# APRENDAMOS SOBRE SEXUALIDAD

Bienestar al aprendiz

**Técnico en programación de software 2023**

Con el objetivo de promover la formación integral de los aprendices se propone desarrollar la siguiente secuencia didáctica a partir del reconocimiento de los conceptos básicos de sexualidad y de esta forma aportar a la prevención de la violencia basada en género y los demás tipos de violencia. De igual manera, incentivar el desarrollo de competencias blandas tales como la creatividad, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos.

## HABILIDADES A DESARROLLAR

- **Reconocimiento de los conceptos básicos de sexo, genero, identidad de género y orientación sexual.**
- **Pensamiento crítico y reflexivo frente a la diversidad de genero**
- **Empatía por la diversidad**
- **Reconocer la construcción social frente a ser hombre y ser mujer**
- **Romper etiquetas alrededor del sexo, el género, la identidad sexual y la orientación sexual**
- **Desarrollar relaciones interpersonales basadas en el respeto y la empatía.**

## MATERIALES

- Octavos de cartulina
- Marcadores, lapiceros, colores
- Reproductor de música
- Post its (adhesivos)

### DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- ✓ 3 horas.

## ACTIVIDADES

### AMBIENTACIÓN: CONECTO CON MI CUERPO

En esta actividad se propone realizar un pequeño ejercicio de meditación. Se convoca a los aprendices a desarrollar ejercicios básicos de respiración orientado y guiado por el instructor (anexo leer meditación) mientras se lee la meditación se reproduce música relajante. Después de terminada la meditación, el instructor realiza un ejercicio de reflexión acerca de la actividad anterior, con preguntas básicas:

- ¿Cómo se siente su cuerpo en este momento?
- ¿Qué fue los más difícil?
- ¿Qué fue lo que más le gusto?

## TRABAJO EN EQUIPO: BEBE X

En esta actividad se propone realizar un ejercicio de trabajo en equipo. El instructor divide el grupo en parejas, a cada pareja se le entrega un párrafo de la historia de X (anexo bebe X), se sugiere imprimir varias copias de la historia, es decir, que hay parejas que pueden tener el mismo párrafo:

- Cada pareja debe leer el párrafo asignado y dibujar lo que pasa en el texto
- Como se imaginan que ropa usa, que objetos lo rodean
- Se deben concentrar en dibujar a X de la forma más específica posible

Una vez todos los grupos terminen de dibujar a X, el instructor solicita a cada pareja mostrar su dibujo y leer su párrafo asignado. Finalmente, el instructor realiza el ejercicio de reflexión acerca de la actividad: ¿Qué tienen en común los dibujos?, ¿en algún momento hemos sido X?, ¿Qué piensan de la historia?

## EXPLICACIÓN CONCEPTOS BÁSICOS: SOCIALIZACIÓN INSTRUCTOR

En esta actividad se propone realizar el ejercicio de socialización de los conceptos básicos de sexualidad por parte de instructor apoyándose del anexo (conceptos básicos de sexualidad):

- Sexo biológico
- Orientación sexual
- Identidad sexual
- Expresión sexual

Finalmente, el instructor expone la técnica de la galleta de jengibre la cual es una herramienta para aprender los conceptos básicos de la sexualidad de manera lúdica y didáctica. Ver anexo (galleta de jengibre)

## ACTIVIDAD DE TRASNFORMACIÓN: ELABORAR LA GALLETA DE JENGIBRE

Después de finalizada la explicación del instructor acerca de los conceptos básicos de sexualidad y la utilización de la técnica galleta de jengibre, se propone desarrollar la actividad de transformación la cual convoca a los aprendices a diseñar su propia galleta de jengibre dando respuesta a cada uno de los conceptos básicos de sexualidad. Cada aprendiz debe dibujar de manera decorosa y creativa su galleta. Posteriormente, se propone socializar las galletas con el grupo de manera respetuosa y empática.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS


- Del Rojo al Púrpura. (s.f.). Aprendamos sobre sexualidad [Infografía]. Pinte-rest. https://www.pinterest.com.mx/pin/295971006736146346/
- https://www.youtube.com/watch?v=6zojCPqb3L8&ab_channel=NationalGeographicEspa%C3%B1a
- Galleta de género: https://fc.aulavirtualpucv.cl/pluginfi-le.php/108841/mod_resource/content/1/identidad_de_gnero_orientacin_sexual_expresin_de_gnero.html
- Explicación galleta jengibre: https://www.youtube.com/watch?v=7kBUoOLioSQ

# EJERCICIO DE MEDITACIÓN

## Anexo 1.

Lleguemos aquí, a este momento presente. Nos dejamos guiar por los sonidos. Abrimos nuestros oídos como nunca lo hemos hecho e intentemos escuchar el sonido más lejano, lo más lejos de este lugar en el que estamos, a kilómetros de distancia (pausa para permitir escuchar entre 20 y un minuto según sienta el ritmo del grupo. Puede hacer referencia a lo que se escuche).

Ahora cerramos un tris más nuestros oídos, y los traemos más cerca, a este espacio en el que estamos. Escuchamos el ruido de los objetos del lugar, del viento, el sonido de la respiración de la persona que está a nuestro lado. El sonido de mi voz (pausa).

Y ahora cerramos más y más nuestros oídos y escuchamos el sonido más cercano. Escuchamos el sonido de nuestra respiración. La escuchamos, sin cambiarla solo escuchándola (pausa).

Y ahora nos concentramos en la respiración. Tomamos aire profundo, sentimos como el aire infla nuestro abdomen y nuestro pecho y sube y sube. Y ahora soltamos lentamente, exhalamos y sentimos como todo nuestro cuerpo se relaja con cada exhalación. Se siente más y más liviano.

Una vez más, tomamos aire (silencio y pausa) una vez más, sacamos todo el aire (silencio y pausa). Una última vez, tomamos aire profundo, lo más profundo que podamos y volvamos a soltar todo. Sentimos cómo cada vez más nuestro cuerpo se relaja (silencio y pausa).

Y ahora volvemos a respirar normalmente, y sentimos nuestro cuerpo cada vez más ligero. con cada respiración. Y ahora visualizamos una luz dorada, que está en nuestro corazón. Es la luz del amor propio. Y vemos cómo esa luz dorada se expande hasta nuestro vientre y llega hasta dos centímetros abajo de nuestro ombligo (silencio y pausa).

Y ahí, la luz se vuelve más brillante. Y sentimos esta parte de nuestro abdomen, en cada respiración. Sentimos cómo esa luz brilla más en este lugar. y nos tomamos algunas respiraciones para sentir cómo se siente ese lugar de nuestro cuerpo. ¿Tal vez está tenso? Respiramos más (silencio).

Vemos como después de un par de respiraciones este lugar se ha relajado más, y la luz brilla mucho más. Recordamos que este es el lugar de nuestro femenino (pausa) de nuestro masculino (pausa). El lugar desde donde sentimos conexiones por otras personas (pausa). El lugar donde guardamos nuestras emociones (pausa). El lugar de nuestra creatividad, desde donde nacen todas nuestras ideas y muchas de nuestras acciones (pausa).

Lo sentimos una vez más, y nos conectamos más a él. Vemos como la luz se agranda ahora vemos como esa luz finalmente se disuelve en todo nuestro cuerpo. respiramos una vez más. Una respiración honda y exhalamos una vez más (pausa). Y ahora, comenzamos a escuchar los sonidos de respiración de nuestros compañeros/as, los sonidos del espacio (pausa), los sonidos del exterior.

Y cuando queramos. Abrimos nuestros ojos lentamente.

# HISTORIA BEBE X

## Anexo 2. Cuento

Un día nació un bebé al que llamaron X. Sus padres decidieron que nadie iba a saber si era un niño o una niña. Ellos no se lo dirían a nadie.

(Párrafo 1) Los familiares visitaron a X para celebrar su nacimiento. Y lo primero que preguntaron fue qué tipo de bebé era X. Sus padres respondieron que X era X. Y entonces ninguno de sus familiares supo qué decir. No podían decir que era una niña muy hermosa con los ojos de mamá, o un niño muy lindo con la barbilla de papá. No sabían qué le podían regalar, si era mejor un carro o una muñeca. Todos se sintieron avergonzados de tener un bebé X en la familia. Al salir de la casa se llamaron a chismosear y concluyeron que tenía que existir algo malo con X.

(Párrafo 2) Cuando los padres de X decidieron ir a comprar ropa y juguetes por primera vez, preguntaron a un vendedor donde podían encontrar ropa y juguetes para bebés. Y el vendedor preguntó sonriente si era para un bebé niño o una bebé niña. El padre respondió que era para un bebé X. Entonces, el vendedor enojado y sin entender le dijo que no podía ayudarlo, no tenía ropa o juguetes para un X. Los padres no lo escucharon y recorrieron la tienda, compraron de todo. Pijamas azules y pijamas con flores, carros, aviones, muñecas y plastilina. Todo tipo de juguetes. Decidieron, además, no hacer sentir mal nunca a X por el tipo de juegos o juguetes que quisiera jugar.

(Párrafo 3) Cuando X jugaba y se embarraba sus padres nunca le decían "bebes X no se ensucian". Cuando X jugaba y se caía sus padres nunca le decían que "bebes valientes X nunca lloran" porque por supuesto bebes X lloran y se ensucian todo el tiempo. Y no importaba que tanto X llorara o se ensuciara, todo simplemente era parte de la vida.

(Párrafo 4) Luego llegó el momento de la Escuela, y los padres estaban asustados, porque por supuesto en la escuela hay reglas para niños y reglas para niñas, pero no hay reglas para les X. El primer día de clases X se puso unos overoles de cuadros rojos y blancos, se cepilló sus dientes, se peinó y salió a su colegio. Sus padres habían preparado todo antes de su llegada al colegio, sus profesores no harían grupos de solo niñas y niños. X podría usar el baño del rector porque no había un baño para X, solo para niñas o niños. Los profesores estaban preparados para ayudar a X, Pero nadie podía ayudar a X con la reacción de sus compañeros y compañeras.

(Párrafo 5) Ellos y ellas no podían decir quién era X al ver su ropa, no podían saber si X era una niña con un pelo corto o un niño con pelo largo, y era difícil saberlo por los juegos que X jugaba. Así que sus compañeros y compañeras le preguntaron por su deportista favorito a lo que X respondió con facilidad con dos nombres: Caterine Ibargüen y James Rodríguez. Luego un compañero le preguntó, cuál es su programa de tv favorito y X dijo sin dudar que era Lassie, un programa donde la voz del perro era femenina, pero el perro era masculino. Después del colegio X le preguntó a sus compañeros y compañeras si querían jugar con su muñeca favorita que se convertía en un robot. Y nadie quiso jugar con él porque era extraño. ¿Cómo X tenía una muñeca que también era un robot? Se preguntaron. Las muñecas eran muñecas y los robots eran robots.

(Párrafo 6) X regresó triste a su casa, porque nadie había querido jugar con une X. Y entonces comenzó a llorar. Su papá le abrazó y consoló y lloró un poco también porque se sentía triste por X. Para animarle, su mamá leyó una historia sobre un príncipe durmiente que solo pudo despertar gracias a la valiente princesa que recorrió bosques y enfrentó dragones para darle el beso que lo despertaría.

(Párrafo 7) Al siguiente día X volvió al colegio. Ese día había competencias. Los niños harían una carrera de subir muros, las niñas harían una competencia de baile. X se inscribió a ambas. X llegó más alto al escalar el muro, y en la competencia de baile quedó de segundas, porque se tropezó al hacer uno de los movimientos. Sus compañeros y compañeras vieron que X era capaz de todo, y que era bueno en todo, y entonces quisieron compartir con X. A X lo invitaron a jugar con niñas y jugar con niños y X se sintió feliz. Ahora le miraban diferente.

(Párrafo 8) Cuando los padres de Laura le iban a poner su vestido rosado, Laura les pidió un overol rojo con blanco, porque con este podría escalar muros. Cuando los padres de Felipe le dijeron que no podía jugar con la casa de muñecas de sus hermanas, Felipe no entendió y a escondidas jugó con ella y su robot como protagonista. Entonces los padres de Felipe y los padres de Laura fueron al colegio y le pidieron a los profesores, definir si X era una niña o un niño. Exigían que X hiciera las cosas de niños y niñas para que ellos no tuvieran problemas. Si los padres de X no decían el género de X entonces X debía ser expulsado de su escuela. Después de todo, para los padres, en el colegio no había espacio para une X."

# CONCETOS BASICOS SEXUALIDAD

- **Sexo:**
  "Se refiere al conjunto de características biológicas que permiten distinguir si una persona es mujer, hombre o intersexual" (ONU Mujeres, 2017).

- **Género:**
  Se refiere a los roles, comportamientos, actividades y atributos que una sociedad determinada en una época determinada considera apropiados para los hombres y las mujeres. El género determina qué se espera, qué se permite y qué se valora en una mujer o en un hombre en un contexto determinado, lo cual varía de lugar en lugar y también en distintos momentos históricos (ONU Mujeres, 2017).

- **Orientación sexual:**
  "La orientación sexual es una atracción emocional, romántica, sexual o afectiva duradera hacia otros" (APA, 2013). La de orientación sexual pueden ser Heterosexual (atracción por el sexo opuesto), homosexual (atracción por el mismo sexo) o bisexual (atracción por ámbos sexos).

- **Heterosexual:**
  Hace referencia a la capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo y a la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas (ICBF, 2019a).

- **Homosexualidad:**
  Hace referencia a la capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un mismo género y a la capacidad mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas. Se utiliza generalmente el término lesbiana para referirse a la homosexualidad femenina y gay para referirse a la homosexualidad masculina (ICBF, 2019a).

- **Bisexualidad:**
  Hace referencia a la capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo o también de su mismo género, así como a la capacidad mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas"(5). (Resaltado fuera de texto) (ICBF, 2019a).

- **Intersexualidad:**
  Integra a las personas que poseen características genéticas de hombres y mujeres y se ha definido como 'todas aquellas situaciones en las que el cuerpo sexuado de un individuo varía respecto al estándar de corporalidad femenina o masculina culturalmente vigente (ICBF, 2019a).

- **Identidad de género:**
  "La experiencia personal de ser hombre, mujer o de ser diferente que tiene una persona" (APA, 2011).

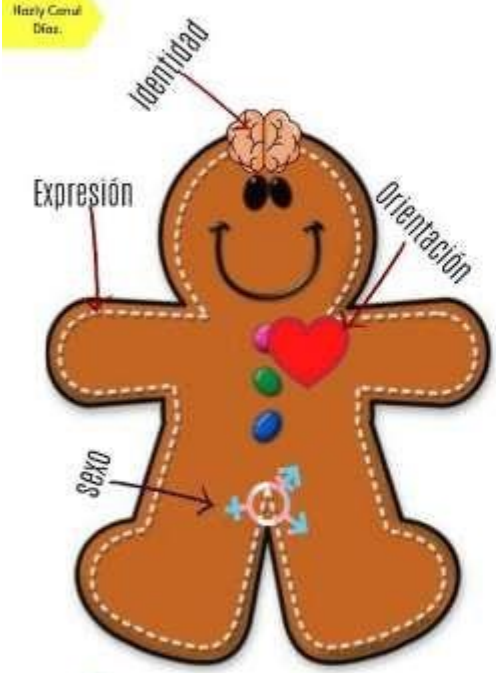
- **Asexual:**
  Definidas por el SIVIGE (2016;71) como aquellas que "reconoce y acepta que no siente atracción afectiva, erótica o sexual por otras personas" (ICBF, 2020).

- **Pansexual:**
  Quien siente atracción romántica y/o sexual hacia individuos independientemente de su género o sexo (ICBF, 2019a).

- **LGBTIQ+:**
  LGBTI representa a las personas "lesbianas, gais, bisexuales, transgénero, intersex, Queer y demás agrupaciones de diversidad" (CIDH, s.f.) Está relacionado con la identidad de género.

# APRENDAMOS SOBRE SEXUALIDAD

Nazly Canul Díaz.




## Sexo Biológico

Hembra — Intersexual — Macho

Corresponde a las características físicas-biológicas que diferencian a los individuos a nivel sexual, incluyendo los órganos, hormonas y cromosomas.

## Identidad de Género

Mujer — GenderQueer — Hombre

La identidad de género es cómo te sientes respecto a ti mismo. Es la forma en que tu cerebro interpreta quién eres. No esta ligada al sexo biológico.

## Expresión del Género

Femenina — Andrógina/o — Masculino

Es como expresas tu género (se basa en los roles tradicionales del género). Incluye la forma en que te vistes, te comportas, etc.

## Orientación Sexual

Heterosexual — Bisexual — Asexual — Homosexual

Se refiere al tipo de persona al que te sientes atraída (física, emocional, romántica, espiritualmente, etc.).

USC Unidad de Servicios Comunitarios