa por tí misma(o) y de manera assertiva.** Nadie va a responder por lo que hagas, tú tendrás que asumir las consecuencias de tus actos, así que defiende tus puntos de vista de manera argumentada.

d) **Valórate a tí mismo(a).** Reconoce los aspectos positivos de tu vida y de tu manera de ser, eso dará confianza para tomar buenas decisiones.

e) **Paciencia.** Aprende a tranquilizarte ante una decisión. No evadas, ni te precipites. Decide con información, análisis y reflexión, es un acto de responsabilidad; no subestimes este hecho.



Es importante que reflexionemos en las acciones que realizamos a diario, solo así podemos corregirnos y mejorar.

Cierre



Actividad de clase 3

Analicemos cómo son las decisiones que tomas a diario.

1. Enlista cinco diferentes situaciones que tú consideres son las que más dificultad te presentan para tomar decisiones.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

2. Escribe cómo reaccionas cuando tienes que decidir en los momentos más exigentes e importantes de tu vida.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

¿Qué papel juegan las decisiones en la vida cotidiana?

¿Alguna vez has tomado una decisión y luego te arrepientes de haber actuado de esa manera? Eso nos pasa a todos. ¿Por qué nos equivocamos al decidir? Porque no analizamos ni medimos las consecuencias que pueden tener, tanto para los demás, como para uno mismo.

Las personas también suelen equivocarse en sus decisiones porque aún no poseen la experiencia necesaria para tomar una determinada decisión. En este sentido debemos ser humildes al tomar una decisión y percarnos antes de tomar una determinación si requerimos información, ayuda o consejo.

3. Ahora contesta lo siguiente:

Situación de decisión**¿Cómo son tus reacciones al decidir? (Justifica tu respuesta)**

Ante una situación difícil, ¿decides con rapidez o tardas en dar tu respuesta?

Cuando tomas una decisión, ¿lo haces con seguridad y confianza o te sientes inseguro de lo que has decidido?

Si tomas una decisión y las cosas salen mal, ¿culpas a alguien o asumes la responsabilidad de lo decidido?

Si lo que decides sale según lo planeado y todo resulta bien, ¿te sientes contento por ello?

Si tomas una mala decisión y tuvieras que ofrecer una disculpa, ¿lo harías convencido o te costaría trabajo hacerlo?

**Apertura**

A medida que crecemos nos volvemos más reflexivos y, poco a poco, vamos tomando decisiones más autónomas, en las que asumimos la responsabilidad de aquello que elegimos. Si nos equivocamos y nos percatamos de ello, podemos rectificar nuestro proceder y, en caso de que nuestras acciones hayan causado daños, ofrecer una disculpa.

¿Qué camino debo seguir para la toma de decisiones?

Como se ha señalado, las decisiones, a menos que la situación demande lo contrario, deben tomarse con calma, informados, habiendo analizado la situación y considerado las consecuencias.

Puede decirse entonces que **tomar una decisión es un proceso**, por tanto, se pueden establecer pasos o pautas para cumplirlo. Tomar decisiones es algo que puedes aprender. Muchas personas aseguran que siempre toman malas decisiones, esto solo es así porque repiten un mismo patrón. "Esperar resultados distintos haciendo lo mismo, es una locura", dice una famosa frase. Lo que debes hacer es aprender cómo se toma una buena decisión y ponerlo en práctica. De manera paulatina te volverás más assertivo.

**Actividad de clase 4**

De acuerdo con tu experiencia personal y conocimientos, sugiere algunos pasos que puedan servir para tomar una buena decisión. Realiza un esquema con ellos.



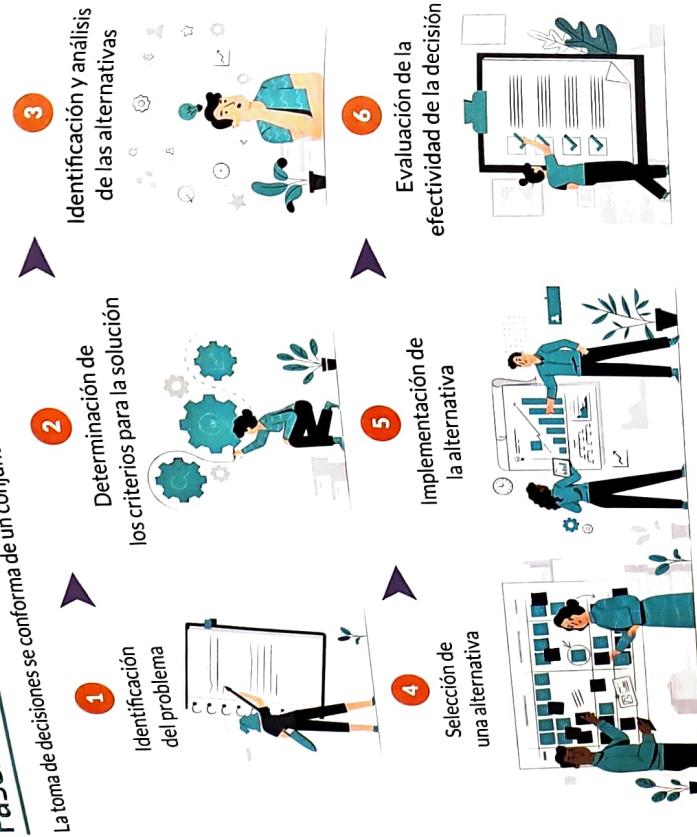
Las decisiones corresponden con la edad. Cuando se es pequeño las decisiones dependen mucho de lo aprendido en la familia. Padres y abuelos son referentes en muchos sentidos. Por lo mismo, estas decisiones no son autónomas.

Lo adecuado es que tomes decisiones que correspondan con tu nivel de madurez, aunque no siempre sucede de este modo. Piensa, por ejemplo, en las decisiones que enfrenta una pareja adolescente que se ha embarazado, o un universitario que de repente debe elegir entre terminar su carrera o cuidar a un parente que cayó repentinamente enfermo.

Desarrollo

Los pasos o fases es muy útil y dan un orden para seguir un **procedimiento**, es decir, un **conjunto de pasos o fases** que constituyen un proceso.

Fases del proceso de la toma de decisiones



Expliquemos paso por paso.

Primera fase. Identificación del problema

El proceso de toma de decisiones inicia cuando te percatas que estás ante un problema, es decir, algo que no funciona o que altera el estado de tu situación. Lo primero que debes hacer es conocer en qué consiste el problema, cuál es su naturaleza. Para averiguarlo, reúne información y realiza un análisis de la situación. Pregúntate:

- ¿Qué debo decidir?
- ¿Por qué me encuentro en esta situación?
- ¿Qué información me serviría para tomar una decisión?
- ¿Puedo recabar dicha información?
- ¿A quié se debe que deba tomar una decisión?
- Mi decisión es necesaria ahora mismo o puedo antes analizar la situación?

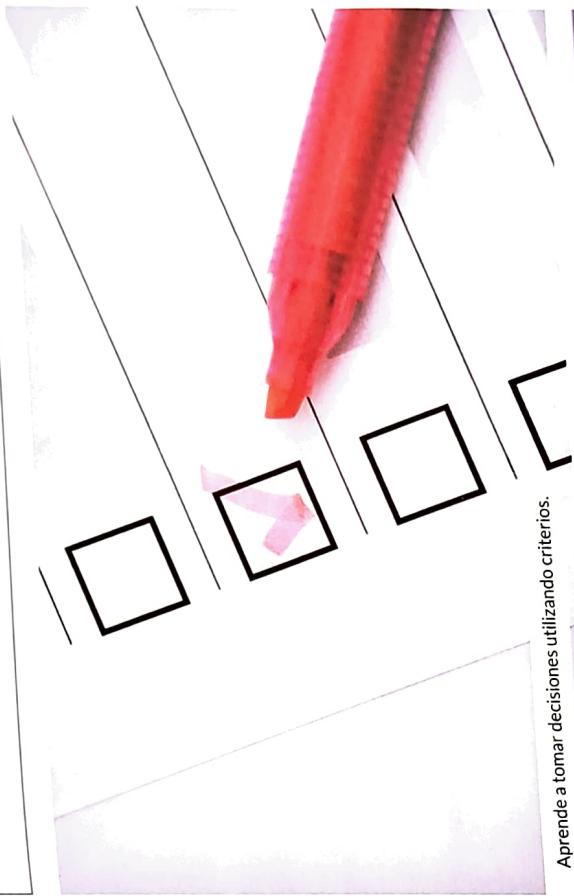
Segunda fase. Determinación de los criterios para la solución

Los criterios son la perspectiva desde la que debes abordar la toma de una decisión. Si, por ejemplo, estás a punto de elegir una universidad, un criterio importante sería el reconocimiento. Seguramente querrás que tu próxima universidad se destaque desde el punto de vista académico. Así, sabrás que te prepararás para la vida profesional serás de primera.

Hazás mal, por ejemplo, en seguir un criterio de distancia y elegir simplemente la universidad que te quede más cerca de casa, a menos que haya una razón de fuerza para ello.

Para comprender adecuadamente a qué criterios debes apoyarte para tomar una decisión, pregúntate:

- ¿Qué tipo de conocimiento requiero para tomar esta decisión?
- ¿De qué naturaleza es esta decisión: se trata de una cuestión práctica, sentimental, educativa, económica, social?
- ¿Qué perspectiva me permite comprender mejor la situación y vislumbrar las posibles soluciones?
- ¿Qué es lo fundamental, aquello que caracteriza esta situación?



Tercera fase. Identificación y análisis de las alternativas

Una vez que hayas seleccionado los criterios con los que resolverás tu toma de decisión, medita qué alternativas tienes.

En esta fase es importante que pienses con detenimiento. En muchas ocasiones las primeras alternativas que se nos presentan son las más fáciles de imaginar, pero no las únicas. Como parte de este análisis es importante identificar las fortalezas y debilidades de cada alternativa, con la finalidad de elegir la mejor opción.

Entender bien la situación en que te encuentras y la decisión que debes tomar te permitirá conocer nuevas alternativas que no eras capaz de establecer por falta de conocimiento.

Sexta fase. Evaluación de la efectividad de la decisión

Asegúrate siempre de preguntarte ¿cómo ha resultado la decisión que tomé? ¿Bien, mal, pude haberlo hecho mejor?
Analiza las consecuencias de tus decisiones y ve si puedes identificar algún error en tu proceder. Es importante aprender de nuestros errores y, por tanto, es importante reflexionar sobre nuestro actuar. No existe otra manera de aprender y mejorar en nuestra toma de decisiones.



Pero conocer el impacto de una medida es importante evaluarla.

Cierre

Practica estos pasos, te resultará más sencillo tomar una buena decisión en cualquier ámbito de tu vida.

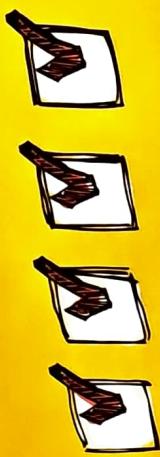


Actividad de clase 5

Intégrense en equipos de cuatro personas y pongan en práctica el proceso para la toma de decisiones siguiendo los pasos señalados.

Para ello habrán de imaginar una situación conflictiva de la vida cotidiana en que deba tomarse una decisión y luego resolverla mediante el proceso descrito.

Escribe aquí el problema que van a analizar:



Analizar alternativas

Cuarta fase. Selección de una alternativa

Una vez analizadas y evaluadas todas las alternativas posibles, es momento de elegir la más adecuada o pertinente para resolver el problema.

No te enfomes en encontrar una solución perfecta. La mayor parte de las veces las decisiones no se toman con total convencimiento. Concéntrate en elegir la mejor alternativa.

Se consciente de que todas las alternativas tienen sus desventajas y que las soluciones ideales pocas veces existen.

Supongamos que trabajas y deseas realizar una maestría. De repente te enteras de que te han dado una beca para ir a estudiar a otro país en una escuela que es la ideal para tu profesión. Pero irte significaría perder un muy buen trabajo, ¿qué haces? Ninguna de las alternativas te dejará completamente satisfecho, sin embargo, has de tomar una decisión y esta dependerá del análisis que hagas de tu situación presente y lo que deseas para tu futuro.

Quinta fase. Implementación de la alternativa

La quinta y sexta fases de este proceso te servirán para asegurarte de que tu decisión se convierta en un hecho.

Has elegido una alternativa, así que ahora debes poner manos a la obra. Guíate por tu elección y llévala a cabo.

Primera fase:Acciones:

**Actividad de clase 6**

Realiza un escrito breve, de tres páginas, una de ellas de portada, con tu propio concepto de toma de decisiones y su papel en tu vida personal y social.

1. Relacionala la importancia de la toma de decisiones con tu vida personal y social. Debes esforzarte por argumentar correctamente, es decir, plantea una idea, cóncéntrala con otra y con la siguiente, de tal manera que tengan orden y sentido.
2. Explica el procedimiento que sigues para tomar decisiones.
3. Indica los momentos en que te es más difícil tomar una decisión.

Tu escrito se calificará de acuerdo con la siguiente rúbrica.

	Muy bien	Bueno	Suficiente	No suficiente
Tercera fase: Acciones: 	Establece una correcta relación entre la toma de decisiones con su vida personal y social.	Nologra establecer una correcta relación entre la toma de decisiones con su vida personal y social.	Apenas logra establecer una relación entre la toma de decisiones y su vida personal y social.	No se establece una relación entre la toma de decisiones y su vida personal y social.
Cuarta fase: Acciones: 	Presenta solidez en las explicaciones y en los argumentos que aporta.	Muestra solidez en las explicaciones que ofrece y sus argumentos.	Sus explicaciones y argumentos son un tanto sólidos.	Sus explicaciones y argumentos apenas tienen solidez.
Quinta fase: Acciones: 	La redacción del escrito permite leerlo con orden y coherencia.	A lo largo del escrito se puede encontrar que existe relación de orden y coherencia.	El escrito presenta cierto orden y coherencia, lo que permite que haya comprensión de entre las distintas ideas, de tal manera que el escrito presenta sentido.	La redacción del escrito no es muy coherente, las ideas parecen no seguir un orden, de tal manera que no existe una secuencia lógica entre los párrafos.
Sexta fase: Acciones: 	Los errores ortográficos son 30 menos	Los errores ortográficos están entre 4 y 6.	Los errores ortográficos presentan 11 o más errores ortográficos	El escrito presenta 11 ortográficos
Ortografía del escrito.				

MOMENTO STEAM

Observa el video del siguiente código QR:



¿Qué especialidades técnicas ofrece mi plantel?

Rap 2. Maneja el proceso de toma de decisiones en la elección de la especialidad técnica

Apertura

¡Qué rápido ha pasado el tiempo! Te encuentras en el segundo semestre de tu formación media superior y, en breve, elegirás un área técnica que complementará tus estudios. ¿Recuerdas la especialidad que deseabas cursar al iniciar tu bachillerato?

Con el paso del tiempo es probable que hayas contemplado una especialidad distinta a la que deseabas al principio. Te sugerimos que tomes esta decisión de manera informada y reflexiva.

Actividad de clase 7

Responde las siguientes preguntas sobre tu próxima elección educativa, hazlo a manera de reflexión:

1. ¿Por qué es importante diferenciar qué sí y qué no depende de ti relacionado con la toma de decisiones?

2. ¿Por qué debes hacerte responsable de tus decisiones y no permitir que otros te las impongan?

3. ¿Por qué debes hacerse responsable de tus decisiones y no permitir que otros te las impongan?

4. Menciona el nombre de todas las especialidades técnicas que se imparten en tu plantel.

A partir de las indicaciones de tu profesor(a), comparten algunas de sus respuestas con el grupo.

● Desarrollo

Al momento de elegir dónde querrás estudiar tu bachillerato, seguramente te habrán explicado la existencia de diferentes modalidades; de educación profesional técnica, bachillerato general y bachillerato tecnológico, y con ello los beneficios que se obtienen en cada uno desde el punto de vista académico.

El bachillerato politécnico

El **bachillerato politécnico**, es importante que conozcas el perfil de tu institución educativa. Te invitamos a un breve repaso de esa información, es importante que conozcas el perfil de tu institución educativa.

El **bachillerato tecnológico**, opción educativa en la cual te encuentras, permite a sus estudiantes cursar una carrera técnica al mismo tiempo que realiza sus estudios de nivel medio superior; por este motivo se llevan un conjunto de asignaturas que forman parte de los conocimientos generales en áreas como matemáticas, comunicación, ciencias experimentales y ciencias sociales. Pero existen otro tipo de materias que preparan a los estudiantes para una carrera profesional a nivel técnico.

Esta formación técnica es adicional en tu preparación y te permitirá, al concluir tus estudios de educación media superior, tener ciertos conocimientos, tales como:

- Lograr que te involutes a temprana edad con el sector productivo o laboral.

Conocer algunas actividades industriales, servicios de salud, turísticos y de asistencia y apoyo a las industrias.



Actividad de clase 8

Al inicio del tema, te preguntaremos el nombre de las carreras técnicas que se imparten en tu escuela, ¿a qué área(s) pertenecen esas carreras?

Conocer áreas de trabajo que te ayuden a definir una elección vocacional a futuro.

Contar con mayores posibilidades de ingresar al entorno laboral al término del nivel medio superior.

Desarrollar un conjunto de habilidades y destrezas profesionales que te ayudarán en tu transición al mercado laboral.

Como puedes observar, este tipo de bachillerato presenta más opciones para tu formación personal y académica porque además de prepararte académicamente para futuros estudios superiores, dedicarás un tiempo específico a conocer algún campo laboral, tanto desde el punto de vista teórico como práctico.

El IPN ofrece en este momento un conjunto de 41 carreras técnicas en sus diferentes escuelas en las que imparte educación media superior, estas carreras se encuentran organizadas en tres áreas:

- Ingeniería y Ciencias Físico-Matemáticas
 - Ciencias Médico-Biológicas
 - Ciencias Sociales y Administrativas
- Implica principalmente el estudio de las ciencias exactas, como la física, las matemáticas y la química.
 - Impulsa el desarrollo, manejo e implementación de la tecnología.
 - Abarca el estudio de ciencias relacionadas con la Biología, la Medicina y la Química.
 - Promueve el servicio comunitario y el desarrollo de tecnologías en las áreas médica -biológicas.
 - Basa su estudio en ciencias sociales y administrativas. Se interesa por el estudio de los fenómenos sociales, de mercado y administrativos.

Oferta educativa en el IPN

Área Ingeniería y Ciencias Físico Matemáticas	Planteles que la ofrecen
Técnico en Aeronáutica	CECyT 2 / CECyT 3 / CECyT 4 / CECyT 7 / CECyT 17 / CECyT 19
Técnico en Automatización y Control Eléctrico Industrial	CET 1

A continuación, te presentamos la totalidad de carreras técnicas que ofrece el IPN en todos sus planteles, te invitamos a identificar aquellas que se imparten en tu plantel.

Id de aprendizaje 1

Técnico en Computación	CECyT 3 / CECyT 8
Técnico en Construcción	CECyT 1 / CECyT 4 / CECyT 7 / CECyT 11
Técnico en Diagnóstico y Mejoramiento Ambiental	CECyT 10
Técnico en Dibujo Asistido por Computadora	CECyT 2
Técnico en Diseño Gráfico Digital	CECyT 2
Técnico en Energía Sustentable	CECyT 7 / CECyT 11
Técnico en Instalaciones y Mantenimiento Eléctrico	CECyT 4 / CECyT 7 / CECyT 11
Técnico en Mantenimiento Industrial	CECyT 7 // CECyT 8 / CECyT 16 / CECyT 18
Técnico en Manufactura Asistida por Computadora	CECyT 3
Técnico en Máquinas con Sistemas Automatizados	CECyT 2 / CECyT 9 / CECyT 16
Técnico en Mecatrónica	CECyT 1 / CECyT 2 / CECyT 8 / CECyT 9 / CECyT 10
Técnico en Metalurgia	CECyT 2
Técnico en Metrología y Control de Calidad	CECyT 10 / CECyT 17
Técnico en Plásticos	CECyT 8
Técnico en Procesos Industriales	CECyT 1 / CECyT 4 / CECyT 11 / CECyT 16
Técnico en Programación	CECyT 9
Técnico en Redes de Cómputo	CET 1
Técnico en Sistemas Automotrices	CECyT 2 / CECyT 3 / CECyT 4 / CECyT 7 / CECyT 8 / CECyT 17 / CET 1
Técnico en Sistemas Constructivos Asistidos por Computadora	CET 1
Técnico en Sistemas de Control Eléctrico	CECyT 1 / CECyT 3
Técnico en Sistemas Digitales	CECyT 1 / CECyT 3 / CECyT 8 / CECyT 9
Técnico en Sistemas Mecánicos Industriales	CET 1
Técnico en Soldadura Industrial	CECyT 7
Técnico en Telecomunicaciones	CECyT 10 / CECyT 11

Área Ciencias Médico-Biológicas

Nombre de la carrera:	Plantel(es) que la ofrecen
Técnico en Alimentos	CECyT 15 / CECyT 17 / CECyT 19
Técnico en Ecología	CECyT 6
Técnico en Enfermería	CECyT 6 / CECyT 16
Técnico en Laboratorista Clínico	CECyT 6 / CECyT 15 / CECyT 16
Técnico en Laboratorista Químico	CECyT 6 / CECyT 18
Técnico en Sustentabilidad	CECyT 15

Área Ciencias Sociales y Administrativas

Nombre de la carrera:	Plantel(es) que la ofrecen
Técnico en Administración	CECyT 12 / CECyT 13 / CECyT 16
Técnico en Administración de Empresas Turísticas	CECyT 13 / CECyT 17
Técnico en Comercio Internacional	CECyT 5 / CECyT 16 / CECyT 17
Técnico en Contaduría	CECyT 5 / CECyT 12 / CECyT 13 / CECyT 14
Técnico en Gastronomía	CECyT 13
Técnico en Gestión de la Ciberseguridad	CECyT 13
Técnico en Informática	CECyT 5 / CECyT 12 / CECyT 13 / CECyT 14
Técnico en Mercadotecnia	CECyT 14
Técnico en Mercadotecnia Digital	CECyT 12 / CECyT 14



Actividad de clase 9

Ya no existen dudas de las carreras técnicas que se imparten en tu plantel, y ha llegado el momento de conocerlas con mayor profundidad.

Para ello te invitamos a consultar la siguiente página <https://www.ipn.mx/oferta-educativa/educacion-medio-superior/>, donde entrarás a información específica de cada carrera técnica.



Conforme las indicaciones que les proporciona su docente, de manera individual o en pequeños equipos, les pedimos leer con detenimiento la información que existe individual o en cada carrera técnica que se imparte en su plantel, y completar el siguiente cuadro:

Nombre de la carrera técnica				
¿Qué sabré hacer al término de la carrera?				
¿En qué sector productivo podría ingresar a trabajar?				
¿Poseo alguna de las cualidades del perfil de ingreso? (Menciona las tres principales)				
Las tres asignaturas que más llaman mi atención de esta carrera son:				
Las tres asignaturas que considero difíciles o menos atractivas de esta carrera son:				

Al revisar las distintas carreras técnicas disponibles, puede presentarse confusión o incertidumbre respecto a la mejor manera de identificar la que deseas; por lo tanto, te sugiero que consideres los siguientes elementos:

Es conveniente que te informes en tu plantel respecto a los **requisitos académico-administrativos** que te solicitarán, recuerda que la asignación de la carrera técnica puede estar relacionada con tu desempeño académico.

Es recomendable elegir tu carrera a partir de las **habilidades** que ya poseses, o deseas desarrollar. Tu elección permitirá que en el futuro cercano poseas conocimientos técnicos de una determinada área para tus estudios posteriores.

Puedes partir de conocer tus **intereses** o **preferencias** para luego buscar coincidencias con las opciones que existen en tu plantel. Recuerda que un interés, significa tener en claro qué te gusta, o si existen actividades, asignaturas o temas que llamen tu atención.

Toma en cuenta que la **actitud** y disposición que tengas para aprender son las más importantes que las habilidades que posees en este momento de tu vida. No dejes que esto te impida ingresar a una especialidad y cursarla. Recuerda que estás en edad de aprender y el conocimiento nunca sobra.

Cómo puedes observar son muchos los elementos que debes considerar antes de la elección de tu carrera técnica, donde lo más importante será siempre estar informado respecto a las opciones existentes, además de que seas sincero respecto a lo que te gusta, lo que sabes hacer bien, y tu disposición hacia nuevos aprendizajes.



Actividad de clase 10

De manera individual completa el siguiente cuadro indicando tu relación actual con cada una de las carreras técnicas que se imparten en tu plantel. Te invito a que seas muy honesto(a) y guardes este ejercicio para tu actividad final.

Una vez que concluyeron su cuadro, y bajo la coordinación de su profesor(a), comenten^a grupo la utilidad de reunir esta información, así como su sentir al saber que pronto iniciará su formación técnica.



de aprendizaje 1

Carrera técnica			Mi interés hacia esta carrera técnica es...			Las habilidades que poseo para la carrera son:			Mi actitud hacia esta carrera es...		
Alto	Medio	Bajo	Muchas	Pocas	Ninguna	Positiva	Neutral	Negativa			

Cierre

Ha llegado el momento de reunir toda la información consultada respecto a las carreras técnicas que se imparten en tu escuela y organizarla para el siguiente tema. Para ello, lee con calma el cuadro donde analizaste la información de cada carrera y recuperar el trabajo de tu última actividad.



Actividad de clase 11

Una vez que cuentes con tus evidencias, completa el siguiente cuadro resumen con tu análisis personal respecto a cada carrera. Lo que expreses en este ejercicio es principalmente para ti. Responde con honestidad, la información te servirá para tomar una buena decisión sobre tus estudios.

Nombre de las carreras técnicas que se imparten en mi plantel	Mi opinión de la carrera, mis intereses, habilidades y actitud hacia la misma	Información general y relevante de la carrera									

Proceso de toma de decisiones para elegir una especialidad

Ahora que posees la información suficiente para tomar una decisión respecto a la carrera técnica de tu interés...

- ¿Qué piensas hacer para seleccionar tu próxima formación técnica?
- ¿Tienes considerado seguir algún proceso o seguir algunos pasos?

Como se ha señalado a lo largo de la unidad, en todo momento te encuentras tomando decisiones, algunas son tan específicas o pequeñas que prácticamente no te das cuenta de la manera como llegaste a esa decisión; pero, en otros casos, es indispensable seguir un conjunto de pasos para garantizar el resultado que deseas.



Actividad de clase 12

A manera de lluvia de ideas, mencionen al grupo diversas situaciones donde no requieren un proceso específico para tomar decisiones; y otras en las cuales consideren fundamental seguir pasos específicos. De ser posible, escriban en el pizarrón sus aportaciones en ambos casos, conforme las indicaciones de su profesor(a).

Una vez que tengan toda la información a la vista, procuren responder las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tienen en común las situaciones que requieren de un proceso de toma de decisiones?

2. ¿En qué te beneficia seguir un proceso al momento de decidir?

● Desarrollo

Recuerda que tomar decisiones significa que te encuentras frente a dos o más opciones y, por alguna circunstancia, solo puedes elegir una de ellas; lo cual, siempre genera incertidumbre.

A lo largo de la unidad has aprendido un proceso para la toma de decisiones, ahora es momento de ponerlo en práctica para la selección de tu carrera técnica. Pero antes reflexiona lo siguiente:

Importancia de la toma de decisiones

- Tus decisiones te pueden acercar o alejar de tus metas, propósitos o sueños.
- Tu personalidad, carácter y temperamento juegan un papel importante durante el proceso de toma de decisiones.
- Aunque en ocasiones no lo vemos, el contexto o circunstancias del momento influyen durante este proceso.
- Estar presionado, con poco tiempo o mantener una actitud indiferente hacia las decisiones futuras, puede llevar a elegir algo diferente a lo deseado.
- Finalmente, tomar decisiones de manera consciente, implica asumir responsabilidades y riesgos; pero, también, la posibilidad de crecer como personas.

Recordemos el proceso de toma de decisiones:



Ya realizaste algunos ejercicios con este procedimiento, ahora recupera la información de las carreras técnicas que se imparten en tu plantel para llevar a cabo el proceso de toma de decisiones en cada una de sus etapas. ¡Empecemos!



Indizaje 1

Identificación del problema

En esta fase se reconoce de manera clara y concisa la situación que obliga a tomar una decisión.



Actividad de clase 13

A continuación, te presentamos un conjunto de oraciones que refieren diferentes problemas en la elección de una carrera técnica; señala qué tanto te identificas con la frase en este momento. En caso de enfrentar alguna otra problemática, puedes incluirla en el espacio señalado.

Frases	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Ninguna de las carreras técnicas que existen en mi plantel me llama la atención.					
Mi promedio actual es tan bajo, que difícilmente podré elegir la carrera que deseo.					
En este momento me cuesta trabajo elegir una carrera, porque dos (o más) de ellas me atraen por igual.					
Todavía no encuentro la relación entre lo que aprenderé en las carreras técnicas y lo que deseo para mi futuro.					

Tengo miedo de que no me guste la carrera técnica que elija y me desanime.				
Mi familia insiste en que yo estudie una carrera técnica en particular, pero esa no me interesa.				
Dicen que la carrera que yo quiero es cara porque piden muchos materiales, y en este momento mi familia no puede apoyarme para comprarlos				
(Aquí puedes escribir alguna otra idea diferente)				

Una vez terminado tu ejercicio, selecciona la(s) frases que consideras más problemáticas para tu elección de carrera y explica en el siguiente espacio los motivos de su elección.

Fase 2. Determinación de los criterios para la toma de decisiones

Los criterios permiten abordar una decisión desde la perspectiva que mejor se adapta a la situación, es decir, los criterios te permiten comprender lo más relevante de una situación. Si te preguntas: "¿se trata de una decisión sobre algo social, económico, educativo, sentimental?", podrás comprender qué criterios usar en tu decisión.

De acuerdo con Belarmino Rimada (2003), existen cinco principios que podemos considerar para tomar una decisión vocacional. A continuación, te presentamos cada uno de ellos relacionándolo con posibles situaciones que se pueden presentar.

Principio de Congruencia
 Este principio consiste en elegir la carrera técnica con base en el gusto, la personalidad y las habilidades desarrolladas. La experiencia demuestra que las personas dedicadas a lo que les gusta viven su profesión y trabajo como algo satisfactorio que les provee de un sentimiento de realización.



Principio de Realidad
 Con seguridad, algunas veces te habrás preguntado sobre las posibilidades de encontrar trabajo al egresar de determinada carrera técnica o el sueldo promedio que podrás obtener a futuro. La preocupación por estos aspectos hace que algunos jóvenes decidan seguir una carrera a partir de las garantías que ofrece para su vida futura, dejando de lado los intereses personales. Esto es guiarse por la realidad, ser objetivos y prácticos con las decisiones que se toman.



Principio de Semejanza

Algunas veces no es posible estudiar una determinada carrera técnica, así que se sustituye por otra similar a la que se deseaba en un principio por vocación. De esta manera, se mantiene el principio de congruencia, pero también el de realidad, pues se cambia la decisión original debido a cuestiones entusiastas, como pueden ser el costo de la carrera o la disponibilidad de lugares, entre otros.



Principio de Residuo

Algunos estudiantes estudian carreras por dos carreras técnicas, las cuales, en algunos casos, pertenecen a áreas distintas. Un ejemplo de esto podría ser un estudiante interesado en Aeronáutica y Diseño Gráfico Digital, pero no logra decidirse por una. Su orientadora surgió que cuando los estudiantes platican con su Orientadora u Orientador, tienen mayor preferencia por una de las carreras, pero que han decidido no abandonar la posibilidad de estudiar la otra. En este caso se forma la decisión por una de las alternativas, pero se deja la otra como posibilidad en caso de fracaso. Lo importante es que se distinga con calma cuál de las alternativas es la preferente y cuál la residual.

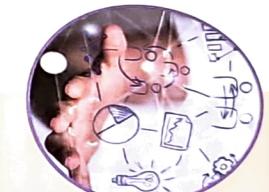


Actividad de clase 14

En el siguiente cuadro enlista la totalidad de carreras técnicas que ofrece tu plantel en un orden de interés para ti; es decir, indica en el apartado 1 la opción que más te interesa y en el último número (esto dependerá del número de carreras que ofrece tu escuela) la que te interesa menos o nada.

Carreras técnicas que se imparten en mi plantel en orden de preferencia

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



Principio de Aleación

Este principio se presenta cuando un estudiante tiene dos intereses vocacionales opuestos. Por ejemplo, por la carrera técnica de Administración y por la de Informática. Su orientadora le sugiere de esta manera, puede unir algunos aprendizajes de ambas carreras o relacionados con estas. Unir diferentes intereses es una excelente opción. Así no sentirás que dejas de lado algo que es importante para ti.

Ahora, solamente de las dos primeras opciones, indica cuál de los principios anteriores estás tomando en cuenta para asignarle ese lugar y porqué. Mientras más información proporciones, contarás con mayores elementos para llevar tu toma de decisiones.

Las carreras técnicas que más me interesan son:	El principio vocacional que respalda el lugar de preferencia es:
1.	
2.	

Fase 3. Identificación y análisis de las alternativas

Fase 3. Identificación y análisis de las alternativas de manera detallada los aspectos a favor y en contra de cada alternativa, con la finalidad de contar con información detallada y suficiente que permita llevar a cabo la elección final.

En esta fase se analizan de manera detallada y suficiente que permite llevar a cabo la elección final. Es conveniente que en esta etapa consideres factores como: personales, académicos, laborales, etc., nómicos, familiares, sociales, entre otros. Mientras mayor número de criterios incluyas, tu proceso de toma de decisiones estará más completo. A continuación, te presentamos algunos ejemplos de ventajas y desventajas para este tipo de decisiones:

Factor	Ejemplo de beneficio o ventaja	Ejemplo de desventaja
Personal	Esta carrera tiene mucha relación con lo que deseo estudiar a nivel superior.	No identifico ninguna relación o utilidad de esta carrera, con mi proyecto de vida.
Académico	En la carrera técnica que deseo se maneja mucho instrumental de laboratorio, el cual conozco muy bien.	Para esta carrera tendré que estudiar más física, porque de lo contrario mis posibilidades de reprobar son altas.
Laboral	En los últimos meses he visto varios anuncios de empleo solicitando técnicos de esta carrera.	Por lo que investigué, este tipo de técnicos encuentran trabajo en otros estados del país.
Económico	Mí presupuesto actual para estudiar no cambiará mucho una vez que inicie mi carrera técnica.	Lo más difícil será comprar mis propias herramientas, las cuales son indispensables para mi carrera.
Familiar	Mi tío estudió esta carrera y en caso de tener dudas, puedo llamarle.	Nadie en mi casa me apoya para estudiar esta carrera.
Social	Es una carrera que me permitirá relacionarme con personas con mis mismos intereses.	Los técnicos en esta especialidad son poco apreciados por el entorno social.



Actividad de clase 15

Conforme las indicaciones que te proporciona tu profesor(a), en tu cuaderno de trabajo realiza un listado de las ventajas y desventajas que idénticas en cada una de las dos opciones de carrera técnica que son de tu interés y mencionaste en la actividad anterior.

Es conveniente incluir el mayor número de argumentos, así como considerar diferentes factores. De ser posible comenten en grupo algunas de sus ideas.

Fase 4. Selección de la alternativa

A partir de toda la búsqueda realizada y los datos existentes a nuestro alrededor, ha llegado el momento de elegir una de las opciones consideradas como resultado del análisis de la información disponible.

Recuerda que esta fase implica tener claros los motivos de la selección, así como reconocer y asumir las consecuencias de la decisión seleccionada. Es decir, en el caso de la elección de una carrera técnica, una consecuencia puede ser asumir la importancia de aprovechar al máximo el tiempo disponible para el estudio, porque podría incluir un conjunto de asignaturas complejas para ti. Pero también estar atento(a) de todas las oportunidades que existen de llevar a cabo prácticas para obtener la mejor preparación.



Actividad de clase 16

Una vez más revisa toda la información generada a lo largo de la unidad relacionada con las carreras técnicas de tu interés y siguiendo las indicaciones de tu docente, selecciona tu favorita.

En el siguiente espacio menciona tu decisión final.

La carrera técnica que selecciono es:

Los motivos por los cuales la elijo son:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tengo claro que algunas de las consecuencias de mi selección son:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Fase 5. Implementación de la alternativa; y Fase 6. Evaluación de la efectividad de la decisión

Como se mencionó en su momento, lo más importante de un proceso de toma de decisiones es llevar a cabo las acciones que harán realidad la decisión tomada, y valorar que tanto se cumplieron nuestras expectativas, así como el impacto de las consecuencias de la decisión tomada.

En el caso de la elección de tu carrera técnica, deberás estar atento de las indicaciones de tu institución educativa para el ingreso a la especialidad que elijas.

Para recordar

Reconocer los motivos y consecuencias de una decisión, ayuda a obtener los mejores beneficios de la elección realizada.



Recomendaciones para la elección de una carrera técnica

Sí lo piensas por un momento, elegir una carrera técnica en este nivel de estudios, puede ser considerada una de las primeras "grandes decisiones" de tu vida académica y laboral. Toma en cuenta que tú eres el protagonista de tu proceso de toma de decisiones. Si bien buscarás información, escucharás la opinión de diferentes personas (profesores, estudiantes mayores, tus propios compañeros o integrantes de tu familia), la elección final es solamente tuya.

Saber que decidiste conforme a tus gustos, inquietudes o convicciones personales, y que estás dispuesto a asumir las consecuencias que esto ocasione, te ayudará a incrementar tu autoconfianza y autoconocimiento para próximas decisiones.

Elegir tu futura carrera técnica de manera impulsiva o a partir de información parcial, también tiene repercusiones, y no necesariamente las que tu deseas para tu futuro. Por ejemplo, tomar esta decisión pensando "¿en qué carrera es más fácil pasar?" o "¿qué carrera han elegido mis amigos, o mi novio(a)", para solicitar la misma?, puede llevarnos a perder el interés por el estudio por falta de motivación.



Evaluación sumativa

Ahora que has revisado todos los elementos considerados en la lección, integra un proyecto de trabajo por escrito sobre la elección de tu especialidad técnica.

Considera en tu trabajo: introducción, desarrollo y conclusiones. En el desarrollo te propongo considerar un apartado particular para cada uno de estos aspectos:

1. Información general de la carrera elegida, descripción general, perfil de ingreso, perfil de egreso, área laboral, entre otros.
2. Análisis de los intereses y habilidades personales, respecto a la elección de la especialidad técnica.
3. Condiciones y/o factores externos considerados en la elección de carrera técnica (contexto entorno familiar, retos de mi vida futura).
4. Argumentación del proceso de toma de decisión, que incluya un diagrama.
5. Argumentación de la elección y posibles consecuencias.

Con la finalidad de que guíes tu trabajo y que obtengas la mejor nota posible, al mismo tiempo que obtengas un aprendizaje útil para tu vida futura, te sugerimos que te guíes con la rúbrica siguiente:

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

La siguiente rúbrica contiene los criterios que debes seguir en la elaboración de tu breve texto. Recuerda que lo recomendable es verificar, antes de la entrega, que tu escrito tenga las características que se señalan en el nivel Muy Bien.

Criterios de evaluación	Muy bien	Bien	Suficiente	No suficiente
Presenta información de la carrera técnica elegida.	Presenta información completa y bien documentada de la carrera que ha elegido, así como los criterios que usó para elegirla.	Presenta información documentada de la carrera que ha elegido, así como los criterios que usó para elegir, pero no es completa.	Presenta alguna información documentada de la carrera que ha elegido, así como algunas ideas de los criterios que usó para elegir.	No presenta información de la carrera que ha elegido o no está documentada. Tampoco hay criterios usados para elegirla.

Referencias



Presenta análisis personal y de las condiciones externas.	Presenta un análisis completo de su situación personal con respecto a la carrera por elegir y las condiciones externas.	Presenta un escueto análisis de su situación personal con respecto a la carrera por elegir y las condiciones externas.	No presenta análisis de su situación personal con respecto a la carrera por elegir y las condiciones externas o es poco estructurado.
Elabora un argumento coherente y bien redactado sobre su elección de carrera y considera las consecuencias de ello.	Elabora un argumento poco sólido y limitado en cuanto a coherencia y redacción sobre su elección de carrera. No considera las consecuencias de ello.	Elabora un argumento débil y muy limitado en cuanto a coherencia y redacción sobre su elección de carrera. No considera las consecuencias de ello.	No presenta un argumento coherente y bien redactado sobre su elección de carrera. No considera las consecuencias de ello.
Argumenta su elección y considera las consecuencias de ello.	Hace una presentación, pero no argumenta con solidez sus ideas. Al material gráfico que usa de apoyo le falta calidad.	Hace una presentación, pero no argumenta con solidez sus ideas. Al material gráfico que usa de apoyo le falta calidad.	Hace una presentación, pero no argumenta con solidez sus ideas y no se apoya en material gráfico, o bien, ambas acciones les falta calidad.

<https://www.ipn.mx/oferta-educativa/educacion-medio-superior/>

<https://www.ipn.mx/oferta-educativa/educacion-medio-superior/>

<https://www.edx.com/es/instituto/toma-de-decisiones/>

<https://www.alphipsicologos.com/la-importancia-de-saber-tomar-decisiones/>

<https://psicologiabay.com/blog/7-la-importancia-tomar-decisiones/>



Unidad 2

Sexualidad

Competencia particular

Emplea el proceso de toma de decisiones en el manejo de sus relaciones interpersonales.

RAP 1

Explica las características de las relaciones interpersonales de amistad y noviazgo.

Contenidos de aprendizaje

- Conceptual/procedimental
- Relaciones interpersonales (amistad y noviazgo)
- Diferenciación entre enamoramiento y amor
- Actitudinal
- Corresponsabilidad en el establecimiento de las relaciones interpersonales



RAP 2

Sustenta una postura personal sobre el ejercicio de la sexualidad mediante el reconocimiento.

Contenidos de aprendizaje

- Conceptual
 - Conceptos de sexualidad, sexo, genitalidad, relación sexual y género
 - Diversidad sexual
- Actitudinal
 - Tolerancia y respeto a la diversidad sexual

RAP 3

Evaluá los riesgos latentes en el ejercicio de su sexualidad en torno al proceso de toma de decisiones.

Contenidos de aprendizaje

- Conceptual
 - Riesgos en torno a la sexualidad
 - Violencia en el noviazgo
 - Embarazos en la adolescencia
- Actitudinal
 - Prevención de riesgos y cuidado de sí mismo

Responde de las siguientes preguntas de manera individual:

Presentación de la unidad didáctica



Evaluación Diagnóstica



En la presente unidad se familiarizará al estudiante con temas relacionados con su sexualidad. La sexualidad es importante. Es importante que los jóvenes la comprendan en toda la extensión de la palabra. La sexualidad es importante, no tanto que los jóvenes la reproducción de la especie, sino también como manifestación de diversos rasgos sociales, tanto que los jóvenes la sexualidad en la formación de relaciones interpersonales, de solo para la reproducción de la especie, el papel de la sexualidad en la formación de relaciones interpersonales, de amistad de noviazgo. También se enseñará al estudiante a comprender y empatizar con las distintas sexualidades, amistad de noviazgo. También se enseñará al estudiante a comprender y respetando amistad de noviazgo. También se enseñará al estudiante a considerarlos un "buen amigo". La sexualidad es una decisión personal que cada quien vive según sus propias preferencias y respectando la integridad propia como la ajena. En este sentido, se presenta al estudiante un panorama siempre tanto la integridad propia como la ajena. En este sentido, se presenta al estudiante un panorama sobre la diversidad sexual del mundo actual para que logre una relación sana con sus propias decisiones. Por último, se ofrecerán herramientas para que el estudiante comprenda a cabalidad la responsabilidad que implica la sexualidad en el tránsito de la adolescencia a la adultez y para que sea capaz de determinar y resolver situaciones de peligro en torno del ejercicio de su sexualidad.

1. ¿Qué es un amigo?

2. ¿Qué cualidades debe tener alguien para considerarlo un "buen amigo"?

3. ¿Tus amigos tienen las cualidades que respondiste en la pregunta anterior?

4. ¿Qué tipo de noviazgo te gustaría tener?

5. ¿Por qué crees que a veces las personas parecen estar atascadas en una relación "tóxica" de noviazgo de la cual no logran salir?

6. ¿Dónde crees que termina una relación de noviazgo "tóxica"?



7. ¿Sabes cómo prevenir embarazos?

8. ¿Sabes cómo prevenir la violencia en el noviazgo?

9. ¿Sabes dónde obtener información acerca de las dudas que te surjan sobre sexualidad?

10. ¿Sabes qué es la diversidad sexual y por qué debemos respetarla?

RAP 1. Explica las características de las relaciones interpersonales de amistad y noviazgo

Apertura

¿Qué son las relaciones interpersonales? (amistad y noviazgo)

Las relaciones sociales que mantienes con diferentes personas poseen distintas características; esto responde a que cada persona tiene distintas formas de ser, pensar y actuar. Es muy fácil notar, por ejemplo, cómo el nivel de confianza varía según la persona con quien interactúes.

La confianza denota, a su vez, un nivel de intimidad, misma que determina el tipo de relación de la que hablamos.

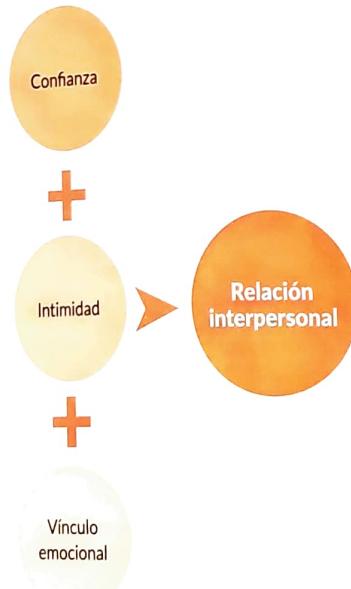
Imagina, por ejemplo, que ingresas a las oficinas de una dependencia gubernamental para realizar algún trámite. Tu relación con quien te atiende es formal y se regirá por la cordialidad. Entre ustedes no hay confianza establecida o algún tipo de intimidad. Por supuesto, confías en que te atenderán y que podrás realizar el trámite, pero esa es la extensión total de tu confianza. Ahora bien, si esa persona te solicitará un favor personal, inmediatamente lo encontrarías extraño. Estas interacciones sociales son aleatorias y no representan nada significativo para ti; sin embargo, conforme aumenta la confianza y se establecen vivencias compartidas, los vínculos que estableces se profundizan. Cuando una relación llega al plano personal llamarla **relación interpersonal**.



Entonces, ¿cómo se define una relación interpersonal?

Una relación interpersonal es aquella en la que puedes establecer:

- Confianza entre las personas involucradas.** Resultan familiares las unas a las otras y pueden relacionarse sintiéndose cómodas siendo quienes son. No hay necesidad de "guardar las apariencias", como se dice coloquialmente, y las personas se sienten relajadas al estar conviviendo entre ellas.
- Intimidad entre dos personas.** La convivencia frecuente genera vivencias en común, momentos que se comparten y experiencias que un individuo disfruta estando al lado de otros. Esto genera una intimidad, entonces se pueden comunicar cosas que no se dicen a cualquiera. Puedes mostrarte tal cual eres, en toda tu autenticidad; permitirte ser frágil o expresar preocupaciones. Generalmente, la intimidad existe cuando dos personas se han acompañado en buenos y malos momentos. Es una unión profunda con otra persona. Si, por ejemplo, tuvieras un hermano y llevan una buena relación entre ustedes, entonces lo más probable es que sean íntimos. Han pasado por muchas cosas en la vida juntos, comparten recuerdos y se muestran auténticos el uno con el otro.
- Un vínculo emocional.** Los individuos van más allá de una relación social. Están involucrados a nivel emocional con el otro, ya sea que sientan afecto, amor, cariño, respeto, o admiración. Estas emociones positivas generan el deseo de cultivar esa relación, de hacerla duradera y de fortalecer la unión que sienten respecto del otro.



Las relaciones interpersonales son una de las piedras angulares de tu desarrollo, tanto para bien como para mal. Ten claro esto: buenas relaciones interpersonales te impulsarán, te ayudarán a crecer y a realizarte, a convertir en una realidad el potencial que tengas, a nutrir tu vida con experiencias enriquecedoras; ocurrirá lo contrario si procuras relaciones interpersonales negativas.

¿Qué pasa entonces con las relaciones interpersonales donde no existe la confianza, la intimidad o el vínculo emocional? Este tipo de relaciones son una deformación de las relaciones interpersonales. Generalmente hay problemas psicológicos detrás. Te explico con algunos casos:

¿Qué pasa cuando en una pareja no hay confianza?

Caso 1

Seguramente son una pareja en la que hay una dinámica de celos, que se convertirán en un recurso neurótico cada vez más obsesivo y agresivo para controlar al otro. Generalmente, quien es celoso se escuda en el hecho de que puede haber una infidelidad, o que eso es una expresión de amor; sin embargo, solo expresa control, la infidelidad no es justificación para sobrellevar una relación tormentosa.

En una pareja así puede haber un vínculo emocional, puede haber intimidad, pero no se ha logrado establecer confianza, y por tanto, la relación interpersonal no es plena.

¿Qué pasa, por ejemplo, cuando en una amistad no hay intimidad?

Caso 2

Si dos personas que se consideran amigas no sienten unión, ni comparten vivencias, ni han pasado juntas momentos tanto buenos como malos, entonces lo más probable es que se trate de personas que tienen una amistad superficial, social, es decir, no poseen un vínculo profundo; lo más probable es que no sean amigos hace mucho tiempo o que, si llevan tiempo de conocerse, tengan una relación pasajera o de conveniencia.

¿Qué pasa, por ejemplo, cuando entre hermanos existe un vínculo emocional cargado de sentimientos negativos?

Caso 3

Cuando el vínculo emocional de una relación interpersonal está roto, es decir, se ha perdido o desvalorizado, o se ha tornado negativo, está también dañada. No puede haber una buena relación interpersonal en estos términos. Si unos hermanos, por los motivos que sean, sienten que su relación está resquebrajada, o es dañina a nivel emocional, entonces no puede existir confianza; además, se pierde también la unión que permite la intimidad, es decir, la pérdida del vínculo emocional o su deterioro condña a la relación a su término, si no se atiende.

**Actividad de clase 1**

Como puedes apreciar, las relaciones interpersonales dependen de un delicado equilibrio. A continuación, completa los enunciados con las palabras que mejor ayudan a construir una buena relación interpersonal y que describen tus experiencias:

Cuando en una relación una de las personas pasa por una crisis emocional, lo mejor

es mostrar _____.

En cambio, ser _____ solo empeorará la situación.

Me es difícil confiar en los demás porque _____.

Me es difícil confiar en los demás porque _____.
Pero eso no significa que los demás tengan malas intenciones, sino que yo he tenido malas experiencias y debo aprender a alejarme de ellas. Creo que puedo mejorar mi capacidad de confiar si _____.

Cuando estoy con mi mejor amigo o amiga, me siento _____.

Ha sido una persona positiva para mi vida porque _____.

Por ello trato de hacerse lo saber a través de _____.

Me siento unido a mis seres cercanos porque _____.

El vínculo emocional que tengo con ellos puedo definirlo como _____.

Lo que más valoro es _____.

Cuando tenemos una diferencia trato de resolverla mediante _____.

Creo que la mejor manera de propiciar una unión con alguien más es _____.

Cierre

Es importante que comiences a reflexionar acerca de qué es una buena relación interpersonal y cuáles no lo son. Algunas personas no saben distinguir unas de otras. Creen, por ejemplo, que tener novio novia es mejor que no tener; incluso esa pareja es perjudicial para su bienestar. Hay quienes toleran que sus seres cercanos los manipulen constantemente, o que abusen de ellos de alguna manera.

Esto te puede pasar, como a cualquiera. Lo importante es que aprendas a distinguir qué sí y qué no conforma una buena relación interpersonal. Así podrás mejorar esos aspectos de las relaciones que interfieren con el buen desarrollo de tu parte afectiva.

**Actividad de clase 2**

En cada columna escribe palabras o frases que relacionan con lo que es una mala relación y palabras que relacionan con lo que es una buena relación interpersonal.

**Buena relación****Mala relación**

1. Escribe todas las cosas que comparares con tus amigos. Pueden ser deportes, la música, ideas o creencias o emociones.

Llena los siguientes diálogos con lo que se pide:

Actividad de clase 4

A los amigos les une la coincidencia de gustos e ideas, y las experiencias que se pasan juntos a los amigos. Además es común que se reforzar este vínculo. La amistad es resultado. Además, de la elección del uno y del otro. Nadie es amigo de otra persona por la fuerza, sino que, por su personalidad, elige a otros para hacerles sus amigos(as).

¿Qué te
compara
con tus
amigos(as)?

No hace falta más que ver cómo los niños que juegan juntos de forma cotidiana crean estimación entre ellos. Es un ser social y fácilmente te inclinación natural hacia la amistad.

Como series de amigos que somos, tenemos inclinación natural hacia la amistad, a relacionarte con los demás, a formar vínculos con otros a niveles emocional, social e intelectual.

Nace en tu tipo de cariño que te hace ver el mundo de una manera diferente. Sabes que en ese mundo hay alguien con quien congenias.

La amistad es novedad en tanto que, al estimar a alguien, procuras su bien, te preocupas por él o ella,

2. ¿Por qué te gusta de tus amigos?

1. ¿Por qué crees que Aristóteles dijo que la amistad es novedad?

Actividad de clase 3

Dijo Aristóteles sin tener amigos es algo indecible. La amistad, entonces, es novedad.

Con mayor profundidad el mundo y comienza a hacerse un juicio de él.

Un niño sabe que con el que no comprende todo el mundo en que vive. Su comprensión del mundo

de sus padres por lo que esta dependencia limita su interacción con ellos.

Las amistades son, a tu edad, aquellas con quienes exploras el mundo de una manera independiente.

Comparte los adolescentes descienden su personalidad, comparan este deseo de separar al mundo con sus

gases. De repente los amigos comienzan a constituir algo más que solo personas con las que pasamos

Mis amigos y amigos míos

Apertura

Unidad de aprendizaje 2

¿Qué te
gusta de tus
amigos(as)?

Unidad de aprendizaje 2

No obstante, algunas actitudes de alguien que creías un amigo te hacen cambiar de opinión. En una amistad las personas se tienen cariño, se preocupan reciprocamente, desean lo mejor para cada quien y se acompañan en las buenas y en las malas.

3. ¿Qué actitudes o actos te harían terminar con una amistad?

¿Qué
actitudes o
actos te harían
terminar con
una amistad?

Las amistades representan mucho en tu crecimiento. Asegúrate de cultivar buenas amistades y de saber distinguir cuándo alguien es o no es tu amigo.

Una buena amistad ennoblecen a los amigos. Si se preocupan el uno por el otro, si se acompañan en malos momentos con empatía, si se respaldan y si se alegran juntos de lo bueno que les sucede, entonces son buenos amigos. Si esto no sucede, entonces tienes a un conocido con quien la pasas bien de vez en cuando.

Cierre

Los amigos son determinantes para el futuro de un adolescente. Debido a que son relaciones fundamentales en tu crecimiento, tus amigos determinarán mucho de lo que harás en los siguientes años. Te ayudarán a estudiar o te sacarán de una clase, te enseñarán algo interesante que no sabías o algo que no deberías aprender. Por ello es importante tener buenas amistades.



Actividad de clase 5

Elabora un cuestionario de cinco preguntas con el que puedas descubrir si una amistad es buena o mala.

Explica por qué tu cuestionario cumple con su propósito, es decir, justifica cómo las preguntas que plantees servirán para descubrir si una amistad es buena o mala.

Cuestionario

1. Pregunta: _____
Justificación: _____

2. Pregunta: _____
Justificación: _____

3. Pregunta: _____
Justificación: _____

4. Pregunta: _____
Justificación: _____

5. Pregunta: _____
Justificación: _____

6. Pregunta: _____
Justificación: _____

7. Pregunta: _____
Justificación: _____

8. Pregunta: _____
Justificación: _____

9. Pregunta: _____
Justificación: _____

10. Pregunta: _____
Justificación: _____

¿Tienes pareja?

¿Qué es el noviazgo?

El noviazgo es un tipo de relación interpersonal, se trata de un vínculo amoroso de pareja, aunque puede decirse que cada uno decide qué tan serio se torna el asunto. El noviazgo es una decisión personal, puede iniciar con diferentes perspectivas y expectativas de lo que es.

Para algunos, el noviazgo es algo más social, o de cierta ligereza; para otros, es una especie de extensión de la amistad; y para algunos más es una cuestión en la que se involucran sentimientos amorosos profundos. Los noviazgos, como las personalidades mismas, son diversos y cada pareja tiene libertad para establecer cómo habrá de configurarse su relación.

En este tema te hablaré del noviazgo adolescente. Lo diferencio del noviazgo adulto en que éste tiene otras implicaciones. Si observas cómo se relaciona una pareja de personas de cincuenta años aproximadamente, te percatarás de que es distinto a cómo lo hacen dos adolescentes. Esto es obvio a simple vista y se debe a que cada etapa de la vida se vive de distinta manera. Las prioridades cambian y las personas también. Conforme pasen los años, encontrarás que hay cosas que te eran indispensables y ya no lo son, y cosas que te resultaban indiferentes, pero ahora te parecen primordiales.



Desarrollo

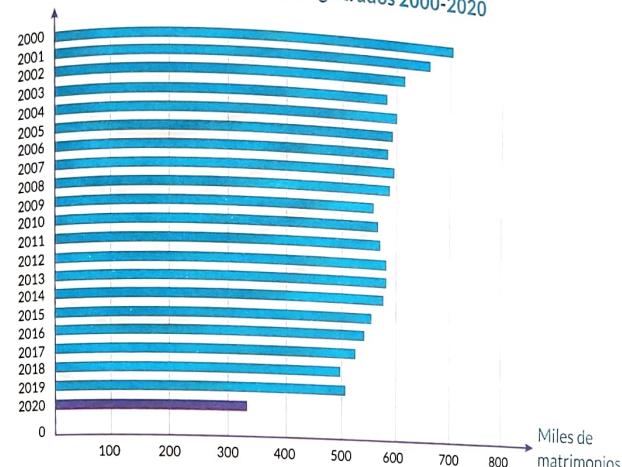
La concepción que tenemos de un noviazgo ha cambiado según la época. Basta decir que aún en ciertas comunidades el noviazgo ni siquiera existe. Las personas se casan mediante arreglos familiares que determinan quién se casará con un miembro de otra familia. En estos casos las personas pasan directamente de no tener relación alguna, a encontrarse en un matrimonio con un desconocido o desconocida.

La relación de noviazgo en un principio se instituyó como una antesala al matrimonio, una forma de erradicar precisamente aquellas costumbres que hoy podemos encontrar algo bárbaras, de casarse sin conocerse, para permitir que una pareja se frecuentara y, eventualmente, tomara la decisión de unirse en matrimonio.

Por supuesto esto ha cambiado. Actualmente un noviazgo no implica un compromiso tan grande como el matrimonio. Ni siquiera existe la expectativa de que dos personas, por ser novios, deban pensar en casarse o formar una familia, mucho menos si son dos adolescentes. Es más, la idea misma del matrimonio ha cambiado. En la actualidad las personas ya no suelen verlo como un requisito indispensable para irse a vivir juntos o formar una familia. Como hemos dicho, vivimos una época en que cada quien aborda las relaciones de acuerdo con cómo le parece y según sus propios deseos.

Observa la siguiente tabla que presenta el INEGI:

Número de matrimonios registrados 2000-2020



Como podrás observar, se contabiliza el número de matrimonios registrados en México del año 2000 al 2020. Hay una reducción constante.

1. ¿A qué crees que se deba?

Los tipos de relaciones que se dan en una sociedad están determinados por la **cosmovisión** y la cultura. Mientras que en el México del año 1800, el matrimonio y el noviazgo estaban fuertemente ligados a las tradiciones religiosas, en la actualidad ya no lo están.

Cosmovisión. Es la manera de ver o interpretar el mundo.

El noviazgo es hoy en día una cuestión menos formal, pero más personal, es decir, los individuos eligen un novio o novia porque se agradan entre ellos, porque se gustan o porque existen vínculos afectuosos entre ellos, aunque difícilmente un adolescente dirá que eligió a su pareja porque está pensando en formar una familia. En el siglo XX las personas solían casarse a una edad muy temprana y se disponían a formar una familia.

Ahora, el noviazgo adolescente es una etapa de preparación y ensayo para las relaciones de pareja en la adultez de la vida. Durante las primeras experiencias, los adolescentes inician la construcción de vinculaciones afectivas y amorosas con personas que están fuera de su familia. En esta etapa, el "amor de familia" se transforma en "amor romántico", es decir, de pareja.

Cuando un adolescente, por primera vez en su vida, conforma una pareja con alguien más, experimenta también los sentimientos que caracterizan a los noviazgos. Quizás por ello en ese momento los sentimientos amorosos resultan avasalladores y abruman. A quien por experimentar estos sentimientos de forma inicial, le puede parecer difícil distinguir con precisión qué es lo que siente. Esto es normal. Primero sientes una especie de azoramiento, te deslumbras ante la novedad de una experiencia nunca antes vivida.

Si, por ejemplo, en este momento viajaras por primera vez a otro continente, seguro quedarías maravillado o maravillada ante lo distinto que es respecto de nuestro país. Las realidades que parecen nuevas a previa experiencia siempre provocan una especie de rapto de los sentidos. Lo mismo sucede con los noviazgos, cuando recién comienzas a vivirlos.

Los noviazgos adolescentes, por más que se traten en muchos casos de una preparación para la adultez, son experiencias significativas para los jóvenes, por lo mismo constituirán los referentes primeros de sus experiencias de pareja. Es decir, lo que vivas en tus primeros noviazgos se convertirán en experiencias según las cuales comenzarás a comprender el mundo de las relaciones de pareja.

Aprender a vivir el noviazgo de una manera plena te permitirá comprender las relaciones de pareja desde una perspectiva enriquecedora. Una de las primeras distinciones que puedes aprender para juzgar mejor tus experiencias de pareja es reconocer qué es amor y qué es enamoramiento, porque no son lo mismo.

¿Qué es el amor?

Amar es una capacidad noble del ser humano que le distingue y enaltece entre los seres vivos. Para el psicólogo y filósofo austriaco Víctor Frankl, el amor es "la vivencia de otro ser humano, en todo lo que su vida tiene de peculiar y singular".



«[El ser amado] como figura humana, es insustituible e irremplazable para quien le ama, sin que, por ello, necesite hacer nada de su parte... Hasta la persona más sencilla se da cuenta, por su propia experiencia, por sus vivencias, de que el hombre, cuando verdaderamente ama, busca siempre en el amor lo que en la persona espiritual de la otra parte hay de único e imparable... el amor enriquece siempre, necesariamente, a quien ama».

Victor Frankl

El amor es, según Frankl:

- Enriquecedor
- Espiritual
- Valorativo

- Es **valorativo**, porque aprecia aquello que es único en el otro. Al amar a otra persona, distinguimos al ser amado, y lo separamos del resto. Ya no es uno más, sino que es único y se convierte en alguien insustituible en nuestra vida.
- Al penetrar en el conocimiento del otro con la óptica del amor, lo vemos por quien es, podemos apreciar toda su humanidad y la abrazamos, de ahí que el amor sea un proceso **espiritual**, en el sentido de que, para amar, los seres humanos se compenetran más allá de lo exterior, de lo superficial. Se trata de un vínculo íntimo.
- Finalmente, el amor es **enriquecedor**, porque es una experiencia vital, es un ejercitarse las capacidades emocionales, espirituales y valorativas, puesto que aprendemos a ver al otro en su esencia, comprendemos la importancia de su existencia y la nuestra, al mismo tiempo, se colma de sentido, pues vivimos para ese amor, para amar.

El amor, puesto que es una capacidad, no es producto del azar, ni del capricho, sino que es un movimiento emocional cargado de intencionalidad. En su libro *"El arte de amar"*, Erich Fromm compara al amor con un arte, puesto que requiere de conocimiento, esfuerzo y plena conciencia.

Erich Fromm hace una crítica severa, pero humanista, de la condición psicológica y social del ser humano contemporáneo.

De lo anterior puede decirse que:

El amor es:

- Enriquecedor
- Espiritual
- Valorativo

El amor requiere:

- Conocimiento
- Esfuerzo
- Conciencia



- Para Fromm, el amor requiere **conocimiento** de la otra persona, es decir, quien ama conoce a aquél a quien ama, lo conoce a profundidad, sabe de sus debilidades y de sus mejores cualidades.
- El amor requiere **esfuerzo**, pues no es fácil la constante convivencia con el otro. El conocer a otras personas es un proceso exigente a nivel emocional. Te confronta con temores y debilidades de carácter, con la vulnerabilidad emocional. Hay que estar dispuesto(a) a poner de tu parte para construir una relación y eso en verdad resulta complejo.
- Finalmente, el amor requiere de **conciencia**. Es decir, no es algo que haces sin saberlo, o inadvertidamente. Amas porque así lo quieres. Amas porque ejerces tu libertad y en esa libertad has elegido a una persona en particular para amarla.

¿Qué es el enamoramiento?

Una relación sana permite que las personas expresen su capacidad para amar, valorar, etcétera; en cambio, una relación tóxica tomara el camino contrario, provocar, esforzarse, involucradas viven su relación a través del egoísmo, del deseo de recibir, de maltratar, de lastimar, de ser indiferentes y desvalorizar al otro. Dejará gratificaciones momentáneas, que serán fácilmente olvidadas por todos los momentos nocivos que experimentarán quienes se involucren en esta clase de relaciones.

En cuanto al **enamoramiento**, es precisamente ese rapto de los sentidos descrito antes y que no posee las mismas características del amor. Es la emoción intensa que provoca la novedad de la aparición de una persona en el horizonte sentimental, que puede provocar una fuerte pasión, impulsa con gran impulso, pero que aún no tiene las características que sí posee el amor.

El enamoramiento se asemeja más a los estereotipos del amor, esos que hacen ver al amor como algo que arrebata la razón y lleva a aceptar premisas aparentemente inaceptables: como quien para ser amado entrega su voluntad a otra persona, o como quien acepta ser enfermizamente celoso con tal de continuar en una relación.

El enamoramiento es, entonces, meramente emocional y pasional. Aquí no hay conciencia ni esfuerzo, simplemente transporta hacia lo que provoca la impresión inicial de la atracción.

A diferencia del **amor**, un ejercicio continuo e intencional por nutrir un vínculo íntimo, quien no se esfuerza por cuidar de quien dice amar, no puede amar; y quien dice amar, pero no es capaz de dar, no de entregar lo mejor de sí mismo, ¡no ama!

El enamoramiento se caracteriza por ser repentino y pasajero. En éste se da la idealización de la persona por la cual creemos sentir amor, es decir, no vemos a la persona tal cual es, sino como queremos que sea o como creemos que es. La dotamos de cualidades que no posee más que en nuestra imaginación. De ahí que el enamoramiento siempre produzca desilusiones.

Muchas parejas pasan por una etapa de enamoramiento antes de llegar a amarse de verdad, pero también muchas parejas llegan a percibirse de que no los unía nada sino una pasión momentánea. La voluntad de conocer a alguien y construir una relación valorativa con él o ella es lo que marcará la diferencia entre un escenario y otro.

Medita sobre la forma en como deseas amar y ser querido y aprecia la diferencia entre una relación "sana" y una relación "tóxica".

Los primeros noviazgos son una oportunidad para aprender cómo compartir nuestro mundo interior con otra persona y explorar nuevos sentimientos como el amor y la ternura. Saber elegir correctamente el tipo de noviazgo deseado para nosotros puede hacer que en un futuro recordemos nuestras primeras experiencias con mucho cariño y afecto; en cambio, si elegimos mal, éstas nos dejan sentimientos de inseguridad y tristeza, los cuales afectarán posteriormente la percepción de lo que son las parejas.

¿Qué características poseen las relaciones sanas y las tóxicas? Observa el siguiente diagrama.

Relaciones sanas

Se basan en la dignidad, honestidad y bienestar mutuo.

Se expresan libremente y con confianza ideas, emociones, anhelos y experiencias.

No existe confianza para comunicar pensamientos ni emociones con libertad.

Cada una de las partes actúa con autonomía, pero en equipo y mutuo acuerdo con su pareja. Se pueden manifestar desacuerdos o diferentes puntos de vista.

Ambras partes se sienten a gusto uno al lado del otro pues están en sintonía, hay estabilidad emocional y sienten que el tiempo que pasan juntos es valioso.

Ambras partes depositan en la relación un estado de mutua dependencia, oculta que busca violentar y dominar a la pareja, con la finalidad de que esta renuncie definitivamente a su autonomía.

Existe una sensación constante de malestar emocional con nuestra pareja, sentimos que nos ha llevado a perder nuestro amor propio y dignidad.

Ahora que conoces cuáles son algunas diferencias entre las relaciones **sanas** y las **tóxicas**, piensa por un momento qué tipo de noviazgo deseas para ti en un futuro.

Habiendo iniciado un noviazgo, deberás asegurarte de tener una relación sana, para ello te recomiendo:

- **No te dejes presionar.** La primera decisión que toman dos personas que van a conformar una relación es la de decidir con qué sí y con qué no se sienten cómodas.
 - **Define el tipo de relación que deseas.** Establece límites y respeta los de tu pareja.
 - **No te expongas a situaciones de violencia.** Por ninguna razón debes permitir que la violencia de pareja afecte directa o indirectamente tu integridad.
- Si bien los tipos de violencia física, psicológica y sexual son los más conocidos, existen otras formas de violencia de pareja, entre las cuales están:

Así como hay relaciones enriquecedoras, también las destructivas. A estas suele llamárseles relaciones "tóxicas". Este tipo de relaciones tiende a sacar lo peor de las personas involucradas, a diferencia de una relación sana, en que se realizan las capacidades de amar de las personas.

Abuso emocional o psicológico.

A través de la descalificación de la pareja se busca la dominación y la imposición de ideas. Usualmente este tipo de violencia es un precursor de la violencia física.

Abuso verbal.

Es el uso del lenguaje con la intención de insultar, humillar o ridiculizar a la pareja.

Abuso sexual.

La violencia sexual se refiere a violentar los derechos y decisiones sobre el cuerpo de la otra persona.

Aislamiento.

En esta clase de violencia, una de las partes busca dominar la vida de su pareja en todo aspecto, controlar sus actividades, y las personas con las cuales tiene contacto. Estas conductas de sometimiento llegan al extremo de no permitir que la pareja trabaje, reciba llamadas telefónicas o que vea a familiares o amistades.

- Hablen con libertad sobre su sexualidad.** En parejas jóvenes no se suele discutir a profundidad sobre temas como el embarazo y mucho menos la planificación familiar, por lo que, con mucha frecuencia, nos encontramos con el embarazo juvenil. Más vale superar las inhibiciones o prejuicios que llegar a una situación indeseable. El embarazo juvenil es una circunstancia compleja, pues los adolescentes no se encuentran en posición ni económica ni psicológica para engendrar o criar a un hijo.

Cierre

Tomar la decisión de comenzar a vivir la experiencia de un noviazgo implica tener que aceptar cambios en tu vida, como acostumbrarte a nuevas actividades y rutinas que realizarás junto a tu pareja; pensar cómo superar diferentes las pruebas que tendrán durante su noviazgo, así como tomar decisiones sobre el tipo de relación amorosa que deseas construir con tu pareja. Piensa que la manera como tu noviazgo se desenvuelva es responsabilidad tanto tuya como de tu pareja, y que ninguno de los dos debe imponerle al otro algo que no deseé. De manera que si un noviazgo se torna violento o indeseable para ti, siempre cuentas con la opción de finalizarlo y esto es algo que nadie puede prohibirte ni impedirte.



Actividad de clase 6

Reúnanse en equipos de tres integrantes para elaborar una lista de diferencias entre ambos tipos de relaciones, conforme al conocimiento que han adquirido.

Relación sana	Relación tóxica

RAP 2. Sustenta una postura personal sobre el ejercicio de la sexualidad, mediante el reconocimiento a la diversidad sexual

Apertura

Sexo y sexualidad

La sexualidad es parte de la vida. A nivel fisiológico incluye los mecanismos que nos permiten reproducirnos y perpetuarnos como especie. Pero la sexualidad no es solo eso, es decir, no es pura corporalidad como en los demás animales. La sexualidad tiene repercusiones sociales e individuales. Tú expresas tu sexualidad de un modo y alguien más de otro. Por ejemplo, hay quien es muy privado en sus formas de expresar su sexualidad, y hay quien es muy abierto. Así, la sexualidad es también una extensión de nuestro carácter.

Esto plantea una situación particular de nuestra especie: la **diversidad sexual**. Todos los animales expresan y viven su sexualidad del mismo modo. Las aves de una especie realizarán un mismo ritual de apareamiento para encontrar pareja con la cual reproducirse. Las aves están programadas para sentirse atraídas por el mismo ritual. El ritual de alguna ave en particular puede consistir en extender su plumaje de cierto modo, mostrando un colorido espectáculo. Y las hembras de dicha especie elegirán a sus parejas de acuerdo con qué tan bien realicen dicho ritual. Durante los meses de apareamiento, es decir, los meses en que dicha ave es fértil, se determinarán la reproducción de la especie. Todo está, por decirlo así, programado para que ocurra de tal manera. La individualidad de las aves poco importa en términos de su sexualidad. En el ser humano, sin embargo, la individualidad determina muchos de nuestros comportamientos sociales, incluida la sexualidad.



Diversidad sexual

Es el conjunto de comportamientos y expresiones sexuales que posee el ser humano.

● Desarrollo

La sexualidad y su diversidad como temática requieren que diferencias entre diversos conceptos. A continuación, estudiaremos los conceptos de sexo, género, identidad sexual, sexualidad, genitalidad, orientación sexual y relación sexual, con la intención de comprender las diferencias entre estos, así como sus significados.

Sexo

Al usar indistintamente los términos "sexo" y "género", las personas confunden el uso y significado correcto de estos conceptos. El sexo y el género son diferentes, y es importante el entender las diferencias entre estos.

En el ser humano, **sexo** se refiere a la división de una especie conforme a las diferencias físicas entre personas que son:

- Hombres
- Mujeres
- Intersexuales

Esta división se encuentra diferenciada por las funciones reproductivas.

Es al nacer cuando a una persona se le asigna su sexo (femenino, masculino o intersexual) conforme a su composición cromosómica y a las características anatómicas y fisiológicas de sus genitales.

A causa de las visibles diferencias anatómicas, tanto internas como externas, entre los genitales masculinos y femeninos, la identificación de estas características es muy fácil en el recién nacido. Sumado a ello al nacer las personas que son identificadas como mujeres poseen altos niveles hormonales de estrógeno y progesterona, mientras que las personas asignadas como hombres tienen niveles hormonales más altos de testosterona.

Por otra parte, las mujeres y hombres tienen una composición hormonal y cromosómica distinta, las mujeres normalmente tienen dos copias del cromosoma X, mientras que los hombres tienen un cromosoma X y uno Y.

Nota: los marcadores cromosómicos no siempre son claros, por lo que a las personas no se les puede asignar dentro de una categoría biológica binaria. Algunos bebés varones nacen con síndrome de Klinefelter, también llamado síndrome XYY, el cual hace referencia a bebés que nacen con un cromosoma X de más. Así también encontramos que alrededor de 1 de cada mil bebés varones nacen con el síndrome XYY.

Género

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (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.

Los roles de género son construcciones sociales que conforman los comportamientos, las actividades, las expectativas y las oportunidades que se consideran apropiados en un determinado contexto sociocultural para todas las personas. Además, el género hace referencia a las relaciones entre las personas y a la distribución del poder en esas relaciones.

"El género se refiere a los roles, las características y oportunidades definidos por la sociedad que se consideran apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y las personas con identidades no binarias. El género es también producto de las relaciones entre las personas y puede reflejar la distribución de poder entre ellas. No es un concepto estático, sino que cambia con el tiempo y del lugar. Cuando las personas o los grupos no se ajustan a las normas (incluidos los conceptos de masculinidad o feminidad), los roles, las responsabilidades o las relaciones relacionadas con el género, suelen ser objeto de estigmatización, exclusión social y discriminación, todo lo cual puede afectar negativamente a la salud. El género interactúa con

OMS

Entre los principales géneros con los que una persona puede definirse se encuentran: la identidad de personas binarias, transgénero, no binarias o de género neutral. Por ejemplo:

- Una persona puede identificarse con el sexo que se le asignó al nacer. Es decir, a quienes se les define como **cisgéneros**.
- Una persona puede no identificarse con el sexo que se le asignó al nacer. Estos pueden ser conocidos según su orientación o identificación, de diferentes maneras: **transgéneros**, por ejemplo.

Es decir, el género es un conjunto de cualidades que se asignan a las personas, un conjunto de expectativas y de imposiciones sociales. Si, por ejemplo, en una casa se dice: "Los hombres no lloran", entonces identificamos la ausencia de expresiones sentimentales con "ser hombre". Esto es una construcción social, no es algo dado por la naturaleza sino una forma de concebir la hombriedad y el género masculino. Lo mismo ocurre con el género femenino. Hay ciertas imposiciones sociales de lo que debe ser una mujer. Y las mujeres, desde pequeñas, aprenden esas imposiciones hasta que lo terminan por asimilar. Así, como dice Beauvoir en una forma más extensa, el género no es algo con lo que se nace, sino algo que uno adopta a lo largo de la vida.

Por supuesto, conforme la sociedad se ha hecho menos represiva e impositiva, la imposición de los géneros se ha relajado, de esta manera, las personas eligen más a menudo su propia construcción social de lo que es su género.

Aquí cabe aclarar una cosa más sobre el género. Que este es una construcción social. Esto es algo que ya mencionaba la filósofa existentialista francesa Simone de Beauvoir. Ella dijo que:

"No se nace mujer, se llega a serlo"



Simone de Beauvoir
es una de las más
reconocidas filósofas
del siglo xx. Sus
aportaciones se
centraron en la reflexión
y fundamentación en
torno del feminismo.

Identidad sexual

El concepto de **identidad sexual** indica la forma como uno concibe la atracción sexual que siente, es decir, por quienes sientes atracción sexual. Y desde qué género se aborda dicha atracción sexual.

La identidad sexual también puede hacer referencia a la identidad de la persona respecto de su orientación sexual, la cual no es otra cosa que el tipo de atracción sexual que una persona siente conforme el sexo y género de la persona por la cual se siente atraída.

Sexualidad

Conforme al diccionario de Cambridge, la **sexualidad** puede definirse como la capacidad de una persona para experimentar o expresar sentimientos sexuales.

La sexualidad es un concepto muy complejo, depende de un conjunto de características físicas y psicológicas propias de cada persona, entre las cuales están el sexo biológico al nacer, el género, la orientación sexual, corporalidad, lo que piensa cada uno sobre sus características físicas y cómo cada cuerpo está compuesto biológicamente y hormonalmente.

Otro factor que influye es el concepto mismo de sexualidad adoptado dentro de cada sociedad. Por ejemplo, hay sociedades en las que el sexo casual no se condena, mientras que en otras sí. Hay sociedades en las que la homosexualidad es reprobable, mientras que en otras se considera simplemente una forma de expresión más de la sexualidad. Estas diferencias sobre cómo cada sociedad concibe la sexualidad determinan nuestras ideas acerca del sexo como acto.

Entonces, la sexualidad es un concepto que abarca las conductas sexuales de cada individuo, pero también es una concepción social acerca de cómo deben relacionarse las personas mediante el sexo como acto.

Genitalidad

Conforme el diccionario de la Asociación Americana de Psicología (APA), la **genitalidad** se define como la capacidad de experimentar sensaciones eróticas en los órganos genitales.

Es decir, la genitalidad se refiere a un conjunto de sensaciones sexuales fisiológicas que puede sentir una persona. La excitación de carácter sexual ocurre de manera distinta en cada cuerpo. Y estas diferencias determinan el grado de genitalidad de una persona.

Orientación sexual

La orientación sexual indica qué género es el que nos atrae emocional, romántica y/o sexualmente. Tradicionalmente, la orientación sexual se ha dividido en tres categorías:

- **Heterosexual:** persona que siente atracción de tipo emocional, romántica o sexual hacia miembros del sexo opuesto.

• **Homosexual:** hace referencia a los individuos que miembros de su mismo sexo.

• **Bisexual:** son personas que sienten atracciones emocionales, románticas o sexuales hacia personas de ambos sexos.

El término de orientación sexual no debe de confundirse con el concepto de géneros o sexo (hombre o mujer), pues a diferencia de estos últimos dos términos, la orientación sexual únicamente se trata de quién te atrae, más no hace referencia hacia cómo el individuo se auto concibe sexualmente.

Relación sexual

Las **relaciones sexuales** se definen como las interacciones intencionales que se establecen entre una persona, con plena conciencia, se involucra o provoca el contacto con o tocamiento de las partes genitales u otras partes íntimas de una persona con la intención de despertar o satisfacer el deseo sexual.

Al conocer los diferentes conceptos anteriormente explicados y sus significados, poses una mayor posibilidad de comprensión sobre todo lo que engloba la sexualidad y su puesta en práctica. El conocer estos términos también abre un nuevo horizonte para ser más tolerantes, comprensivos y respetuosos sobre la sexualidad y preferencias de los otros, pues ahora conoces que las preferencias sexuales en una persona son productos de los gustos, educación y factores biológicos. Además, ahora sabes que la diversidad sexual del ser humano radica en la riqueza de la individualidad de cada uno.

Actividad de clase 7

Tú pedimos que elabores una oración para cada uno de los términos vistos durante el tema. Utiliza los términos adecuadamente.

Sexo	Género	Identidad sexual	Sexualidad	Genitalidad	Orientación sexual	Relación sexual



Apertura

Diversidad sexual

Dentro de todas las sociedades y culturas de la humanidad, es natural y recurrente que entre sus integrantes se manifiesten diferentes ideas y preferencias que los hacen únicos y diferentes entre sí. Por ejemplo, a algunas personas les gusta pasear por las playas, mientras otras prefieren conocer pueblos y ciudades.

Esta diversidad de gustos también se manifiesta en la sexualidad con diferentes formas y matices de entenderla y vivirla. Por ejemplo, se encuentra el grupo mayoritario de la población al cual le atraen sexualmente las personas del sexo contrario, a esta orientación sexual se le llama heterosexualidad. Pero también existen las personas que sienten deseo y atracción sexual y amorosa hacia personas de su mismo sexo, a esta preferencia sexual se le llama homosexualidad. A las mujeres con esta preferencia se les conoce con el término de lesbianas, y a los hombres homosexuales se les conoce como gays.

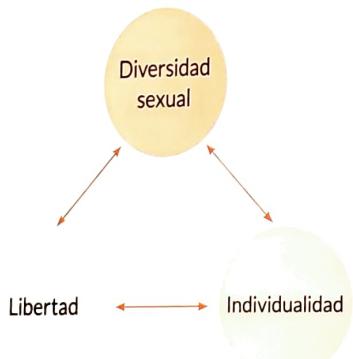
Estas preferencias sexuales no son las únicas que existen, solo son las más comunes. Lo que queremos decirte es que la diversidad sexual existe. No es una enfermedad, ni tampoco una problemática moral, aunque muchas veces esta diversidad suscita debates acalorados en la sociedad.

En general, las personas con una educación más conservadora tienden a tener mayores problemas para aceptar la diversidad sexual. Lo que debes aprender es que se trata de una elección personal, que nada tiene que ver con la moral de los demás, sino con el gusto y la atracción sexual que sienten las personas y por quiénes las sienten.

Desarrollo

El término *diversidad sexual* con frecuencia es usado en el contexto de la orientación sexual y/o identidad de género.

Como ves, la identidad sexual se origina a partir de la libre elección que realiza cada uno sobre su sexualidad, basándose en la libertad y dignidad para elegir lo que le gusta o prefiere conforme a la propia personalidad.



La **diversidad sexual** es producto de dos características que nos definen como seres humanos: la libertad y la individualidad. Por una parte, todos somos libres de elegir y de ser del modo que decidamos, siempre y cuando nuestra libertad no atente contra los derechos de otro, ni contra su bienestar; por otra parte, cada quien es único, es un individuo y tiene derecho a vivir su vida de acuerdo con cómo se concibe en el mundo. Si somos libres y cada quien vive su individualidad, entonces es normal que se pueda elegir cómo y con quién compartir la sexualidad.

Debido a que el término homosexual posee connotaciones discriminadoras y por tanto negativas dentro de la sociedad, usualmente se da predilección a los adjetivos gay o lesbiana para referirse a personas cuya orientación sexual se inclina por personas de su mismo sexo.

Por los sucesos históricos derivados de la lucha por la reivindicación de los derechos para elegir la orientación sexual, dentro del tema de la diversidad sexual se engloba a las personas miembros de la comunidad de lesbianas, gays, bisexuales y transexuales, en un solo acrónimo o termino conocido en un inicio como LGBT.

Veamos ahora una muestra de la diversidad sexual. Seguramente habrás escuchado o visto mencionar las siglas LGBTTIQ+ en algún momento. Éstas designan diferentes categorías de la diversidad sexual. Veamos en qué consisten:

- LGBTTIQ+**
- Lesbiana**: A diferencia del término gay, el adjetivo de lesbiana únicamente puede ser empleado para las mujeres que se sienten atraídas romántica, sexual y emocionalmente por otras mujeres.
- Gay**: Es un anglicismo empleado para referirse a los varones homosexuales que sienten una atracción romántica, sexual y emocional por otro hombre.
- Bisexual**: Personas que se sienten física y emocionalmente atraídas tanto por personas de su mismo sexo como por personas del sexo opuesto.
- Transgénero**: Personas que se perciben a sí mismas como pertenecientes al género opuesto a aquel que se relaciona de manera más común con su sexo.
- Transexual**: Hace referencia a quienes no se perciben como pertenecientes ni al género ni al sexo con el que han nacido. Estas personas en muchos casos optan por una intervención quirúrgica que les permita vivir su corporalidad de acuerdo a como sienten su sexualidad.

**LGBTTTI+
+Q****Travesti****Intersexual****Queer**

Son personas que expresan su sexualidad con su forma de vestir, actitudes y comportamientos, al presentarse de manera transitoria o duradera con una apariencia opuesta a la del género que comúnmente se le asignaría al sexo con el que han nacido.

Personas que poseen características fisiológicas y genéticas de ambos性. Este término se utiliza para rechazar el de hermafrodita, que suele relacionarse con una clasificación discriminatoria y ofensiva.

Del inglés: raro; es empleado para personas que no se identifican ni con el género que se les asignó socialmente debido al sexo de su nacimiento, ni con ningún otro género.

Cierre

Ésta es solo una breve muestra de las diferentes formas de vivenciar la sexualidad. Más allá de categorías, cada uno encuentra la forma de disfrutar de su sexualidad de acuerdo con quién es como persona, sus gustos y sus preferencias. La diversidad sexual puede resultar un tema complejo de asimilar para algunas personas, porque requiere superar estereotipos, prejuicios y concepciones sociales muy arraigadas sobre la sexualidad. Aún en la actualidad hay personas, por ejemplo, que creen a pesar de toda evidencia en contra que la homosexualidad es una enfermedad que puede curarse, ya sea mediante terapia, prácticas religiosas o castigos corporales.

Las preferencias sexuales son eso, elecciones de tipo personal. Y como ya hemos dicho todos tenemos derecho a ello y también a que se respeten nuestras elecciones. Las comunidades LGBTTTIQ+ merecen la garantía de sus derechos y libertades en la misma medida que todos los demás.

De acuerdo con la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), los derechos de las comunidades LGBTTTIQ+ son:

- Un trato digno y respetuoso al igual que a todas las demás personas.
- No ser víctimas de actos violentos, tortura o tratos crueles, inhumanos y degradantes.
- No ser molestados, detenidos o arrestados arbitrariamente por su orientación sexual o la forma en que visten o hablan.
- No ser víctimas de discriminación debido a su orientación sexual o identidad de género.
- Decidir con quién relacionarse afectivamente y sexualmente.
- Acceso a servicios de salud.
- Protección de su vida privada y familiar.
- El desarrollo libre de su personalidad.
- Ser partícipes de la sociedad de manera integral.
- Expresarse, reunirse y asociarse libremente.
- Formar una familia.

A continuación, te recomendamos seguir algunos consejos que te pueden ayudar para evitar faltarle el respeto a una persona con una orientación sexual perteneciente a una minoría:

- Si no sabes cómo dirigirte a una persona no binaria dirígete a ésta por su nombre, evitando usar adjetivos como señor, señora o señorita.
- No hagas juicios precipitados sobre alguien simplemente por su orientación sexual, piensa que, al igual que cualquier persona, no nos gustaría que alguien sin haberlos conocido nos juzgara por nuestra elección en ropa, el corte de cabello, gustos musicales o por el equipo deportivo que apoyamos. Recuerda que la preferencia sexual es simplemente un gusto hacia algo, por ello debemos evitar dar opiniones ofensivas sobre el gusto de los demás.
- Nunca hagas bromas hirientes sobre la orientación sexual de una persona, inclusive si estas bromas o comentarios son ampliamente aceptadas por tus amigos o compañeros, piensa que podrías estar vulnerando a una persona cercana con tus palabras.
- Si otra persona realiza comentarios discriminatorios a una persona por su orientación sexual no apoyes estas conductas, piensa que todas las personas tenemos derecho a elegir sobre nuestras vidas, por lo que si alguien se entromete en los gustos de otra persona se está involucrando en una decisión privada y meramente personal.
- Evita entrometerte en las decisiones personales al cuestionar continuamente las decisiones de las personas respecto de sus preferencias sexuales.

**Actividad de clase 8**

Aprender la clasificación LGBTTTIQ+ puede ser algo complejo en primera instancia. Para que tengas clara cada categoría te pedimos que realices una infografía en que diferencies cada una de ellas. Puedes dar ejemplos utilizando personas famosas, que son reconocibles y sirven como referentes o puedes utilizar imágenes que se relacionen con cada concepto.

Apertura**Ejercicio mi sexualidad**

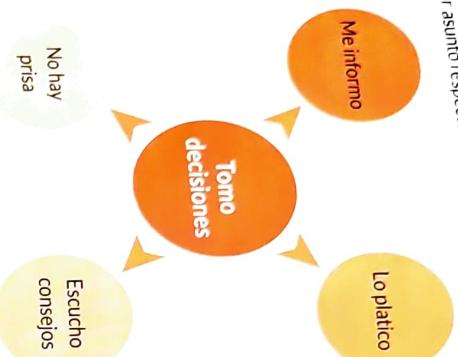
Tu sexualidad es propia, personal y privada, y las decisiones que tomes respecto de este ámbito de tu vida también lo son. Es importante, no obstante, considerar las consecuencias de una sexualidad ejercida responsablemente y las consecuencias de una sexualidad ejercida de manera irresponsable.

Mientras que de la primera manera podrás explorar un ámbito de la vida que es enriquecedor e íntimo, de la segunda manera tu sexualidad terminará por provocarte problemas serios, como lo pueden ser un embarazo no deseado, o una enfermedad de transmisión sexual, o que termines enganchado en una relación tóxica.

La manera en que puedes evitar esto es aprendiendo a tomar buenas decisiones respecto de tu sexualidad y comprendiendo en qué radica el ejercicio de tu sexualidad.

Desarrollo

Antes de decidir cualquier asunto respecto a tu sexualidad toma en consideración lo siguiente.



Seguramente, como cualquier persona de tu edad, tendrás curiosidad por ciertos temas respecto de tu sexualidad. Esto es perfectamente normal. Los cambios por los que tu cuerpo ha pasado en los últimos años se deben a una serie de procesos a nivel fisiológico que, desde el punto de vista biológico, tienen la intención de hacer madurar tu capacidad reproductiva.

Con esta madurez reproductiva en proceso nace también el deseo sexual. Así que es imposible fisiológicamente que no sientas curiosidad hacia la sexualidad. Lo importante es que aprendas a incorporar tu sexualidad a tu vida de forma que te sientas a gusto con ello.

Para ello deberás tomar decisiones complejas. Así que lo mejor es que las tomes siguiendo estos consejos:

- Sin prisa. No aceptes presiones de nadie en cuanto a vivir tu sexualidad. Tú decides, y lo decídiras cuando te sientas a gusto con tomar dicha decisión. Tu sexualidad estará ahí mañana tanto como hoy, explora tus opciones, y sobre todo, ve a tu ritmo.
- Con información. Tomar una decisión desde la ignorancia te llevará a tomar malas decisiones. Sí sientes curiosidad por algo relacionado con tu sexualidad, entonces infórmate para que comprendas de qué se trata.
- Plático. Alrededor de cada uno de nosotros hay personas a quienes tenemos confianza y que pueden escucharnos. Estas personas nos ayudan a tomar decisiones mediante su apoyo incondicional, pero también es cierto que, al platicar nuestras problemáticas personales, encontramos algo de claridad para nuestra toma de decisiones. Hablar es pensar. ¿Te has dado cuenta de que cuando alguien te pide que le expliques algo, al explicárselo, tú mismo lo comprendes de mejor manera que antes? Lo mismo pasa con cualquier duda que tengas sobre tu sexualidad.
- Escucha a consejos. Quienes te aconsejan velan por tu bien y tienen experiencia; han pasado ya por situaciones similares a la tuya y pueden orientarte. Escucha, pero no solo eso, lleva la práctica sus consejos.



Actividad de clase 9

Redacta un ensayo de tres cuartillas acerca de la responsabilidad sexual y el respeto a la diversidad sexual. En tu escrito deberás responder las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es ser responsable sexualmente?
2. ¿Por qué crees que la responsabilidad sexual debe tomar en cuenta a las personas con quienes se comparte la sexualidad?
3. ¿Qué consejo le darías a alguien para tomar mejores decisiones al ejercer su sexualidad?
4. ¿Por qué es importante el respeto a las preferencias sexuales?
5. ¿Consideras que las preferencias sexuales diferencia a las personas en cuanto a sus derechos y libertades?
6. ¿Con qué argumento convencerías a alguien para que respete la diversidad sexual?



Cierre

Tu sexualidad radica en la libertad que tienes, en su ejercicio podrás elegir tu identidad sexual, tu orientación sexual y tus preferencias. Ese es tu derecho y en ocasiones deberás ser valiente para defenderlo. A manera de cierre, en la sociedad hay muchas imposiciones sobre cómo debe ejercerte la sexualidad. En algunos casos podemos hablar de machismos que imponen ciertas conductas sexuales a los hombres y mujeres. En otros casos podemos hablar de cómo se señala como moralmente indebidamente sexual conducta sexual solo porque no va con los valores morales o creencias de alguien. En otros casos habrá discriminación a ciertas preferencias sexuales. O prohibiciones sobre ciertas preferencias.

Es difícil ejercer la libertad cuando existen tantas imposiciones y, sin embargo, ten la absoluta certeza de que es tu derecho.

Al final deberás vivir tu sexualidad como mejor te parezca a ti, siendo responsable, tanto contigo como de aquellas personas con quienes compartas tu sexualidad.

RAP 3. Evalúa los riesgos latentes en el ejercicio de su sexualidad en torno al proceso de toma de decisiones

¿Existen riesgos al ejercer mi sexualidad?

Apertura

Una vez que has llegado a la madurez mental y física, el ámbito sexual de tu vida comenzará a tomar relevancia. Es necesario que aprendas sobre los posibles riesgos que conlleva la sexualidad ejercida de forma irresponsable.

La sexualidad no es algo de temer; ni debe ser ignorada, causar vergüenza o basarse en prejuicios. Pero si debe tomarse en serio. Las consecuencias de no practicar una sexualidad de manera segura y consciente pueden llevar a una persona a situaciones comprometedoras o arriesgadas, que incluso significuen poner en riesgo la salud de manera permanente o que traigan consigo cambios radicales a la vida. Es mejor que te informes y tomes decisiones respecto de tu sexualidad con la calma y seriedad que merece.

Entre los principales riesgos que conlleva no ejercer la sexualidad con responsabilidad, se encuentran:

- Embarazos no deseados o involuntarios.
- Infecciones de transmisión sexual. Algunas de estas tienen serias repercusiones en la salud.
- Violencia sexual y prácticas de riesgo.

Desarrollo

Hablemos primero de la forma más sencilla de tener una vida sexual saludable: los anticonceptivos.

Los anticonceptivos son una serie de métodos que impiden la concepción, es decir, que ocurra un embarazo. Algunos como el condón, ya sea femenino o masculino, constituyen una barrera física que impide el contagio enfermedades de transmisión sexual (ETS).

A la fecha, la OMS tiene una lista de veinte métodos anticonceptivos, los cuales podrás emplear para reducir, en gran medida, la posibilidad de un embarazo no deseado y el contagio de ETS. Veamos la siguiente tabla de la OMS para presentar algunos de estos métodos, su funcionamiento y el porcentaje de eficacia que presentan:

Método	Funcionamiento	% de mujeres que al cabo de un año se embarazan cuando el método se usa correctamente
Píldoras o anticonceptivos orales combinados	Evitan la liberación de óvulos de los ovarios.	0.3 %
Píldoras con progestágeno	Espesa el moco cervical, impidiendo la unión de espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación.	0.3 %

Implante	Espesa el moco cervical, impidiendo la unión de espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación.	0.1%
Inyectables con progestágeno solo	Espesa el moco cervical, impidiendo la unión de espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación.	0.2%
Injectables mensuales o Anticonceptivos combinados	Evita la liberación de óvulos de los ovarios.	0.05%
Parche anticonceptivo	Evita la liberación de óvulos de los ovarios.	0.3%
Anillo vaginal combinado	Evita la liberación de óvulos de los ovarios.	0.3%
Dispositivo intrauterino de cobre (DIU)	El cobre daña los espermatozoides e impide que se unan con el óvulo.	0.6%
Dispositivo intrauterino de levonorgestrel (DIU)	Espesa el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides y el óvulo.	0.5%
Preservativo masculino (condón)	Forma una barrera que impide la unión de los espermatozoides con el óvulo.	2 %
Preservativo femenino (condón)	Forma una barrera que impide la unión de los espermatozoides con el óvulo.	5 %
Esterilización masculina (vasectomía)	Se bloquea el paso de los espermatozoides al semen eyaculado.	0.1 %
Esterilización femenina (ligadura de trompas o salpingooclásia)	Se impide el paso a los óvulos para su unión con los espermatozoides.	0.5 %
Método de la amenorrea (MELA)	Evita la liberación de óvulos de los ovarios.	1.8 %
Método de los días fijos	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días más fértiles.	5 %
Método de la temperatura corporal basal (TCB)	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días fértiles.	No existen datos fiables

Método de los dos días	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días más fértiles.	4 %
Método sintotérmico	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días más fértiles.	0.9 %
Píldoras anticonceptivas de urgencia (30 mg de acetato de ulipristal o 1.5 mg de levonorgestrel)	Impide la liberación de óvulos de los ovarios. Se toman hasta cinco días después de tener relaciones sexuales sin protección.	Varía entre menos de 1 y 2 % según la sustancia activa de la píldora

De acuerdo con la Secretaría de Salud de México, los anticonceptivos se clasifican en las siguientes tres categorías:

- Métodos anticonceptivos**
 - Temporales** — Evitan un embarazo solo mientras se usan.
 - Definitivos** — Se recomiendan para personas que ya no desean tener hijos.
 - Naturales** — No se recomiendan porque mantienen una alta probabilidad de embarazo (ritmo, retiro, billings, etc.)

De todos estos métodos únicamente los condones (masculino y femenino) previenen, además del embarazo no deseado los ETS, dado que constituyen una barrera física que evita el contacto piel con piel. Por ello, los condones se han convertido en el anticonceptivo por excelencia y en el más usado. Los demás métodos suelen usarse cuando una pareja sexualmente activa tiene relaciones exclusivas, es decir, cuando las prácticas sexuales que lleva a cabo una persona solo ocurren con su pareja.

Entonces, si los anticonceptivos presentan muchas opciones en diferentes presentaciones, y algunas son muy económicas, ¿por qué en nuestro país hay tanto embarazo juvenil? Existen diversas causas para esto. A continuación, te presentamos algunas de las más comunes:

- **Los jóvenes usan anticonceptivos de manera inconsistente.** Es decir, en ocasiones lo hacen y en otras no. Esta inconsistencia puede deberse a falta de recursos económicos, también a la falta de información, educación y preparación. En cuanto a la primera, existen múltiples centros de salud pública donde los condones se ofrecen gratuitamente. Esto nos lleva a la preparación o anticipación: si eres sexualmente activo, debes estar preparado para la ocasión. No tiene sentido esperar a que ocurra un encuentro sexual para decidirte a conseguir la protección necesaria. Para entonces será demasiado tarde. En cuanto a la educación, es necesario enfatizar que no hay encuentro sexual sin anticonceptivos que esté libre del riesgo de un embarazo no deseado o del contagio de ETS.
- **El sexo sigue siendo un tema tabú en nuestro país.** En muchos hogares no se habla abiertamente de la sexualidad. Esto dificulta a los jóvenes llevar una vida sexual informada y responsable. Al tratarse de un tema que provoca molestias, castigos o reprimendas e incomodidades al interior de la familia, los jóvenes prefieren no hablar con sus padres, que son en

quienes más confianza podría tener para pedirles consejo y orientación. Ejercer la sexualidad es una decisión personal, que tomarás cuando así lo decidas y deseas. Eventualmente habrá de ocurrir, así que no debe ser un tema prohibido, al contrario, debemos tratarlo como un aspecto más de la vida. Querer callarlo o silenciarlo por prejuicios solo lo convierte en algo que los jóvenes terminan por hacer de manera furtiva y precaria. Es decir, sin preparación ni anticonceptivos, lo que lleva a los embarazos juveniles.

- **Usos y costumbres.** Mientras que en países europeos se usan anticonceptivos de manera intensiva, las y los jóvenes en Latinoamérica optan por métodos tradicionales como el coito interrumpido (detener la relación sexual antes de la eyaculación), el uso del ritmo o calendario (no pueden ser usados con seguridad de manera consistente. Por ejemplo, antes de la eyaculación puede haber sido ya expulsado líquido seminal y, por lo tanto, espermatozoides. En cuanto a los días menos fértiles del ciclo menstrual, no es raro que ocurra un embarazo en esos días y, además, hay que tener en cuenta que el conteo del ciclo menstrual regular podría no aplicarse a una mujer con un ciclo irregular). Aunado a lo anterior, en nuestro país existen comunidades en las que se da el matrimonio juvenil y hasta infantil. Esto es una práctica que termina con embarazos juveniles.
- **Hace falta correr la voz.** No basta con que digamos que debemos hablar del tema... ¡debemos hacerlo! Escuelas, profesores, padres de familia y gobiernos deben ofrecer a pláticas, recursos y orientaciones que permitan a las y los jóvenes ejercer su sexualidad con responsabilidad, información y con la educación que requiere el tema. Las y los jóvenes, por su parte, deben tomarse en serio el tema, comprender que deben aprender ciertas cuestiones básicas que pueden ahorrarles muchos dolores de cabeza.



Actividad de clase 10

Reflexiona sobre lo que hemos dicho hasta este momento.

1. ¿Cómo puedes hacer de la sexualidad un tema que no sea tabú?

2. ¿Qué piensas de que se impongan criterios culturales sobre la salud en algunas comunidades?

3. ¿Por qué razones crees que los adolescentes no usan de manera consistente los métodos anticonceptivos?

4. ¿Qué puede hacerse para que lo hagan?

,Corre la voz!

Para correr la voz, realicen la siguiente actividad grupal. Van a requerir una caja o recipiente vacío. Escriban una pregunta o duda que tengan sobre la sexualidad en un pequeño papel y dóblenlo. Luego, alguien leerá todas las preguntas. Entre todos platicarán sobre cada una de ellas y resolverán sus dudas. Si hay algo que no sepan, pueden investigarlo usando internet y aclararlo en ese momento. Les recomendamos que realicen este ejercicio más de una vez durante el curso, para que hablar de la sexualidad se convierta en algo común y sin prejuicios.

MOMENTO STEAM

Queremos que en verdad tengas información pertinente sobre el ejercicio de la sexualidad. Por ello te pedimos que leas lo siguiente:

La UNFPA es el Fondo de Población de las Naciones Unidas y tiene por misión velar de la salud sexual y reproductiva en los países miembros de las Naciones Unidas. Su misión según la define el organismo es conseguir que todos los embarazos sean deseados, los partos sean seguros y que el embarazo juvenil no limite el potencial de los jóvenes.

Escanea los siguientes códigos para ingresar a los sitios web de la UNFPA:

1. "Embarazo en adolescentes"



2. "Salud Sexual y Reproductiva en adolescentes y jóvenes"



Ahora te pedimos que, utilizando algún programa de diseño, tal como Canva o Power Point, realices una infografía con la información que proporcionan los artículos. Enfócate en proporcionar la información que consideres más útil, los datos y hechos más relevantes y realiza una investigación para que puedas dar sugerencias de dónde pueden encontrarse

más recursos e información al respecto. Recuerda que una infografía debe ser amigable, útil, con un diseño atractivo y que presente la información de manera concisa pero ilustrativa.

Como sección final de tu infografía realiza algunas recomendaciones y establece qué puede hacer un joven para prevenir los problemas de los que se hablan en los artículos.

Escanea el siguiente código para consultar la página de la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes (ENAPEA), en ella puedes encontrar ejemplos de infografías sobre diversos temas referentes a la sexualidad, elaboradas por instituciones públicas de salud:

**Enfermedades de transmisión sexual (ETS)**

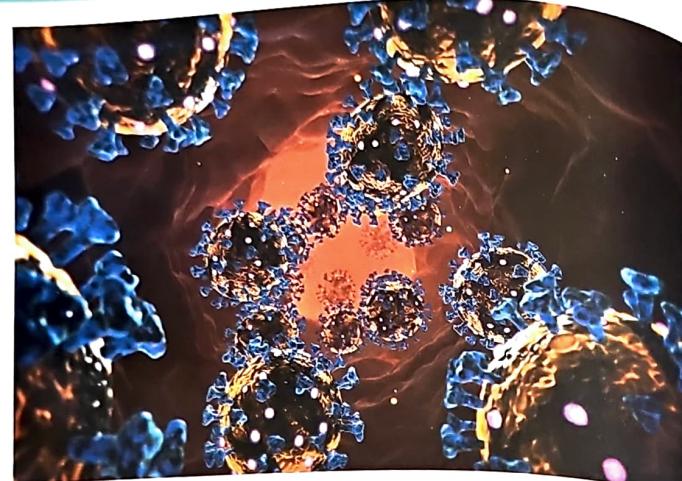
Las ETS son el riesgo más común e inmediato después de una relación sexual practicada sin el uso de un condón o de cualquier otra protección. Se presentan con el contacto de tipo sexual, ya sea entre genitales o el contacto anal-genital y oral-genital. Como la sexualidad, las ETS son tratadas como temas tabú, algo de lo que se evita hablar; sin embargo, son muy frecuentes, así que no se debe estigmatizarlas, sino hablar de ellas e informarse.

Las ETS son un problema de salud creciente, tan solo en México, de acuerdo con datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), en 2019, el 30 % de las personas que se encontraban entre los 18 y los 30 años han padecido o tienen una enfermedad de transmisión sexual, entre las cuales están el herpes genital y las verrugas genitales; enfermedades bacterianas como la gonorrea, sífilis y clamidia; y enfermedades como el SIDA, derivada de contraer el virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

Por otra parte, en nuestro país, en 2017, se detectaron más de trece mil nuevos casos de VIH/SIDA, tendencia que se ha mantenido en años recientes, según datos del Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH y el SIDA (Censida).

Además del contacto sexual sin condón, otras formas de contagio del VIH es compartir agujas, principalmente en el uso de drogas intravenosas o mediante transfusiones de sangre mal monitoreadas por el personal de salud.

Como puedes ver, ciertas enfermedades sexuales también pueden adquirirse mediante actividades de riesgo.



Recreación virtual del VIH en el torrente sanguíneo.

A continuación, describimos brevemente algunas de las características de las principales enfermedades sexuales con la intención de que comprendas por lo menos de manera general, sus efectos en nuestra salud y los riesgos de contraerlas.

- Herpes genital.** Es una infección causada por el virus del herpes simple, el cual cuenta con muchas cepas diferentes, algunas de las cuales producen enfermedades de transmisión no sexual como el herpes labial y la varicela (herpes zóster). Entre los diferentes síntomas del herpes se encuentran picazón y hormigueo, seguido de una erupción de ampollas y llagas dolorosas, las cuales duran hasta tres semanas y pueden volver a brotar nuevamente a las pocas semanas, ya que ahora la persona es portadora de este virus.
En México, la Secretaría de Salud estimó que en el año 2021 se sumaron un total de 4 250 nuevos casos de herpes genital. Esta enfermedad sólo se manifiesta clínicamente en el 20% de los infectados, ya que la mayoría de los pacientes son asintomáticos. Es decir, hay portadores de herpes que no presentan ningún síntoma de la enfermedad, pero que sí pueden contagiar a otros del virus.
- Infección por el virus del papiloma humano (VPH).** En realidad se trata de un grupo de virus relacionados entre sí (más de 200 variedades). Es particularmente maligno en las mujeres, ya que puede ocasionar infertilidad y cáncer cervicouterino.
- Verrugas genitales.** Son causadas por el virus del papiloma humano (VPH), éstas se ven como pequeños bultos, duros e indoloros que se forman en las zonas genitales.
Inmujeres (Instituto Nacional de las Mujeres) estima que en México hasta un 80% de la población está infectado con el VPH, así como que el 90% de las mujeres mexicanas lo ha tenido alguna vez en su vida, considerado como uno de los principales factores para desarrollar cáncer cérvico uterino, en el caso de las mujeres, y de próstata en hombres.

Gonorrrea. Es causada por una bacteria llamada *Neisseria gonorrhoeae*. Crece con facilidad en las membranas húmedas de la mucosa que recubren la boca, la garganta, la vagina, el cuello uterino, la uretra y el tracto anal. En el caso de los hombres, los primeros síntomas serán secreciones en el pene y ardor al orinar, mientras que en las mujeres esta infección puede pasar desapercibida en la mayor parte de los casos. Solo en casos más severos se presentará flujo vaginal leve y algunas de las veces este será irritante. Conforme a datos de la Asociación Mexicana de Infectología y Microbiología Clínica, en México, la tendencia de contagios de la gonorrea va en ascenso.

Sífilis. Es causada por la bacteria *Treponema pallidum*, miembro de la familia de las espiroquetas. Su transmisión, principalmente, es por transmisión sexual, sin embargo, también puede transmitirse de una mujer embarazada al feto, lo que la hace una enfermedad de riesgo para una persona embarazada. Los síntomas de la sífilis, en un inicio, son erupciones cutáneas, generalmente en las palmas de las manos y plantas de los pies. En una segunda fase ocurren erupciones cutáneas a un nivel general, úlceras en la boca, fiebre, parches verrugosos en los órganos genitales y pliegues en la piel, y en una tercera etapa se manifiestan enfermedades de tipo cardiovascular, ceguera, parálisis, daño hepático, problemas mentales e incluso la muerte. Es importante aclarar que, en sus primeras fases, la sífilis puede tratarse eficazmente con penicilina, de ello que un temprano diagnóstico sea tan importante.

Clamidia. Es una de las ETS más comunes en hombres y mujeres. En las mujeres, en la mayoría de los casos, no se presentan síntomas; sin embargo, eso no significa que estén fuera de riesgo, ya que puede propagarse una infección al tracto reproductivo superior, donde puede causar enfermedad inflamatoria pélvica (EPI), lo cual, a su vez, puede producir infertilidad o embarazos en que el óvulo fertilizado se implanta fuera del útero. En caso de que una mujer llegue a tener una sintomatología por clamidia, se presentará dolor pélvico, temperatura elevada, náuseas, períodos menstruales interrumpidos, vómitos y dolor de cabeza. En los hombres, los posibles síntomas de clamidia son el aparecimiento de una secreción en el pene y ardor al orinar.

Los riesgos en las redes sociales

En las redes sociales abundan los predadores o acosadores sexuales. Son adultos que practican una forma de extorsión a jóvenes. Contactan a adolescentes y se ganan su confianza al punto de que los jóvenes los consideran sus amigos. Posteriormente, comienza un coqueteo de índole sexual en el que el acosador pide al joven fotos o videos sexuales. Esto con la intención, entre otras, de extorsionar al adolescente y a su familia con la divulgación del material.

Debes ser muy prudente con este tipo de peticiones. Aunque actualmente ya está penado por la ley mexicana la dispersión de fotos y videos sexuales sin el consentimiento de quien los protagoniza, lo cierto es que resulta muy difícil castigar a quienes cometen dichos delitos, debido a que las redes sociales permiten el anonimato.

Compartir este tipo de videos o fotografías es desaconsejable incluso entre personas que se conocen y conforman una pareja. Mucho más en el caso de una persona que solo conoces por internet. Este es un riesgo cada vez más común debido a que los adolescentes relacionan el uso de las redes sociales con las primeras expresiones de su sexualidad, lo que los expone a este tipo de predadores sexuales.



Recuerda que el ejercicio de tu sexualidad es una decisión personal, exclusivamente personal, que debe ejercer ningún tipo de presión sobre ti. Nadie debe forzarte a ello. Nadie debe imponerte. Nadie tipo de comportamiento o represión de tipo sexual.



Actividad de clase 11

El siguiente ejercicio tiene la intención de que reflexiones acerca de aquellos problemas que pueden repercutir en tu salud por falta de información o por tomar malas decisiones respecto de tu sexualidad.

Instrucciones: el siguiente es un breve cuestionario de exploración para determinar el conocimiento o habilidades del estudiante en temas de toma de decisiones sobre la salud sexual y métodos anticonceptivos.

Te pedimos que marques con una palomita en el numero 7 si piensas que el desarrollo de tus conocimientos o habilidades en ese aspecto son excelentes, 6 si son muy buenas, 5 si son buenas, 4 si son regulares, 3 si son malos, 2 si son muy malas y 1 si consideras que son pésimas. Al final, sumas los puntos de cada columna y analiza tu resultado final.

Conocimientos o habilidades sobre la sexualidad	1	2	3	4	5	6	7
Entiendes cómo es que se lleva a cabo una relación sexual entre dos personas.							
Estás consciente de todos los métodos anticonceptivos que existen en el mercado y que se encuentran a tu disposición.							
Conoces cómo se emplean los métodos anticonceptivos.							
Sabes distinguir en tu persona y en los demás la sintomatología de las enfermedades de transmisión sexual.							
Puedes identificar los primeros síntomas de un embarazo.							
Sabes cómo se emplea una prueba de embarazo.							
Sabes identificar los medios públicos en donde puedes solicitar información sobre educación sexual.							
Sabes cómo mantener una plática madura con tu pareja sobre los métodos anticonceptivos que van a emplear para evitar riesgos en su salud.							
Conoces a alguna persona que pueda orientarte sobre temas de sexualidad.							
Identificas los centros de salud en donde puedes pedir métodos anticonceptivos tales como condones.							

Cierre

Sabes cómo guardar, almacenar y conservar un preservativo.								
Sabes diferenciar un condón masculino o femenino en buen estado.								
Sabes las consecuencias de usar jeringas o agujas usadas por otra persona.								
Identificas las marcas comerciales que venden diferentes métodos anticonceptivos.								
Entiendes las consecuencias de usar jeringas o agujas usadas por otra persona.								
Sabes sobre los riesgos que conlleva el compartir información sensible con otras personas, tales como fotografías de las partes íntimas o videos sugestivos.								
Conoces las instancias gubernamentales a las cuales acudir ante la presencia de un acto de violencia o acoso sexual.								
Suma								

Suma total = de 100 a 112 puntos: excelente
de 88 a 99: muy bueno
de 79 a 87: bueno
de 68 a 78: regular
menos de 68: bajo

Violencia en el noviazgo

Apertura

Y recordó que la decisión sobre el ejercicio de tu sexualidad es solo tuya. Cada uno de nosotros debe y tiene que elegir cuándo, con quién y en qué circunstancias ejercer su sexualidad y en qué medida.

Es ésto que da principio que rige la conducta de los seres humanos: la libertad, que establece que debemos aspirar: ser independientes, responsables y, al mismo tiempo, elegir aquello que nos conviene o gusta más sin perjudicar alejadamente a otros en el ejercicio de su propia libertad. Algunas personas no comprenden que la libertad es un derechoinalienable.

En las relaciones, cuando elegimos mal a nuestra pareja, pueden tornarse violentas, pueden convertirse en una lucha de voluntades por controlar al otro, por someter su voluntad y hacerlo renunciar a ella. Estas relaciones, por supuesto, son indeseables. Debe terminarse con ellas de inmediato, puesto que atentan contra la dignidad humana.

Actualmente, las personas se ven atrapadas en relaciones que son una espiral de violencia. Comienzan con una respuesta verbal violenta, con una reprimenda y terminan con agresiones psicológicas.



A continuación, te presentamos algunas de las formas más comunes en que se expresan estos tipos de violencias:



- Abuso financiero: se utiliza el dinero, la posición social o el intercambio de una persona a cambio de ciertas condiciones para ejercer dominio sobre ella.
- Abuso sexual: una persona que aparte de amigos o que social de su pareja. Ya sea que lo hace una persona agredir a otra de manera sexual. Es decir, no toma en cuenta su consentimiento para actos sexuales, la obliga a fuerza a tenerlos.
- Abuso verbal: siquiera que una persona agrede a otra de manera sexual. Es decir, no toma en cuenta su relación con familiares.
- Abuso social: al cometer este tipo de abuso una persona intentará mimar la convivencia de los demás con calma. Si bien el resultado es positivo, debes evaluar la situación del otro. La mayoría de las personas tienen la necesidad de vivir en un mundo estable y seguro.
- Abuso emocional: si bien es una de las etapas más difíciles dentro de una relación. Es esta se da el control de las personas. Igual que la relación homossexual. Conocer a otros es un proceso, y así debes vivirlo.
- Abuso físico: se trata de la violencia más sencilla. Es decir, se trata de golpear a otra persona que la hace sentir mal. La relación violenta sin solo de emociones. Sin embargo, se trata de relaciones que tienen una relación violenta.
- Abuso sexual: es la violencia que incluye la penetración de la vagina de la otra persona. Pero, ¿a qué nos referimos con una relación violenta? La violencia sexual es solo física?

Violencia en el noviazgo

- Abuso psicológico emocional: este tipo de abuso se basa en la manipulación. La persona que lo hace intenta controlar a la otra persona y lastimada en su confianza y su juicio. Haciéndola someterse a la voluntad del agresor.
- Abuso verbal: mediante palabras ofensivas que lastiman a la otra persona. Es decir, de contacto, ejercida contra una persona. Es decir, una persona utiliza su cuerpo u objetos para agredir a otra y vulnerar su integridad física.
- Abuso físico: es la relación física, es decir, de contacto, ejercida contra la otra persona y lastimada en la salud psicológica de la pareja hasta hacerla entrar en una crisis de personalidad.

- Abuso sexual: es la relación sexual entre la otra persona y la otra persona que lo hace. Es decir, una persona que lo hace intenta controlar a la otra persona y lastimada en su confianza y su juicio. Haciéndola someterse a la voluntad del agresor.

- Abuso sexual
- Abuso social
- Abuso financiero
- Abuso psicológico emocional
- Abuso verbal
- Abuso físico

Desarrollo

- En este tema exploraremos los principales tipos de violencia en las relaciones, así como algunas de las señales de advertencia que indican que una relación podría volverse violenta. También analizaremos el final una escala de violencia en el noviazgo y los puntos a los cuales debes prestar mayor atención para la protección de tu integridad, tanto física como psicológica.
- Señales de advertencia que indican que una relación podría volverse violenta. También analizaremos el final una escala de violencia en el noviazgo y los puntos a los cuales debes prestar mayor atención para la protección de tu integridad, tanto física como psicológica.
- Si final una escala de violencia en el noviazgo que indica que una relación podría volverse violenta. También analizaremos el final una escala de violencia en el noviazgo y los puntos a los cuales debes prestar mayor atención para la protección de tu integridad, tanto física como psicológica.

Violencia financiera

- Utilizar el dinero como herramienta de control en la relación
- Condicionar bienes materiales
- Chantajes o amenazas relacionados con el dinero
- Compensar agresiones con la compra de regalos
- Estroppear el progreso económico de la pareja para hacerla depender del agresor

Violencia social

- Llamadas constantes
- Prohibición de relaciones sociales (amistades, con colegas, familiares)
- Intimidación para prohibir que se relacione con otras personas
- Prohibir salidas con otras personas y sin la presencia de la pareja
- Acechar a la pareja ayudándose de sus amigos o familiares para saber dónde está o con quién ha ido.
- Discriminación por la nacionalidad, cultura o religión

Violencia psicológica

- Forzar relaciones sexuales
- Acoso sexual
- Inducir una relación mediante la presión, la manipulación, las amenazas o la coerción
- Violación
- Insinuaciones ofensivas

El noviazgo puede ser el descubrimiento de las relaciones de pareja, de la intimidad más allá de la familia, pero también puede ser la entrada a relaciones tóxicas y nocivas para tu desarrollo. En algunos noviazgos se establece una relación de mutua violencia que, poco a poco, va escalando hasta manifestarse de las peores maneras. Estas relaciones están marcadas por los celos, la intimidación y los constantes intentos de dominación por ambas partes.

En general, las personas que se ven envueltas en relaciones violentas tienden a desarrollar culpa. Es decir, se sienten culpables de ser agredidas. Hacen recaer en ellas la responsabilidad de haber sido agredidas, como si la responsabilidad de agredir a alguien no recayera en el agresor. Ésta es una forma de disculpar al agresor, y así, continuar con la relación. Este tipo de ciclos o dinámicas psicológicas en que una persona alimenta los trastornos de otra son muy difíciles de detectar para quien se encuentra en tal situación.

La clave para evitar una relación violenta es ser consciente de qué comportamientos conforman una personalidad violenta. Los hemos descrito para que puedas identificarlos. Si algo te molesta o te hace sentir inseguro sobre cómo es que está progresando tu relación, recuerda hablarlo con tu pareja y si ésta no es receptiva e inclusiva si se torna violenta, es bueno considerar tu seguridad, así como las consecuencias que tendrá para ti el seguir adelante en esta relación. Busca consejo y apoyo de amigos y familiares que posean un buen criterio para orientarte. Y, si lo consideras necesario, busca ayuda psicológica. El fin de una relación de noviazgo violenta jamás será en detrimento de ti ni de tu desarrollo. Al contrario, será siempre por tu bien.

Recuerda

Un comportamiento abusivo o violento al interior de una relación de pareja en ningún momento debe confundirse con interés o cariño por parte de la persona agredida. Este es un acto violento llevado a cabo con la intención de lastimar y controlar a la otra la persona en la relación.

Pero, ¿cómo prevenir entrar en una relación con una persona violenta? Es importante que notes las siguientes señales:

- Personalidad antisocial y agresiva.
- Emocionalmente inseguro y dependiente.
- Antecedentes de depresión.
- Personalidad rígida, impositiva o autoritaria.
- Expresa abiertamente el deseo de control o poder en las relaciones.
- Ha sufrido maltratos y se encuentra conflictuado por ello.
- No sabe controlar sus emociones, es una persona impulsiva e iracunda.
- Tiene problemas de comunicación.
- Tiene un historial de abusos físicos y emocionales con sus otras parejas románticas.
- Es una persona voluble.

Es una persona celosa.

- Es una persona que no se hace responsable de sus actos, sino que culpa a los demás de ellos.
- Personas con problemas de abuso de alcohol o drogas.
- Trata grosera o violentamente a otras personas.
- Es irritable en extremo.

- Es una persona obsesiva que hostiga a su pareja.

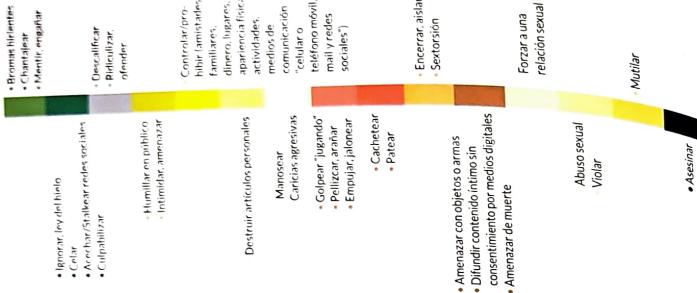


Cierre

Por último, te invito a ver el siguiente diagrama propuesto en conjunto por el IPN, la UNAM y la UAM. Es conocido como **Violentómetro**, es una escala que busca mostrar a los jóvenes los distintos niveles de violencia ejercidos al interior de una pareja.

Te invito a consultarlo escaneando en el siguiente código:

Aquí se muestra a continuación:



El Violentómetro muestra los siguientes grados de agresión:

- Bromas hirientes
- Chantajear
- Mentir, Engañar
- Ignorar, Ley del hielo
- Celar
- Culpabilizar
- Descalificar
- Ridiculizar, ofender
- Humillar en público
- Intimidar, amenazar
- Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia física, actividades, medios de comunicación "celular o teléfono móvil, mail y redes sociales")
- Destruir artículos personales
- Manosear
- Caricias agresivas
- Golpear "jugando"
- Pellizcar, arañar
- Empujar, jalonear
- Cachetear
- Patear
- Encerramiento, aislar
- Amenazar con objetos o armas
- Amenazas de muerte
- Forzar a una relación sexual
- Abuso sexual
- Violación sexual
- Mutilar
- Asesinar

Actividad de clase 12

Evaluá detenidamente el Violentómetro y responde lo siguiente:

1. ¿En qué etapa de la escala terminarías una relación?
2. ¿Considerarías terminar la relación en este momento? ¿Por qué?
3. ¿Es posible que una relación de noviazgo agresiva modifique sus dinámicas? Explica porqué.
4. ¿Por qué crees que muchas personas, a pesar de ver señales de alarma y de reconocer que tienen parejas agresivas, no terminan sus relaciones?
5. ¿Por qué crees que en nuestro país algunos crímenes, como el feminicidio, reflejan que algunas relaciones de pareja en México son altamente violentas?

Cierre

Embarazos en la adolescencia

Se considera embarazo adolescente o infantil, a todo embarazo que ocurre antes de los veinte años. Pero, ¿por qué se le considera un problema? Bueno, pues por diversos factores, te invito a reflexionar sobre ellos antes de exponer dichos factores.



Actividad de clase 13

Responde las siguientes preguntas. Recuerda elaborar tus respuestas.

1. ¿Qué crees que sea más probable para una joven que se embaraza: que continúe con sus estudios o que deje truncar su educación?

2. Una adolescente que se embaraza y, si así lo decide, tiene un hijo, ¿tendrá las mismas oportunidades para insertarse en el campo laboral que otras mujeres?

3. ¿Una adolescente embarazada tendrá más dificultades para lograr su independencia económica?

4. ¿Una adolescente embarazada tiene la madurez emocional para lidar con la maternidad? ¿Qué tipo de crianza puede ofrecerle a su hijo?

5. ¿Es lo mismo que una adolescente se embarace como producto de mantener relaciones sexuales con un adulto que con un adolescente de su edad? Piensa en las implicaciones que tiene esto y expresa tus ideas.

6. ¿Crees que en la sociedad existe rechazo o condena hacia el embarazo adolescente?

7. ¿Cómo crees que se siente una adolescente al enterarse que se encuentra embarazada?

8. ¿Cómo crees que reaccionan las familias al embarazo de una hija adolescente?

Lee lo siguiente:

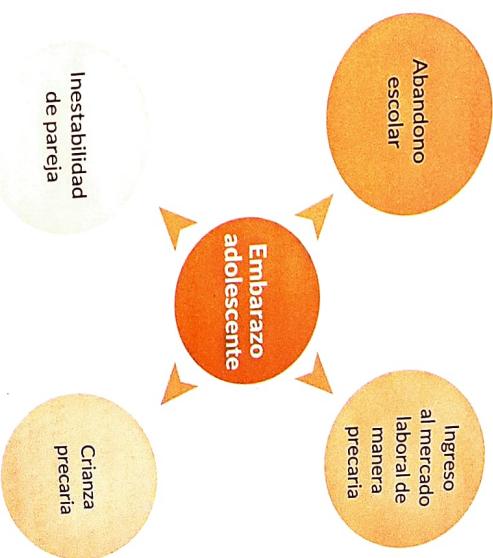
En un estudio sobre padres de niños nacidos de madres en edad escolar mínima, se observó que la mayoría de los padres tienden a ser mayores que sus parejas y emocionalmente inaccesibles, por lo que tienen patrones cambiantes e intermitentes de contacto con las madres de sus hijos a lo largo del tiempo, de ello que estos suelen desapegarse de la responsabilidad de la paternidad y no estar involucrados con la educación de sus hijos.

De lo anterior podemos establecer varios riesgos para la madre adolescente:

- Que su pareja es mayor que ella, es decir, tiene una vida con una perspectiva muy distinta.

● Desarrollo

Debes, por lo tanto, comprender las consecuencias y los escenarios más probables a ocurrir luego de que se presente un embarazo juvenil. Esto es:



En esas parejas, los varones serán emocionalmente inaccesibles, es decir, no se involucrarán a nivel sentimental con su pareja adolescente. Rehuirán en su mayor parte las responsabilidades de la paternidad. No se involucrarán en la educación de sus hijos. Su contacto con sus parejas adolescentes será inestable.

El embarazo adolescente tiene grandes posibilidades de terminar como la crianza de un niño que genera de la cercanía de su padre. Esto, por supuesto, tiene sus repercusiones importantes, tanto en las dificultades que encarnará para la madre criar a su hijo o hijos ella sola; y para sus hijos, que padecerán del apoyo del padre.

En la mayoría de los casos de embarazo adolescente, las niñas y los jóvenes abandonan sus estudios, para ingresar al subempleo, ya que se quedan a cargo de la manutención de un bebé, colocándose así en una desventaja laboral y económica frente a los demás. Este hecho provoca que progresar económicamente sea extremadamente difícil para este tipo de familias.

Además de estas condiciones, existen otros factores de riesgo en los embarazos adolescentes o infantiles que resultan preocupantes: los riesgos de salud.

Esta clase de embarazos se consideran de alto riesgo para la salud tanto del bebé como de la madre,

ya que es común que los bebés nacidos de madres adolescentes tengan más probabilidades de mor-talidad infantil por nacer prematuros y con bajo peso, así como de problemas de tipo neurológico y enfermedades respiratorias.

Hay que decir que algunos de estos riesgos se incrementan por la falta de preparación de una madre adolescente para enfrentar un embarazo. Las jóvenes suelen estar poco informadas respecto de los cuidados que requiere un feto en gestación. Además, a esto se suma que suelen tener una actitud desprecocupada.

Una mujer adolescente no está preparada psicológicamente para ser madre. Encontrará muy molesto renunciar a su vida normal para cuidar de su embarazo. Esto provoca que algunas jóvenes estando embarazadas consuman sustancias alcohólicas, que fumen o consuman drogas, todo esto con gran perjuicio para el feto.

Lo que queremos decirte es que estos embarazos suelen ser problemáticos. Incluso los adultos pueden en-contrar el proceso de convertirse en padres o madres muy desafinante. Mucho más si eres un(a) adolescente.

Criar un hijo o una hija recién nacido(a) requiere de cierta madurez emocional que un adolescente está lejos de tener. Se sentirá y se encontrará poco capacitado para ser padre o madre. Es importante que comprendas que ciertas conductas y condiciones incrementan la probabilidad de que un adolescente se convierta en padre o madre. Por ejemplo:

▶ Si presenta problemas relacionados con consumo de sustancias que generan adicciones.

▶ Antecedentes de problemas escolares (bajo rendimiento escolar, peleas, inasistencias, abandono escolar, entre otros).

Asociación delincuencial.

▶ Tener padres desempleados que dependan de la asistencia social.

▶ Problemas de salud mental.

▶ Vivir en situación de pobreza con poco o nulo acceso educativo.

Si quieres evitar un embarazo adolescente es necesario, primero, que comprendas cómo puedes hacerlo y que sepas que puede evitarse siempre si así lo decides.

Como puedes ver, tener un proyecto educativo, alejarte de adicciones y de conductas antisociales, no solo te beneficia en la realización de tu proyecto de vida, sino que te aleja de las consecuencias de dichas conductas, como puede ser el embarazo juvenil.

Debido a su incidencia, naturaleza y consecuencias, el embarazo adolescente se ha convertido en un problema social que involucra no solo a los adolescentes, sino también a los padres de estos y a sus

familias e indirectamente a los centros de salud y las escuelas. Parte de crecer es darse cuenta de que las decisiones no solo te afectan a ti, sino a quienes están a tu alrededor.

En el mundo los embarazos juveniles e infantiles representan casi una décima parte del total de naci-mientos, y más del 90 % de estos nacimientos ocurren en países en desarrollo.

En comparación con otros países miembros de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE), México continua teniendo la mayor tasa de natalidad de embarazo y Desarrollo Maternidad precoz, ya que de cada mil embarazos 73 son de niñas y adolescentes.

Por qué las tasas de embarazo adolescente en otros países son más bajas que en México? A continuación, se describen los principales factores que influyen para que se presente el embarazo adolescente.

Falta de educación sexual

Hacen falta programas de educación sexual para adolescentes de manera que puedan informarse y tomar mejores decisiones respecto de cómo ejercer su sexualidad.

Falta de prevención e ignorancia sobre métodos anticonceptivos

Los adolescentes suelen tener una actitud irresponsable hacia su sexualidad por ignorancia y además se muestran poco interesados en aprender el uso adecuado de los anticonceptivos.

El acceso limitado a servicios especializados de salud sexual y reproductiva destinados a los/las jóvenes

Debido a que en México las relaciones sexuales entre los adolescentes aun es un tema de discusión y muchas veces censurado, no se han diseñado servicios especializados en salud sexual adolescente. También se carece de atención médica básica en donde los jóvenes puedan obtener métodos anticonceptivos de manera discreta, segura y en un ambiente de respeto y apertura.

Bajo desarrollo socioeconómico

La pobreza y la falta de oportunidades están directamente asociadas con el embarazo adolescente y la maternidad temprana. El círculo de pobreza y el embarazo adolescente no solo condena a la madre a pasar penurias de tipo económicas, educativas y de salud, también condena a que los hijos nazcan bajo esta misma realidad, arrastrando consigo las condiciones de vida que ella ha tenido, y es aquí en donde se vuelve a crear el ciclo intergeneracional de pobreza ya que las hijas de madres adolescentes tienen un 66 % más de probabilidades de convertirse en madres adolescentes.

Falta de apertura y diálogo

En sociedades donde las relaciones sexuales entre jóvenes son mal vistas, las expresiones y dudas sexuales de los adolescentes son vetadas por considerárselas fuera de tiempo y de lugar; la educación sobre las precauciones a tomar nunca ocurre.

5 Requerimos que exista el diálogo abierto con los jóvenes para que comprendan las implicaciones de su sexualidad.

Para prevenir el embarazo adolescente debemos considerar varias medidas como sociedad:

1. Proporcionar educación sexual y planificación familiar a los jóvenes.
2. Acceso a métodos anticonceptivos y a los estudios sexuales que correspondan.
3. Adquirir un enfoque adecuado para reducir los embarazos en adolescentes. Uno de los grandes errores realizados por las sociedades y por sus gobiernos es realizar programas enfocados únicamente hacia la abstinencia sexual, dejando a un lado el hecho que la actividad sexual sigue presente en los adolescentes.
4. Nunca ocultar o minimizar el embarazo adolescente. Para darle solución a cualquier problema el primer paso es aceptar que este existe.
5. Involucrar a las y los jóvenes en las temáticas de educación sexual.
6. Ampliar participación y apoyo a comunidades vulnerables.

Estos son los problemas que acompañan al embarazo adolescente y algunas consideraciones que debemos tener en cuenta para resolver esta problemática, pero, ¿qué puedes hacer tú como adolescente?

Cierre**:Informate!**

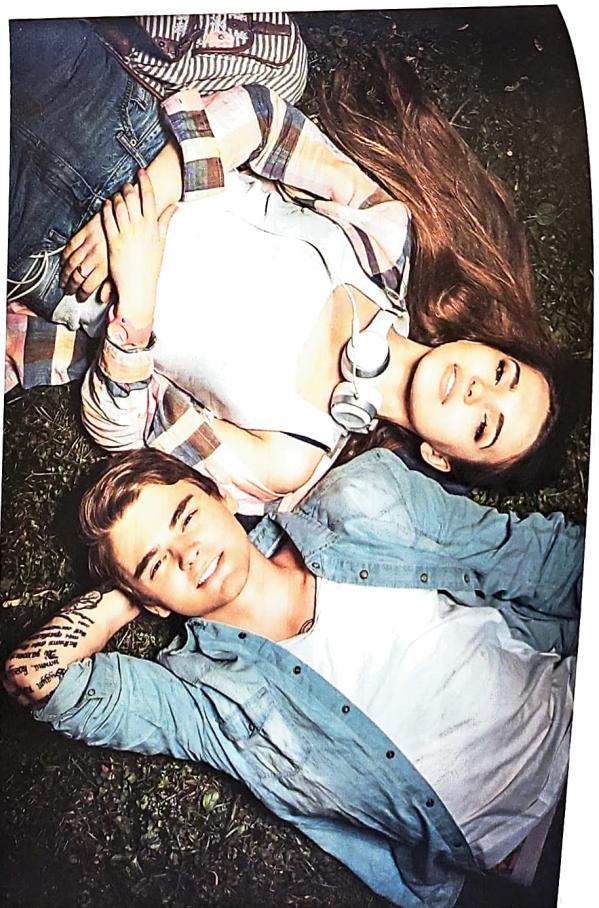
A veces el pudor, la vergüenza o la timidez no permiten hablar de problemas, de dudas y preocupaciones. Tener absoluta certeza de que hablar de lo que te interesa es la mejor manera de comenzar a tener soluciones y claridad para lidar con los retos que presenta la vida.

:Comunicate!

En tu comunidad existen personas con la capacidad y la disposición de ayudarte a comprender lo que requieras saber sobre ejercer tu sexualidad, pueden ser tus padres, amigos, un orientador, un psicólogo, personal médico, entre otros.

:Oriéntate!

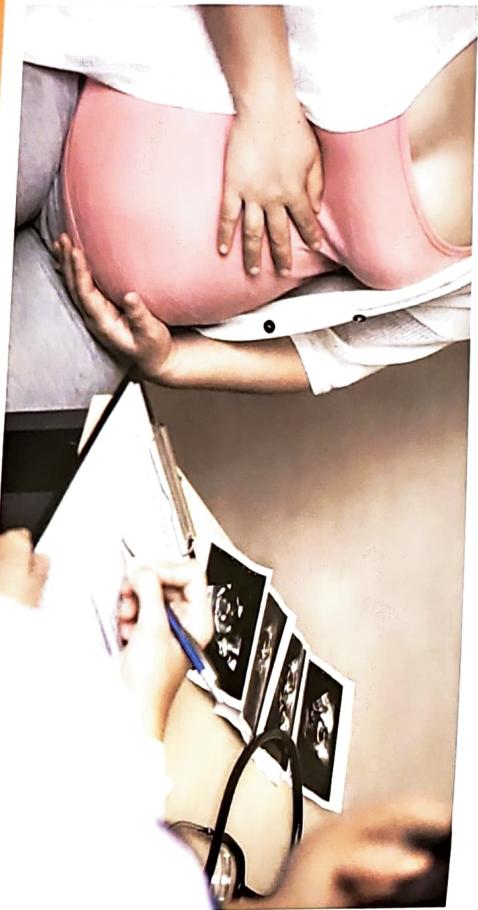
Ejercer tu sexualidad queda únicamente en tu decisión. Comprende que las relaciones sexuales son un hecho complejo, que puede provocar cambios drásticos en tu vida. Tómalo en serio.

:Responsabilízate!**Actividad de clase 14**

Para situarte en el eventual caso de un embarazo adolescente, haremos un ejercicio de sensibilización. Te pedimos que respondas qué harías tú en cada uno de los puntos que se mencionan. Deberás tomar decisiones, describirlas y explicarlas.

1. **Comprobar el embarazo.** La primera acción que debes de realizar es salir de especulaciones sobre si existe o no un embarazo. Para ello debes de realizar una prueba de embarazo. ¿Cómo lo harías?

deben velar sobre tu salud y bienestar. ¿Con quiénes platicarías? Describe la sensación que te produce imaginar dichas pláticas.



3.

Realiza un examen médico. En caso de embarazo es muy recomendable hacer un examen médico completo. En él saldrá si te contagiaste alguna enfermedad de transmisión sexual como VIH, gonorrea, sífilis, durante la relación sexual. ¿A dónde acudirías y con quién?

Imagina que tienes un hermano o hermana menor que está a punto de entrar en la adolescencia. Él o ella te han pedido consejo sobre la amistad y el noviazgo.

Realiza un diagrama para explicárselo a quiénes deben poner atención en una relación de amistad y en una relación de noviazgo. Expícales cuáles comportamientos deben alertarlos y cuándo deben terminar una relación de noviazgo de manera definitiva. Recuerda que son tus hermanos, así que deseas darle los mejores consejos posibles.

Evaluación sumativa

4.

Define qué es lo vas a hacer. ¿Qué harías en caso de estar embarazada o de que tu pareja lo esté? ¿Cómo te prepararías para ello? ¿Qué problemas puedes ver en una situación como esa? ¿Cómo te sentirías?

Referencias

Bibliografía

- BARCLAY, K., Meek, J. & Thomson, A. (2020). *Courtship, Marriage and Marriage Breakdown: Approaches from the History of Emotion*. Routledge.
- CLARKE, L. & Winch, C. (Eds.). (2007). *Vocational education: International approaches, developments and systems*. Routledge.
- HYDE (1996). *Understanding Human Sexuality: Instructor's Manual* (6a ed.). McGraw Hill Higher Education.
- LEHMILLER, J. J. (2017). *The psychology of human sexuality* (2a ed.). John Wiley & Sons.
- LLOYD, S. A. & Emery, B. C. (2000). *The Dark Side of Courtship: Physical and Sexual Aggression*. SAGE Publications.
- MARTINEZ, H. & Martínez, T. (2011/06/11). *Cómo encontrar el amor de tu vida: Los secretos de un noviazgo exitoso*. Especialidades Juveniles, spanish Edition, Vida.
- PORRAS, S. (2010/03/01). Amor, sexo y noviazgo: Sé libre para amar. Grupo Nelson.
- WADLEY, J. C. (Ed.). (2019). *Handbook of sexuality leadership: Inspiring community engagement, social empowerment, and transformational influence*. Routledge.
- WESTHEIMER, R., & Lopater, S. (2004). *Human Sexuality: A Psychosocial Perspective* (2a ed.). Lippincott Williams and Wilkins.
- Cibergrafía
- CENSIDA (2022/09/29). "Boletín de Atención Integral de Personas con VIH / Censida", en Secretaría de Gobernación, México, disponible en: <https://www.gob.mx/censida>
- CONAPRED (2016/12/01). *Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales*, México, disponible en: http://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Glosario_TDSSyG_WEB.pdf
- CUÉNTAME (2021). "Población", en INEGI, México, disponible en: <https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/myd.aspx?tema=P>
- IMJUVE (2017/12/15). "Violencia contra hombres, Una violencia más silenciosa", en Secretaría de Gobernación, México, disponible en: <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/violencia-contra-hombres-una-violencia-mas-silenciosa#idioma-es#:text=El%20maltrato%20hacia%20el%20hombre,hombres%20maltratados%20por%20sus%20parejas>
- ONU Mujeres (2017/08/17). "Redes de Apoyo" en Secretaría de Gobernación, México, disponible en: <https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/redes-de-apoyo>
- ONU Mujeres (2020/11/09). "Planificación familiar", disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception#:~:text=En%20%C3%A9dicas%20generales%2C%20estos%20son,y%20m%C3%A9todos%20basados%20en%20el>
- ONU Mujeres (2018/11/25). "La violencia contra las mujeres no es normal ni tolerable. Garantizar los derechos humanos de las mujeres y las niñas es trabajo de todas y de todos", en ONU, México, disponible en: [https://mexico.unwoman.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2018/11/violencia-contra-las-mujeres#:~:text=En%20M%C3%A9xico%2C%20al%20menos%206,asesinadas%20al%20d%C3%ADa%5B3%5D](https://mexico.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2018/11/violencia-contra-las-mujeres#:~:text=En%20M%C3%A9xico%2C%20al%20menos%206,asesinadas%20al%20d%C3%ADa%5B3%5D)
- SAGE Journals (1996/05/01). "What about Dad? Fathers of Children Born to School-Age Mothers", available on: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1606/1044-3894.916>
- SEGOB (2022/06/16). *Infografías*, en Secretaría de Gobernación, México, disponibles en: <https://enapea.segob.gob.mx/es/ENAPEA/infografias>
- World Health Organization (2018). *Family planning. A global handbook for providers*, 3rd ed., USA, available on: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260156/9780999203705-eng.pdf?sequence=1>

Género

Unidad 3



Competencia particular

Asume una postura de equidad de género en su ámbito social.

RAP 1

Identifica roles y estereotipos de género que influyen en su identidad.

Contenidos de aprendizaje

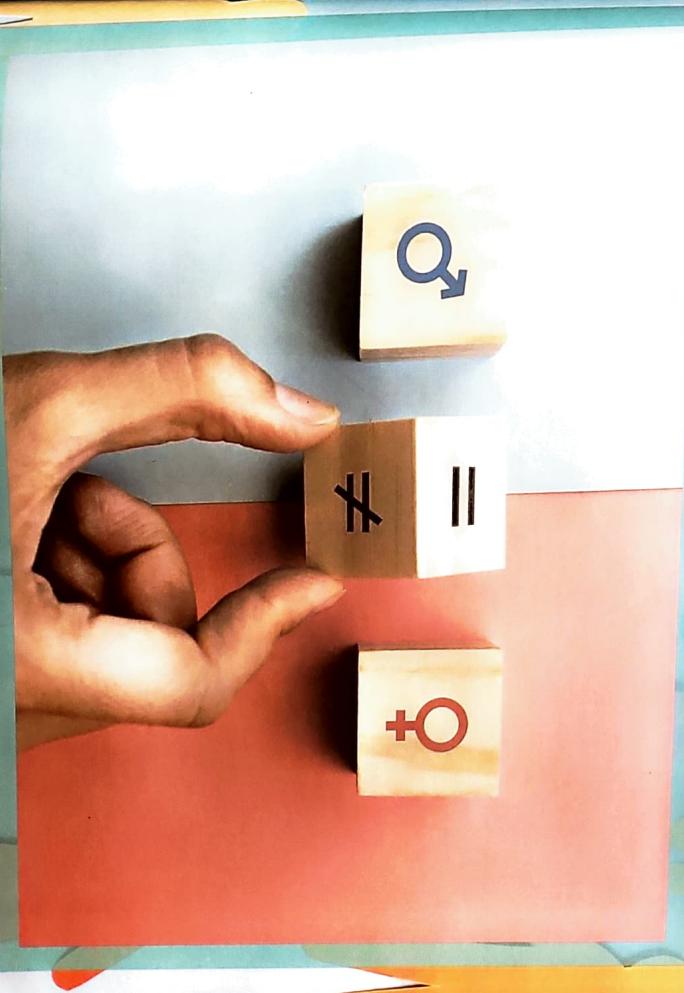
- Conceptual
- Equidad de género
- Machismo
- Feminismo
- Actitudinal
- Respeto y tolerancia
- Estilos de vida saludable

RAP 2

Análiza el enfoque de equidad de género en sus relaciones interpersonales.

Contenidos de aprendizaje

- Conceptual
- Equidad de género
- Machismo
- Feminismo
- Actitudinal
- Respeto y tolerancia





Presentación de la unidad didáctica



La última unidad del libro se enfoca en temas de género. Es relevante que los estudiantes comprendan a nivel personal como se han determinado las características que establecen los comportamientos sociales de acuerdo con el género.

Así, durante esta unidad los estudiantes responderán a preguntas como: qué es el género, qué son los estereotipos de género, qué son los esteretícos de género, que son los roles y cómo estos influyen en nuestra identidad para, finalmente, dilucidar, cómo todos estos factores terminan por influir en nuestras relaciones interpersonales.

Por último, en la unidad se revisará la definición de feminismo y equidad de género, dos conceptos que, en definitiva, habrán de servir al estudiante para comprender la revolución moral que ha estado en curso las últimas décadas respecto del papel de la mujer en la sociedad y que permitirán revalorizarla.



Evaluación Diagnóstica

Responde las siguientes preguntas de manera individual:

1. ¿Qué es un rol de género?

2. ¿Qué son los estereotipos de género?

3. ¿Cómo se define el género?

4. Cita un ejemplo de estereotipo de género:

5. ¿Qué es la identidad personal?
-
-
-
-
-

6. ¿Qué es la equidad de género?

7. ¿Qué es el feminismo?

8. ¿Cuál es la relación entre feminismo y machismo?

9. ¿Cuál es la exigencia que motivó el nacimiento de los feminismos?

10. ¿Qué es el sexismo?

ap 1. Identifica roles y estereotipos de género
que influyen en su identidad.

A qué llamamos roles y estereotipos de género?

El estudio de la sexualidad humana es bastante reciente, aunque, por obviedad, el comportamiento sexual siempre ha sido parte de nuestra historia como especie. La sexología como disciplina dedicada a estudiar la sexualidad surgió a mediados del siglo XIX, su estudio se enfocaba en el funcionamiento biológico, sobre todo en el de los órganos sexuales, por lo tanto, únicamente consideraba la sexualidad propia de los dos性es.

Imaginarás que para que se estudiara lo relativo a la sexualidad tuvieron que vencerse muchos tabúes y tapujos. Recuerda que en el siglo XIX e inicios del XX la moral era muy restrictiva. Hablar de lo relacionado con el sexo, más allá de la función meramente biológica, es decir; la reproducción, era impensable, hasta eso era tratado con un exagerado pudor.

Tabú. Prohibición de hacer o decir algo determinado, impuesta por ciertos respetos o prejuicios de carácter social o psicológico.

Tapujo. Reserva o disimulo con que se disfrazla la verdad.

La sexología como disciplina surge ante la necesidad de dar atención médica a los trastornos de la salud de tipo sexual. La ciencia posibilitó que se abriera camino el estudio de la sexualidad.

En los inicios de la sexología, sin embargo, los médicos mismos consideraban su estudio como una rama que expicaba los padecimientos sexuales de las relaciones heterosexuales. Los hombres jóvenes no casados no podían asistir al médico sexólogo como ahora asisten al ginecólogo. Y los hombres, en general, no asistían a un sexólogo más que en busca de alivio a enfermedades venéreas.

A finales del siglo XIX y principios del XX el psicólogo Sigmund Freud sostuvo la existencia de la sexualidad infantil, lo cual fue visto con escándalo. Otros psicólogos y sexólogos empezaron a hablar de otro tipo de prácticas: homosexuales y autoeróticas, como la masturbación, que comenzaron a dejar de verse como expresiones de alguna "enfermedad mental". A mediados del siglo XX un grupo de médicos, sexólogos y antropólogos propusieron nuevos enfoques sobre la sexualidad. Esto dio lugar a que poco a poco se fuera aceptando la diversidad y las prácticas sexuales distintas de las tradicionales. No obstante, en la práctica los estereotipos de género siguen permeando y afectando la vida social.

Por ello conviene que seas consciente de cómo la moral impone prohibiciones de tipo sexual con intención de reprimir toda aquella expresión que pueda considerarse anormal por algunos miembros en una determinada sociedad.

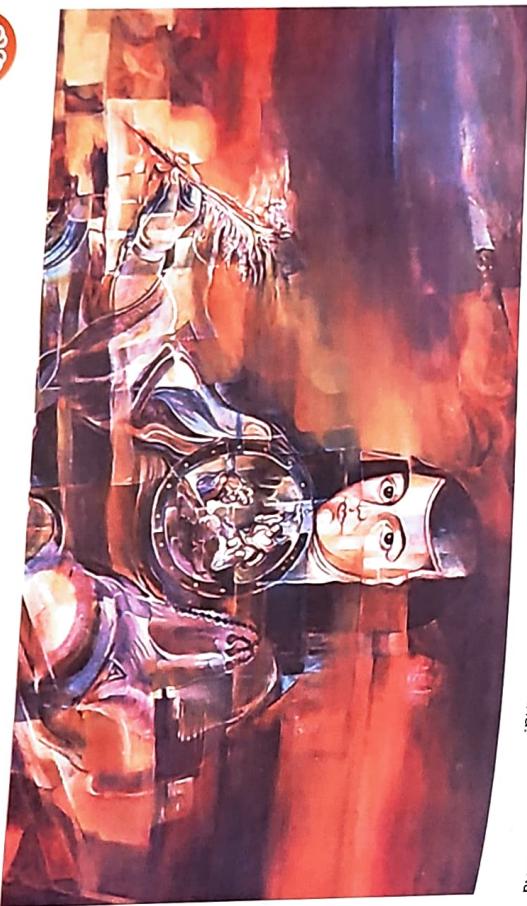
Es mejor entender la sexualidad desde sus aspectos científico y biológico, que pretender que las prohibiciones lograrán algo que no han podido lograr en siglos.

Para ello vamos a estudiar qué son los roles y estereotipos de género.

Desarrollo

Es común que se piense que hay ciertos roles propios de los hombres y otros de las mujeres. Esas ideas se han ido superando conforme la moral ha dejado de ser tan prohibitiva y rígida. Antes se creía, por ejemplo, que solo los varones podían estudiar. Pero, ¿te acuerdas de Sor Juana Inés de la Cruz, por ejemplo, que era una monja mexicana, nacida en Nepantla, en el actual Estado de México, el 12 de noviembre de 1648, aunque algunos consideran que fue en 1651. Su verdadero nombre era Juana Inés de Asbaje Ramírez de Santillana.

Sor Juana fue el nombre que adquirió como religiosa. Juana de Asbaje era muy inteligente y tenía gran interés por el conocimiento. Pero en aquel entonces no estaba permitido que una mujer ingresara a la universidad. Ella logró estudiar por su cuenta y dominó el latín, estudió a los clásicos griegos y romanos; asimismo, conoció de lógica, retórica, física, música, aritmética, geometría, arquitectura, historia y derecho. Dominó la poesía como pocas y es un orgullo de la literatura mexicana.



Actividad de clase 1

Lee las acciones mencionadas en la primera columna de la siguiente tabla; después, marca en la celda correspondiente quién debe llevarlas a cabo.

Acción	Mujer	Hombre
Barrer la casa		
Pagar la cuenta en una cita		
Cuidar de los hijos		
Iniciar una relación de noviazgo		
Trabajar		
Lavar los trastes		
Ir al mercado por el mandado		
Cocinar		

1. Reúnanse en equipos de tres integrantes, busquen en internet información acerca de Sor Juana y su contexto. Con la información recabada respondan las siguientes preguntas.
1. ¿De qué manera Sor Juana se opuso al rol social que debían tener las mujeres en la época colonial?

Lo más probable es que hayas pensado que algunas de estas acciones solo pueden realizarlas personas de un género, que son exclusivas del hombre o la mujer. Sin embargo, lo cierto es que todos podemos realizarlas con independencia de nuestro sexo. Nada nos lo impide y, de hecho, una persona independiente y madura no vería impedimento en realizar alguna de estas tareas.

Ahora responde

1. ¿Por qué crees que algunas de estas cosas son exclusivas del hombre o de la mujer?
¿A qué se lo atribuyes?

2. Consideras que cuando una persona realiza una actividad que tradicionalmente han hecho personas del género opuesto altera el orden social?

3. ¿Te das cuenta de que nuestros prejuicios son similares en cuanto a su forma a los de otras épocas?

4. ¿Por qué crees que consideramos que nuestros prejuicios son correctos y que aquello que los contradice es erróneo?

5. ¿Crees que algunos de estos prejuicios que tienes podrían ser erróneos al saber, por ejemplo, que en otras épocas se tenía el prejuicio de que las mujeres no debían estudiar?

Los roles de género

Los roles de género son un conjunto de estereotipos, esto es, de prejuicios, porque son parte de las creencias socialmente aceptadas, es decir, son parte de una moral compartida. Son las expectativas que tanto tú como tus compañeros comparten, en parte, los prejuicios sobre lo que cada persona debe hacer de acuerdo con su género. También vimos que cada época tiene sus propios roles de género.

Los roles de género están íntimamente relacionados con la moral de una sociedad. Es la sociedad la que dicta qué debe hacer cada quien según su género desde el prejuicio de su propia época, pero no desde la razón.

Existen ciertas actividades que, en efecto solo pueden realizar las personas de cierto sexo. Por ejemplo, solo una madre puede amamantar a su hija, el padre solo podría ofrecerle un biberón. En este caso existe una diferencia biológica que determina qué puede hacer cada uno de los padres. Sin embargo, en los estereotipos de los roles de género, en general, no existe ningún impedimento racional ni biológico para que se consideren correctos.

Los estereotipos de género

Los estereotipos de género son una simplificación de la realidad y encasillan a las personas en una manera de ser y comportarse:

"los hombres deben ser fuertes, valientes, no expresar sus sentimientos, son agresivos, gustan de los riesgos y las aventuras y son trabajadores".

"Las mujeres deben ser cariñosas, abnegadas, hacendosas, dependientes, sumisas".

Desde luego muchas personas que conocemos no son así. Hay hombres cariñosos, pacíficos, prudentes, padres que cuidan de sus hijos y colaboran con las labores de la casa; asimismo, hay mujeres valientes, trabajadoras, independientes, que no se sienten maternales y que prefieren su soledad a formar una familia.

La relevancia de los estereotipos de género no es que creen fantasías simplistas de la realidad, sino que al convertirse en una expectativa social ejercen presión sobre la autodeterminación de las personas. Es decir, las personas pueden llegar a sentirse presionadas a cumplir con dichos estereotipos.



Rol de género

Está relacionado con

Moral
Época

Costumbres

Prejuicios
Racional

Pero no está relacionado con

Biológico

Ya que los estereotipos de género son prejuicios sociales, la mercadotecnia lo aprovecha para presentar hombres y mujeres como la mayoría piensa o espera que sean, piensen, se vistan, se comporten y se presenten ante los demás en función de su género, para llamar la atención y hacer que la gente compre, consuma, vea o use determinado bien o servicio. Por lo mismo, en los comerciales de cine, televisión, prensa e Internet, podemos reconocer dichos estereotipos.

El problema con los estereotipos de género es que transmiten ideas falsas que se imponen en los gustos y preferencias de las personas y llegan a determinar sus comportamientos futuros. Los estereotipos son adoptados de tal modo que los vemos en la forma de vestir, en el consumo de productos, en las bromas y chistes, en el comportamiento diario, etcétera. Así, la gente se adapta y los "normaliza".

En general, los estereotipos sirven para perpetuar la desigualdad entre las personas, en este caso, según su género. Afectan tanto a hombres como a mujeres, producen conductas discriminatorias, ya que terminan por diferenciar a las personas no de acuerdo con quiénes son como individuos, sino con quiénes deberían ser.

En ocasiones se usan estos estereotipos para desvalorar a las personas según su género. Por ejemplo, discriminatorios que tratan de hacer ver a las personas de un determinado género como negativas o de menor valor, es conocido como "sexismo". Cuando se establecen tareas y responsabilidades asignadas por género, se hacen a un lado talentos, libertades y capacidades de los sujetos, de tal manera que no se hacen juicios sobre su inteligencia, disciplina o comportamientos, simplemente se les excluye por el estereotipo existente.

Los estereotipos de género están vinculados con algunos comportamientos e ideas, entre los que destacan:

Aspecto físico

Son características físicas, pero también formas de vestir que se supone deben poseer las personas de cada género, de tal modo que se establece un ideal de cómo tienen que verse una mujer o un hombre y se excluye o discrimina a quien no lo cumple.

Roles dentro de la familia

Estas son actividades y responsabilidades asignadas a cada género como parte de su responsabilidad en lograr la seguridad y el bienestar de la familia.

Actividades y trabajos según el género

Los estereotipos laborales de género establecen ciertas actividades como más adecuadas para un determinado género.

Características de la personalidad

Supuestamente cada género se corresponde con determinados rasgos de personalidad. Estas imágenes estereotipadas llevan a distorsiones del comportamiento, como puede ser exagerar la femineidad, conocida como hiperfeminidad, o la exageración de los rasgos masculinos, llamada hipermasculinidad.

Los roles y estereotipos de género difieren entre una sociedad y otra, pues dependen muchas veces de las culturas y sucesos históricos de un país. Las expectativas sobre los roles y estereotipos de género van cambiando con el tiempo dentro de la misma sociedad. Lo que se esperaba de una mujer en los años cincuenta del siglo pasado, hoy parece hasta ridículo e inaceptable.

Cierre

Algunos estereotipos de género han sido superados, otros permanecen aún en la sociedad y nos influyen. La educación es un poderoso elemento para superarlos. Las personas que aprenden a respetar a los demás y a cuestionar el sentido de estos viejos prejuicios, tienen una gran ganancia para su comprensión de la realidad. Solo pensando críticamente, cuestionando la veracidad de esos prejuicios y siendo conscientes de su daño podemos tener una comprensión auténtica del ser humano.



Actividad de clase 3

Identifica tres estereotipos de género que afectan a las mujeres y tres que afectan a los hombres.

Estereotipos de género que afectan a las mujeres:

1. _____
2. _____
3. _____

Estereotipos de género que afectan a los hombres:

1. _____
2. _____
3. _____



Actividad de clase 4

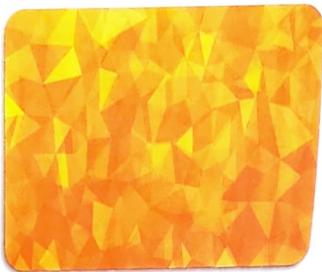
En equipos de tres personas realizarán un memorama. La temática serán los roles de género en nuestra sociedad.

Instrucciones:

- Van a pensar en catorce estereotipos de género, siete para cada uno. Ejemplos:
 - "Los hombres no lloran".
 - "Las mujeres deben cuidar a los hijos".
- Tomen un cuarto de papel ilustración o papel cascarón blanco. Tracen 28 fichas de 5x7 cm.
- En el anverso de 14 tarjetas escribirán uno de los 14 estereotipos enlistados (7 de mujeres, 7 de hombres).
- En el anverso de las otras 14 tarjetas pegarán una imagen alusiva a una de las 14 tarjetas con frases, de manera que cada frase se corresponda con una imagen. Pueden imprimir un patrón y recortarlo para pegarlo en el anverso o dibujarlo.
- El reverso de las 28 tarjetas deberá ser igual.
- Con esas 28 tarjetas jugarán memoria.

Como ya saben, ganará quien junte más parejas de frases que se correspondan con su imagen. Veán el ejemplo que se presenta a continuación:

Los hombres no deben llorar



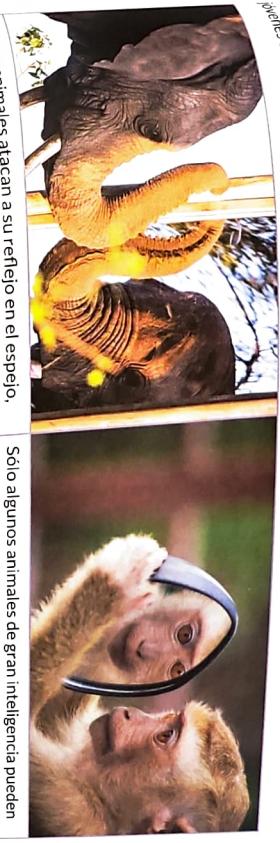
● Apertura

¿Cómo influyen en mi identidad los roles y estereotipos?

En general, cuando los animales se ven al espejo y suponen que están viendo a otro animal de su misma especie. No comprenden que esa es una imagen de sí mismos. Es decir, no se identifican con la imagen. En el caso del ser humano, la identificación en el espejo se presenta entre los 18 a los 24 meses, a medida que el bebé toma conciencia de sí mismo.

Identificarse frente al espejo forma parte del logro de la **identidad**, pues es el momento en el que las personas se percatan de que su cuerpo es de una determinada forma y se crea una relación entre su

corporal y la imagen mental que tienen de sí mismos. Así se va formando la identidad personal. Este proceso se lleva a cabo con el paso del tiempo y la madurez, hasta que en la adolescencia los jóvenes adquieren conciencia de su yo.



Algunos animales atacan a su reflejo en el espejo, porque creen que el "otro" es un rival que invade su territorio.

Sólo algunos animales de gran inteligencia pueden aprender a identificarse en el espejo.

Esa conciencia de uno mismo y de la propia identidad, es decir, saber quiénes somos como individuos, se ve confrontada por las exigencias del mundo exterior. Por ejemplo, tú sabes quién eres, pero el mundo exterior requiere que también definas qué tipo de profesión ejercerás, ¿serás arquitecto, doctor, policía, ingeniero, obrero? Tu profesión llegará a formar parte de tu identidad, por lo menos en el aspecto social. Esta es una exigencia del mundo exterior que se fundamenta en el hecho de que requieres hacerte de un trabajo y percibir un salario honestamente.

Existen otros tipos de exigencias o imposiciones del mundo exterior que problematizan tu identidad. Entre estas se encuentran los roles y estereotipos de género. ¿Por qué problematizan tu identidad? Porque presuponen que tú debas ser de algún determinado modo, sin importar quién eres en verdad. Porque presuponen que una persona que una persona puede sentirse angustiada o ansiosa por el hecho de que no cumple con dichas expectativas.

Veamos cómo influyen estos roles y estereotipos en nuestra identidad.

● Desarrollo

La identidad

Establezcamos qué es la identidad. Si te preguntan como eres quizá respondas con una serie de adjetivos que crees que te definen. Te auto-percibes de un modo, por ejemplo, puedes decir: soy serio, alegre, estudioso, animado, intrépido, etcétera. Si te preguntan qué hechos definen tu vida, responderás con algunas anécdotas que consideras relevantes que son de tu interés. Si te pregunta es como te gusta hacer, tal vez menciones algunos pasatiempos que son un poco restrictos, o que son comprensivos. Ha sido hasta hoy tu crianza, explicarás, quizás, que en tu casa siempre han sido comprensivos, familia a la que le gustan mucho las fiestas, o que en tu casa

Todas estas características que te hacen ser único son tu identidad. La identidad te permite cobrar conciencia de que eres un ser humano aparte del resto. Es decir, desde tú perspectiva existes tú y el resto de los seres humanos. Tú no eres ninguno otro más que tú mismo.

La identidad se compone de tres distintos niveles:



A nivel social, la identidad nos permite relacionarnos con el mundo, forjarnos una imagen social, nos ayuda a encontrar nuestro lugar en el mundo. Por ejemplo, hay personas que cuando les preguntan cómo se definen, contestan "soy ingeniero y padre de dos hijas". Esta respuesta se da en términos de las relaciones sociales de la persona. Es decir, se definió a sí mismo según sus roles sociales: 1) el de ejercer un trabajo como ingeniero y 2) el de ser padre de familia.

Pero la identidad también es una cuestión personal. Es la imagen que tenemos de nosotros mismos como individuos, como seres humanos. Son nuestras cualidades, defectos, talentos, ambiciones, etcétera. Si, por ejemplo, le preguntan a alguien cómo se define y contesta: "Yo diría que soy una persona paciente y leal, soy buena amiga y sé escuchar a los demás. Trato siempre de corresponderle como se merece a quien me trata bien". Entonces la persona se define desde su identidad moral y desde los valores que posee como individuo. Es decir, esta identidad es más íntima que la social. Aquí hablamos de quiénes somos como individuos, no de quiénes somos según nuestros roles sociales.

Hay, sin embargo, un nivel aún más interior de la identidad. Este nivel interior está conformado por la experiencia psíquica. Esta parte de nosotros solo puede ser descrita desde la psicología. Es la parte intangible del ser. Con seguridad alguien te ha preguntado "¿por qué hiciste eso?" Y tú le respondiste que no sabías porqué lo habías hecho. Lo hiciste porque, como todos, posees impulsos inconscientes que guían tu actuar. Todo lo que conforma tu vida psíquica constituye el núcleo más sólido de tu identidad, pero también es la parte más difícil de comprender de ti mismo.

La identidad tiene varias características que podemos resumir en la siguiente lista:

- La identidad es dinámica. Conforme cambies, también cambiará tu identidad.
- Es producto de tu experiencia de vida, pero también es un producto social por los valores heredados, la cultura, las tradiciones, etcétera.
- Es el resultado del reconocimiento de nosotros mismos y de nuestra existencia.
- Este reconocimiento se refiere a percibir nuestras capacidades físicas, emocionales, psíquicas y cognitivas, habilidades, idiosincrasias y peculiaridades.

► Es el resultado de nuestra peculiaridad. Es aquello intangible que te hace ser tú mismo y por lo que no puedes ser nadie más.



Actividad de clase 5

Te pedimos que, a manera de reflexión sobre tu identidad, escribas en cada recuadro lo que se te indica.

Personas importantes en tu vida
y qué valoras más en ellas

¿Qué rasgos del entorno en
que creciste ves en tí?

¿Qué roles sociales son
importantes para tí?

¿Cómo te describirías y qué partes
de tu personalidad o conducta a
veces te cuesta comprender?

La identidad es, como hemos dicho, algo que se va formando. En los primeros años de la adolescencia los jóvenes comienzan a tomar sus propias decisiones y a formar su criterio. Sus creencias de repente ya no son similares en todos los casos a las de sus padres. El adolescente va descubriendo quién es. Es decir, su identidad aún se encuentra muy susceptible de ser manipulada.

Los roles y estereotipos de género pueden problematizar el proceso de formación de la identidad de un joven. Las principales problemáticas que suelen presentarse son:

- Pueden provocar que la persona reprima sus expectativas o deseos y termine por adoptar lo que se considera como "normal" o "popular".
- Ejercen presión en las personas con una identidad aún en formación y crean expectativas poco realistas, que son fuente de gran insatisfacción, pues al no poder cumplirlas se sentirá frustración.
- Estos roles y estereotipos, como ya hemos dicho, no son racionales ni biológicos, sino que representan una visión de "cómo deben ser las personas", según su género, que está asociada a costumbres, una moral, prejuicios, etcétera. Por lo tanto, pueden llegar a sentirse como imposiciones.



Actividad de clase 6

Contesta las siguientes preguntas de acuerdo con tu experiencia.

1. ¿Cómo te has visto influenciado por los estereotipos de género? Menciona dos ejemplos.

2. ¿Has sufrido agresiones o discriminación por actitudes sexistas?

3. ¿Consideras que has rechazado conscientemente estos estereotipos de género en algún momento?

4. ¿Crees que has aprendido a respetar y valorar a las personas por lo que son y no por sus preferencias sexuales o la identidad de género que han elegido?



Actividad de clase 7

A continuación, realizarán un debate entre dos equipos de cuatro integrantes cada uno, sobre los efectos que tienen los roles y estereotipos de género en nuestra calidad de vida. Hablarán sobre la importancia que tienen en la formación de la identidad, así como las diferentes formas en cómo éstos la pueden afectar.

Instrucciones

De acuerdo con las indicaciones del profesor(a) se integrarán varios equipos para debatir. Cada uno estará conformado por cuatro integrantes. El tema para debatir es: "¿Cómo los roles y estereotipos de género influyen en mi identidad? ¿Los roles y estereotipos de género ayudan a los jóvenes a ser mejores personas y a tener una mejor calidad de vida?"

De acuerdo con sus opiniones, el grupo se dividirá en dos secciones, quienes están a favor de promover una reflexión crítica acerca de los estereotipos de género, con la finalidad de cuestionar su verdad y eliminarlos en lo posible; y quienes, por lo contrario, creen que los roles y estereotipos de género sirven como referentes para organizarnos socialmente.

Infórmense sobre el tema lo más posible. Elijan cuatro o cinco ideas centrales que defenderán. El día del debate se presentarán los equipos a debatir. El debate seguirá el siguiente formato:

- Una primera ronda de tres minutos por equipo.
- Una segunda ronda donde cada equipo hará cuestionamientos al otro y se darán oportunidad de contestar sus preguntas.
- Una tercera ronda para justificar las respuestas antes argumentadas.
- Ganará el equipo que presente los mejores argumentos y presente contraargumentos al equipo opositor.

A continuación, te presentamos la rúbrica en ella podrás verificar lo que se evaluará de tu desempeño en el debate.

Criterios	Muy bien	Bien	Suficiente	No suficiente
Información	Toda la información presentada en el debate fue clara, oportuna y pertinente. La información se apoya en hechos relevantes, estadísticas y/o ejemplos.	La mayoría de la información presentada en el debate fue clara, oportuna y pertinente. Gran parte se apoya en hechos relevantes, estadísticas y/o ejemplos.	Sólo alguna información presentada en el debate fue clara, oportuna o pertinente. Alguna se apoya en hechos relevantes, estadísticas y/o ejemplos.	La información presentada en el debate no fue clara, oportuna, ni pertinente. La información no se apoya en hechos relevantes, estadísticas ni en ejemplos.
Organización de argumentos	Todos los argumentos están organizados de forma lógica en torno a una idea principal y son defendidos con razones lógicas.	La mayoría de los argumentos están organizados de forma lógica en torno a una idea principal y fueron defendidos con razones lógicas.	Una parte de los argumentos no están organizados de forma lógica en torno a una idea principal; algunos fueron defendidos con razones lógicas.	Los argumentos no están organizados de forma lógica; no giran en torno a una idea principal y no fueron defendidos con razones lógicas.
Respuestas y contra argumentos	Todos los contraargumentos son precisos, relevantes y consistentes.	La mayoría de los contraargumentos son precisos, relevantes y consistentes.	Algunos contraargumentos son precisos, relevantes y consistentes; algunos son débiles.	Los contraargumentos no son precisos y/o irrelevantes; no mostraron consistencia.

El equipo demostró mucha coordinación en las participaciones. Había orden y entendimiento entre los miembros del equipo de trabajo producto de trabajo y ensayos previos.	El equipo mostró poca coordinación cuando participaron. Les faltó orden y entendimiento. Se notan acuerdos no hubo acuerdos previos.	El equipo no mostró coordinación al participar. No hicieron con orden, pues no había entendimiento entre ellos.
---	--	---

El lenguaje utilizado fue muy apropiado, así como la forma de expresarse. Las respuestas dadas a las preguntas y los contraargumentos. En todo momento hubo respeto y consideración.	El lenguaje utilizado no fue apropiado en todo momento. No siempre fue correcta la forma de expresarse, las respuestas dadas a las preguntas y los contraargumentos. Faltó respeto y consideración.	El lenguaje utilizado no fue apropiado, así como tampoco la forma de expresarse, las respuestas dadas y los contraargumentos. Faltó respeto y consideración por los demás.
--	---	--

MOMENTO STEAM

Realiza una investigación en línea. Recuerda comprobar que tus fuentes de información sean fiables ya que deberás citarlas en tu trabajo. El tema sobre el que investigarás es la historia del movimiento feminista. Luego de que hayas investigado, realiza una presentación en algún programa como Power Point y expónla ante el grupo. En dicha investigación hablarás sobre los principales hitos, ideas, personajes y logros del movimiento feminista.

Rap 2. Analiza el enfoque de equidad de género en sus relaciones interpersonales

Desarrollo

¿Qué es equidad de género?

Con seguridad habrás escuchado en tus clases de la necesidad de promover la equidad de género. ¿Tienes idea de por qué se habla de equidad más que de igualdad?

¿Vivimos en una sociedad en la que las personas, sin importar su género, tienen las mismas garantías que los demás, o el género sí influye en que una persona pueda gozar plenamente del ejercicio de sus derechos?

¿Por qué crees que a las personas les cuesta aceptar que son machistas y prefieren justificarse en lugar de cambiar su conducta?

En ocasiones las personas propician una cultura machista de forma inconsciente. Si, por ejemplo, en una familia la hija debe ayudar en las tareas del hogar, pero sus hermanos varones no, esto crea una diferenciación que no tiene justificación racional y propicia el machismo. Son cosas de mujeres, no, esto crea una explicación de los padres de dicha hija. Tú, ¿qué pretexto has escuchado para explicar o justificar una conducta machista?

Todos tenemos los mismos derechos en nuestro país. Según lo asentado en la constitución somos iguales ante la ley. Y sin embargo el género sí determina las garantías sobre los derechos que tiene una persona. ¿Crees entonces que quienes conformamos la sociedad somos quienes provocamos estas diferencias, ya que no es una cuestión legal?

La diferencia entre equidad e igualdad

De acuerdo con Santos Siguenza Aragón, la **igualdad** es un principio que implica el trato homogéneo para todas las personas, independientemente de sus características o circunstancias. La igualdad está consagrada como un derecho humano, tal y como se establece en la Declaración Universal de los Derechos Humanos creada y difundida por las Naciones Unidas en 1948.

Por su parte, la **equidad** es la capacidad de administrar justicia de forma imparcial, pero considerando las particularidades de cada caso, con la finalidad de evitar injusticias. Supongamos que el gobierno entrega una pequeña beca para transportación de \$ 400 pesos mensuales a los estudiantes. Pero a los estudiantes que vienen de comunidades lejanas les incrementa la beca a \$ 1000, ¿por qué se toma

esa medida? En primer lugar, porque estos estudiantes vienen de muy lejos y el costo de los pasajes es mayor; en segundo lugar, porque se intenta apoyar de esta manera a los estudiantes que se encuentran en condiciones desventajosas.



Si a todos los estudiantes se les diera el mismo tipo de apoyo, entonces la injusticia social se mantendría; pero, los estudiantes con menores facilidades para estudiar serían los primeros que abandonarían la escuela, con lo cual quedarían en desventaja social. Por lo mismo, la equidad también puede entenderse como la capacidad para aplicar la norma a todos los individuos, pero teniendo en cuenta sus circunstancias personales.

Por eso se habla de equidad de género y no de igualdad. Por ejemplo, ¿por qué crees que existen apoyos gubernamentales para madres solteras y no hay para padres solteros?

Seguramente todos pensaron lo mismo. Por lo común, son las madres las que terminan por quedarse a cargo de la crianza de sus hijos cuando son solteras, y sucede que algunos padres tienden a no responsabilizarse de la crianza de sus hijos. Esto crea una situación particularmente desventajosa. Por ello cuando se piensa en apoyos de este tipo los programas van dirigidos hacia la mujer. Esto es un intento gubernamental para establecer políticas públicas de equidad de género.

México no se caracteriza como una sociedad justa. Por lo contrario, en nuestro país, las desigualdades son muy marcadas. Y cuando hablamos de ellas no nos referimos sólo a las de tipo económico, sino también en acceso a los servicios básicos, a la salud, a la educación básica, media superior y superior, a la recreación, a una vida libre de violencia, entre otros aspectos.

La equidad busca apoyar a quien más lo necesite, de manera que pueda equipararse con las condiciones del resto de la población. Veamos los siguientes datos:

1. De acuerdo con el Informe Anual de Actividades 2019 de Naciones Unidas, México es el país que tiene el mayor número de jóvenes que no estudian ni trabajan. El promedio simple es del 24.9 % al 36 % entre 2010 y 2019. En cerca del 98 % de los municipios mexicanos el número de jóvenes desocupados ha aumentado.
2. Solo el 43 % de las mujeres en edad productiva participa en la fuerza laboral, de ellas casi el 60 % tienen empleos informales. Es importante señalar que el empleo informal no da acceso a los servicios de salud.
3. En México, 24 de cada 100 indígenas no estudian, 25 no acabaron la primaria y sólo 11 cursaron educación media superior. De estos, el 55 % corresponde a mujeres y 45 % a hombres.
4. México tiene una tasa de alfabetización del 95.5 %. Por género lo podríamos expresar con palabras sencillas diciendo que 4 de cada 100 hombres y 6 de cada 100 mujeres de 15 años y más no saben leer ni escribir. Pero entre mujeres indígenas, el analfabetismo es del 35.1 %. En este caso, la doble condición, ser mujer y ser indígena, hace que los números crezcan enormemente, según datos del INEGI.
5. De acuerdo con la OCDE, la pobreza femenina es generalmente más severa que la masculina, de tal modo que las mujeres y las niñas en los hogares pobres consumen menos, además que sufren más violencia que los hombres.
6. Las mujeres disponen de menos tiempo para su vida personal y social, toda vez que deben destinar una gran cantidad de este a realizar tareas no remuneradas en el hogar. Esto, tanto si forman parte de una familia nuclear, como si son jefas de familia. La asignación de tareas domésticas a las mujeres les resta la posibilidad de participar en actividades económicas, sociales y políticas (OCDE). De acuerdo con datos de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), las mujeres en México realizan, en promedio, 6.53 horas de trabajo no remunerado mientras los hombres realizan 1.33 horas.
7. De acuerdo con el Banco Mundial, en México existe una clara discriminación de género en términos de la posibilidad de tomar decisiones y la falta de derechos sobre la salud reproductiva y sexual.

Las mujeres ganan un 30.5 % menos que los varones en ocupaciones industriales, 16.7 % menos como comerciantes y 15.3 % menos como profesionales.

Sólo hay 116 mujeres presidentes municipales, lo que representa un 4.7 % del total.

Con base en la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENO) del INEGI, un 62 % de las mujeres en el país opinan que no tienen el mismo reconocimiento que los varones en cuestión profesional. El 30 % se siente "estancada" en su profesión por carecer de oportunidades para ascender; el 51 % cree que no recibe incrementos salariales en la medida que los varones, y el 29 % cree que hay falta de reconocimiento profesional.

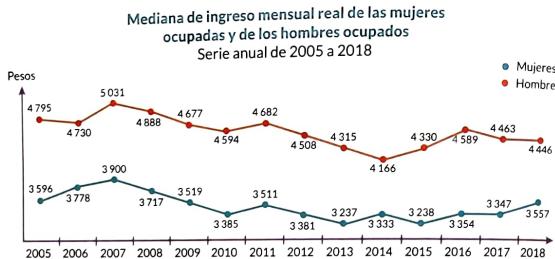
Hay muchas personas que son algo escépticas cuando se dice que no hay equidad de género en nuestra sociedad. Sin embargo, cuando se observan los estudios que existen al respecto y la información disponible, es muy claro que en efecto aún no hemos logrado que exista esa equidad de género y, por tanto, que debemos actuar al respecto.

¿Qué te dicen los datos anteriores en relación con la desigualdad y la falta de equidad de género?

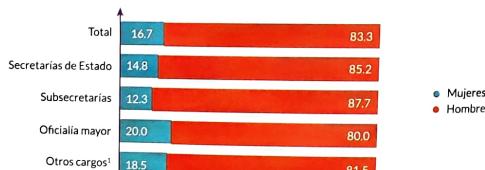


Actividad de clase 8

Cometen en grupo las siguientes láminas del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), acerca de la participación de la mujer en actividades laborales. La primera se refiere a la mediana de participación de la mujer en el ingreso por ocupación laboral; la segunda a la distribución porcentual de las mujeres y hombres en los principales puestos de dirección en la administración pública. Una vez que las hayan interpretado y platicado entre ustedes, les pedimos que lleguen a una conclusión y la escriban en las líneas debajo de las gráficas.



Distribución porcentual de las mujeres y de los hombres en los principales puestos de dirección de la Administración Pública Federal 2018



1. ¿Qué pueden concluir de la primera lámina?

2. ¿Cuál es su conclusión de la segunda lámina?

3. ¿Creen que existe equidad de género en nuestra sociedad?

En México, la equidad de género se ha ido ganando poco a poco. Es notorio que, en la actualidad, las mujeres han hecho crecer su presencia y su relevancia en la sociedad. Se encuentran en puestos de toma de decisiones, son independientes, tienen un criterio y gozan del espacioamiento de manera libre. También es evidente que esto sucede sólo en algunos sectores de la población, mientras que en otros se han ido arraizando comportamientos sociales violentos en contra de la mujer, tales como el feminicidio, la trata de personas y la violencia de género.

En realidad, aún debe hacerse mucho para que todos gocen de los derechos que permitan su participación en la vida colectiva de maneras pacífica y productiva. En la actualidad juzgamos a las sociedades por la justicia que hay en ellas y por el establecimiento de un conjunto de instituciones que permiten el desarrollo de los ciudadanos en condiciones de equidad. Consideramos que las sociedades más justas y bien desarrolladas son aquellas que permiten el desarrollo integral de sus ciudadanos; mientras que, en sentido inverso, las sociedades menos justas y desarrolladas son aquellas que impiden el desarrollo emocional, físico e intelectual de sus integrantes.

Cierre

Alcanzar la equidad de género no es una utopía, es una necesidad que toda sociedad justa, democrática y plural debe conseguir. Si las leyes nos garantizan a todos los mismos derechos es obligación de la sociedad velar porque dicha igualdad se cumpla en la práctica.

Existen muchas resistencias en la sociedad respecto de la equidad de género debido a que somos una cultura con un acendrado machismo. Aunque se insista en lo dañino del machismo y el sexism, aunque se hable continuamente de la necesidad que tenemos de cambiar a este respecto pues no hacerlo degenera en actos de violencia y discriminación, lo cierto es que grandes sectores de la población se niegan a reflexionar al respecto y se resisten a cambiar.

Es nuestra obligación moral cambiar lo que está mal. Excusarse en que nuestra crianza fue contraria a la equidad de género es una justificación que termina por validar que existan la violencia de género y el machismo.

En la medida en que podamos comprender que el machismo es el origen de mucha de nuestra violencia, podremos construir una sociedad más pacífica y justa. Las sociedades cambian en el momento en que podemos solidarizarnos con los demás y su necesidad de justicia.



Actividad de clase 9

Redacta un ensayo sobre la importancia de la equidad de género para el presente y el futuro y cómo nos afectará como sociedad el no conseguirla.

Criterio	Muy bien	Bien	Suficiente	Insuficiente
Claridad y coherencia	Redacta de forma clara y coherente las ideas, para lo cual usa adecuadamente conectores, de tal modo que la lectura es fluida y comprensible.	Redacta con cierta claridad y coherencia. Usa algunos conectores para enlazar ideas, de tal modo que la lectura puede ser fluida y comprensible.	Redacta con poca claridad y coherencia. Se vale de algunos conectores, lo cual le permite enlazar algunas ideas. La lectura es compleja y poco comprensible.	Redacta sin claridad ni coherencia. No se vale de conectores, por lo cual, algunas ideas no se enlazan con otras. La lectura es incomprendible.
Contenido	El contenido es interesante y relacionado con el tema. Aclara los conceptos que usa de forma precisa.	El contenido tiene cierto interés y se relaciona con el tema. Aclara algunos conceptos que usa.	El contenido tiene poco interés y no se relaciona completamente con el tema. No aclara los conceptos que usa.	El contenido no es interesante y se relaciona muy poco con el tema. No aclara los conceptos que usa.
Análisis del tema por abordar	Realiza un análisis apropiado del tema, formula preguntas y propone soluciones.	Realiza un análisis del tema, formula algunas preguntas y hace algunas propuestas de solución.	Realiza un análisis somero del tema, formula pocas preguntas y propuestas de solución.	Realiza un superficial análisis del tema, no formula preguntas ni propone soluciones.
Ortografía	No se presentan dificultades ortográficas.	Presenta entre 1 y 2 errores de ortografía.	Presenta entre 3 y 4 errores de ortografía.	Presenta 5 o más errores de ortografía.



Actividad de clase 10

El cambio de los papeles de la mujer y el hombre en las familias

En esta actividad buscaremos conocer las labores y trabajos que desempeñaban en tiempos pasados los miembros de nuestra familia, platica con tus padres, tíos y abuelos; preguntales cómo se llamaban los hombres y mujeres pertenecientes a las generaciones anteriores de tu familia, cómo vivían, a qué se dedicaban y qué tabúes o prohibiciones existían para los hombres y mujeres de aquellos años.

Una vez que conozcas sus nombres y ocupaciones, trata de obtener una fotografía completa sea la genealogía de mayor comprensión tendrás sobre sus vidas y ocupaciones, se recomienda que integres por lo menos tres generaciones.

Materiales: papel de rotafolio, plumones, pegamento y las fotográficas de tus familiares.

1. En este árbol genealógico deberá estar pegada la foto de tus familiares acompañada por su nombre y profesión.
2. Con la información y fotografías recopilados, realiza una comparativa para visualizar cómo ha cambiado el papel del hombre y la mujer dentro de tu familia a lo largo de los años.
3. Viendo la tendencia de cambios sobre los integrantes de tu familia, ¿cómo piensas que serán en un futuro los roles que desempeñarán los hombres y mujeres dentro de nuestra sociedad?



Actividad de clase 11

¿Quién trabaja o ayuda en la casa?

En la presente actividad buscaremos conocer sobre quién recae el peso de realizar las tareas de limpieza, organización y administración de la casa; posteriormente analizaremos los porqués.

1. En la siguiente tabla escribe un listado de todas las tareas del hogar.
2. A continuación, escribe el nombre del miembro de la familia que realiza habitualmente la tarea.

Tarea	Responsable

Unidad de aprendizaje 3

3. Finalmente, contesta las siguientes preguntas:

- ¿Quién realiza la mayoría de las tareas domésticas en casa?

- ¿Cuántas tareas realizas en la casa?

- ¿Es justo que un miembro de la casa realice más trabajo doméstico que los demás integrantes de la familia? Justifica tu respuesta.

Apertura

Feminismo y equidad de género

El siglo pasado constituyó un momento histórico en cuanto a la lucha por los derechos civiles. En Estados Unidos se dio el movimiento por los derechos de la población afroamericana, liderado, entre otros, por Martin Luther King y Malcolm X. Sus protestas tenían la intención de lograr que los afroamericanos de los Estados Unidos gozaran de igualdad de derechos. Hay que recordar que la población afroamericana estuvo sometida a la esclavitud por siglos, de manera que eliminar el racismo residual de aquellos años ha sido un proceso difícil y complejo que persiste hasta la fecha, si bien es cierto que se han ganado espacios para la igualdad.



También se dio el movimiento por los derechos LGBT, que intentaba garantizar los derechos de las personas no heterosexuales o de género no tradicional. Dado que en general las sociedades vienen de un pasado machista, por siglos fue muy mal visto que una persona se declarara abiertamente homosexual, o que tuviera prácticas sexuales fuera de lo que era visto como "normal". Esto produjo un fuerte rechazo y discriminación que terminó por provocar que se iniciara el movimiento LGBT.



Lo mismo ocurrió con el caso del feminismo que es, a la vez, un movimiento de protesta social y una corriente de pensamiento. Mientras algunas filósofas como Simone de Beauvoir, perteneciente a la corriente existencialista, examinaban el papel de la sociedad en la conformación del género y cómo esto afectaba particularmente a las mujeres, comenzaron a formarse colectivos de protesta que exigían, en primer lugar, el reconocimiento de la mujer y de su lugar en la sociedad como entes políticos, productivos e intelectuales. Un primer hito en muchos casos fue el reconocimiento del derecho al voto de la mujer.



Actividad de clase 12

Escanea el siguiente código para ingresar al sitio de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, donde se relata la historia de la primera ocasión que en México se reconoció el derecho al voto de la mujer.



Ahora responde lo que se te pide:

1. ¿Por qué crees que tomó 30 años a los grupos feministas, desde que se inició la petición hasta que se hizo oficial, el conseguir que se materializara el derecho al voto de la mujer?

2. ¿Por qué el garantizar el derecho al voto de la mujer fue un hecho histórico clave para el feminismo en el mundo?

3. Investiga qué justificaciones se daban en ese entonces para no permitir el derecho al voto de la mujer.

Realiza un resumen de la biografía de alguna de las líderes del movimiento feminista en México que se mencionan en el artículo. Recorta una foto suya y pégala en tu libro. Compartan con el grupo su investigación.



Feminismo

Apertura

Debe tenerse en cuenta que el feminismo nació justificadamente debido a la opresión de la mujer y su desvaloración como agente social activo en todos los ámbitos. Es decir, a la mujer no se le valoraba como a alguien productivo ni como a un ser con ideas políticas, o religiosas, ni filosóficas. No se le permitía participar activamente de la vida social. En su lugar se esperaba que guardara una actitud pasiva en todo lo que no concerniera a su vida más personal. E incluso en su vida íntima las mujeres solían recibir instrucciones que debían acatar.

Este sometimiento terminó por producir el movimiento feminista. Conforme se reconocían los derechos civiles para todos los grupos sociales, fue inevitable que la mujer también se organizará para garantizar los suyos.

Feminismo

Corriente de pensamiento

Pensadoras como Simone de Beauvoir han reflexionado filosóficamente sobre la condición de la mujer en las sociedades machistas.

Movimiento de protesta

Las protestas por la igualdad de derechos para las mujeres sigue hasta la actualidad.

El feminismo ha servido para impulsar y lograr condiciones de igualdad para las mujeres. Recordemos que casi todas las sociedades actuales tienen un pasado machista. En siglos anteriores, la mujer no podía siquiera emitir una opinión política, educarse, votar, o tomar decisiones sobre su reproducción sexual y mucho menos sobre sus prácticas sexuales no podía vestirse de cierto modo, o maquillarse a su gusto; no podía salir con quien así lo deseara ni podía trabajar y la lista sigue. Por siglos se consideró a los hombres superiores a las mujeres y se construyó una sociedad en torno a esa idea.

El feminismo tiene como misión visibilizar los mecanismos sociales que se construyeron para lograr la subordinación de la mujer al hombre. Al construirse una sociedad bajo la idea del machismo, los pretextos para lograr la subordinación de la mujer se multiplicaron con los siglos. Aún en la actualidad esos mecanismos siguen operando.

En el tema anterior consultamos una gráfica en la que se muestra cómo las mujeres en puestos de mando en la administración pública ocupan una proporción mucho menor de la que ocupan los hombres. No existe justificación para esto, pues hay mujeres laborando en todos los sectores de la administración pública. Sin embargo, consciente o inconscientemente, casi siempre que se abre una vacante en un puesto de mando, el puesto se le ofrece a un hombre. Esto tiene que ver con una cultura laboral machista. Este fenómeno tiene un nombre: "techo de cristal".

Escanea el siguiente código para ver el video *¿Qué es el techo de cristal y el piso pegajoso?: las barreras que las mujeres enfrentan laboralmente*, publicado por El País Uruguay, en el que se abordan dos fenómenos denunciados por el feminismo.



Ahora responde.

1. ¿Por qué crees que se le llama "techo de cristal"?

2. Esta condición de invisibilidad de la cultura machista se debe a que está integrada plenamente en nuestras culturas. Es lo que hace que sea tan difícil de reconocer. Entonces, ¿qué puedes hacer para identificar si también estás siendo cómplice de una cultura machista?

3. ¿Por qué crees que las cualidades de liderazgo son percibidas como tales en un hombre, pero si son ejercidas por una mujer de inmediato se le intenta denigrar?

4. Como se señala en el video, muchas personas niegan la existencia de estos fenómenos de la cultura machista. Pero al ver las cifras relacionadas con ellos, es obvia su existencia. ¿A qué se debe esta discrepancia en tu opinión?

Visibilizar estos fenómenos de la cultura machista sirve para denunciarlos, hacerlos públicos, llevarlos a debate y lograr que se construya una cultura laboral más incluyente y justa.

Cierre

El feminismo lleva ya más de un siglo como movimiento social e intelectual. Sin embargo, pareciera que aún debe defenderse de acusaciones falsas. Comentemos algunas de ellas con la siguiente actividad.



Actividad de clase 13

Escanea el siguiente código para ver el video *¿Qué es el feminismo?*, publicado por la Universidad Iberoamericana, donde la Dra. Marilú Rojas Salazar nos explica el concepto. Luego responde las preguntas.



1. ¿Por qué el feminismo no es la contraparte del machismo?

2. ¿Cómo llamaríamos a un movimiento que si fuese la contraparte del machismo y que premisa lo guiaría?

3. ¿Por qué el machismo es una ideología denigrante no sólo de la mujer sino del hombre mismo?

4. ¿Qué es el androcentrismo?

Para completar la actividad, escanea el siguiente código para ver el video *Educar en feminismo: ¿Por qué la urgencia?*, charla TEDx de Heydi Pastor, después responde las preguntas.



1. ¿Qué repercusiones negativas tiene el machismo en la autoestima de los hombres y las mujeres?

2. A nivel emocional, ¿qué crees que provoca la constante negación de sus sentimientos en la que se educa a los hombres?

3. ¿Qué sucede cuando a las mujeres en su crianza se les prohíben constantemente actividades que se le propician a los niños?

4. ¿Por qué es importante educar a los niños pequeños en el feminismo?

5. ¿Por qué es importante que cambiamos las condiciones en que crecerán las siguientes generaciones para lograr la equidad de género?

Evaluación sumativa

Reflexiona y escribe un ensayo sobre lo que comprendes por equidad de género, estereotipos y roles de género y feminismo, y cómo estos conceptos se relacionan entre sí, para conformar una cultura social que, o ayuda o entorpece el logro de la igualdad de condiciones para todos los integrantes de una sociedad.

La siguiente lista de cotejo, te ayudará a calificar tu ensayo.

Criterio	Sí	No
¿Expresó con sus propias palabras lo que comprende de cada concepto?		
¿Relacionó los conceptos señalados?		
¿Señaló cómo se crea una cultura social con la unión de los conceptos señalados?		
¿Señala cómo se relacionan los conceptos con el logro de la igualdad de condiciones para los integrantes de una sociedad?		
¿El ensayo es coherente y argumentado?		
¿El ensayo presenta una justificación adecuada de las ideas del autor?		
¿El ensayo posee una sintaxis y ortografía adecuadas?		
¿El estudiante comprendió la importancia del feminismo y la equidad de género en la actualidad?		

Referencias

- Bian, L., Leslie, S.-J., & Cimpian, A. (2017). *Gender stereotypes about intellectual ability emerge early and influence children's interests*. Science (New York, N.Y.), 355(6323), 389–391.
<https://doi.org/10.1126/science.aah6524>.
- Fausto-Sterling, A. (2003). *Sexing the body: Gender politics and the construction of sexuality*. Econo-Clad Books.
- Soh, D. (2021, 31 agosto). *The End of Gender: Debunking the Myths about Sex and Identity in Our Society*. Threshold Editions.

Educar para la vida

En Delta Learning sabemos que la educación debe ser integral, que facilite el desarrollo de las capacidades cognitivas y socioemocionales que permitan alcanzar los objetivos de aprendizaje y mejora personal de los estudiantes en la Educación Media Superior.

El libro de **Orientación juvenil II** pertenece a la serie **Tochito**, caracterizada por presentar una propuesta de vanguardia debido a su estructura con secciones como:

- Proyecto intégrate
- Evaluación diagnóstica
- Actividad transversal
- Momento STEAM

Nuestro compromiso es ofrecer un libro que contribuya a mejorar la convivencia humana, a respetar y valorar la naturaleza, la diversidad cultural, la dignidad, la equidad y la igualdad entre las personas que conforman la sociedad.

Esta obra se apega al 100 % al Programa de Estudios del Instituto Politécnico Nacional. Los contenidos procuran que las y los estudiantes se preparen para la toma de decisiones con relación a su propio desarrollo personal (relaciones interpersonales), académico (elección de especialidad técnica) y social (género); que le permitan enfrentar las exigencias de esta etapa de su vida.

¡En tus manos tienes la herramienta más completa para alcanzar tus objetivos académicos!



/deltalearningmx

/deltalearningmx

/deltalearningmx



ISBN 978-607-6666-75-9



9 786078 868759



SERIE TOCHITO

