ESE HOSPITAL SAN JOSÉ VITERBO

LINEA: Salud sexual y reproductiva

ESTRATEGIA: Habilidades para la vida sembrando conocimiento: en educación sexual

Nombre del profesional: Gloria Elena Hincapie Sánchez

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 21/10/2025

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Nazario Restrepo

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

" Máscaras de la Identidad: Revelando el Género"

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:

- Promover la comprensión y reflexión crítica sobre la construcción social del género y las identidades de género, fortaleciendo en los estudiantes el autoconocimiento, la autoaceptación y el respeto por la diversidad, a través de una experiencia creativa y vivencial que fomente la expresión auténtica y la empatía.

Objetivos específicos:

- Identificar los conceptos fundamentales de género, normas de género, identidad de género y autenticidad, comprendiendo su relación con los procesos culturales y sociales.
- Reconocer cómo las normas y expectativas sociales influyen en la construcción de la identidad personal y en la manera de expresarse y relacionarse con los demás.
- Fomentar la reflexión sobre la autenticidad y la importancia de aceptarse a sí mismo, valorando las diferencias individuales como parte de la diversidad humana.
- Desarrollar habilidades emocionales y sociales como la empatía, el respeto y la expresión de sentimientos a través de actividades artísticas y participativas.
- Promover un entorno educativo inclusivo y libre de prejuicios, donde cada estudiante pueda expresarse sin temor al juicio o la discriminación, fortaleciendo la convivencia basada en el respeto y la igualdad.

3. CURSO DE VIDA

Adolescencia

4. METODOLOGIA

El taller “Máscaras de la Identidad: Revelando el Género” se desarrolló el 21 de octubre de 9:00 a.m. a 10:00 a.m., mediante una metodología vivencial, reflexiva y creativa, que combinó la exposición conceptual con la expresión artística. Esta estrategia permitió favorecer una comprensión profunda de los procesos de construcción social del género, así como promover la autoaceptación y el reconocimiento de la identidad personal, en un espacio de diálogo, respeto y reflexión colectiva.

En la primera parte, se llevó a cabo una presentación visualmente atractiva en diapositivas, donde se introdujeron y definieron los conceptos clave: género, construcción social del género, normas de género, identidad de género y autenticidad. Esta fase permitió generar un espacio de diálogo abierto, en el que los estudiantes compartieron percepciones, ejemplos y experiencias personales relacionadas con la manera en que la sociedad influye en su forma de ser, actuar y expresarse.

Definición de conceptos trabajados:

Género:
El género hace referencia al conjunto de atributos, comportamientos, expectativas y roles sociales que una cultura asigna a las personas según su sexo biológico. A diferencia del sexo que está determinado por características físicas y biológicas, el género es una construcción social y cultural que define lo que se considera “propio de los hombres” o “propio de las mujeres” en una determinada época y sociedad. Estas definiciones no son universales ni estáticas, sino que varían con el tiempo y entre contextos culturales. Comprender el género como una construcción permite reconocer que las identidades y expresiones de género son diversas, legítimas y cambiantes, y que cada persona tiene derecho a vivir su género de manera libre y auténtica.

Construcción social del género:
La construcción social del género se entiende como el proceso continuo mediante el cual las personas aprenden, interiorizan y reproducen las normas, valores, actitudes y comportamientos que una sociedad asocia con lo “femenino” y lo “masculino”. Este aprendizaje inicia desde la infancia a través de la familia, la escuela, los medios de comunicación, la religión y el entorno cultural, los cuales influyen en cómo cada individuo comprende su rol dentro de la sociedad. A medida que crecemos, estas influencias moldean nuestra identidad y forma de relacionarnos. Reflexionar sobre este proceso permite cuestionar los estereotipos de género, abrir espacios para la igualdad y la equidad, y fomentar una visión más libre y humana de las diferencias entre personas.

Normas de género:
Las normas de género son reglas sociales, a menudo implícitas, que indican cómo deben comportarse, vestirse o expresarse las personas según el género con el que son identificadas. Estas normas, aunque parezcan naturales o inofensivas, pueden convertirse en fuentes de presión social y generar sentimientos de culpa, vergüenza o frustración cuando alguien no se ajusta a ellas. Por ejemplo, la idea de que las mujeres deben ser delicadas o que los hombres no deben mostrar emociones son expresiones de estas normas. Analizarlas críticamente permite romper con los patrones restrictivos, promover la diversidad de expresiones de género y construir relaciones más justas y respetuosas, donde la autenticidad prevalezca sobre las expectativas sociales.

Identidad de género:
La identidad de género es la vivencia interna, personal y profunda que cada individuo tiene respecto a su propio género. Es la manera en que una persona se percibe, se siente, se nombra y se expresa ante sí misma y ante el mundo. Esta identidad puede coincidir o no con el sexo asignado al nacer y se manifiesta de múltiples maneras: en la forma de vestir, hablar, comportarse o relacionarse. Es un aspecto esencial del autoconcepto y del bienestar emocional, ya que cuando las personas pueden vivir su identidad de género de forma libre y sin juicios, desarrollan una mayor autoestima, seguridad y estabilidad psicológica. Respetar la identidad de género del otro es, por tanto, un acto fundamental de empatía y dignidad humana.

Autenticidad:
La autenticidad representa la capacidad de ser fiel a uno mismo, actuando y expresándose de acuerdo con los propios valores, emociones, deseos y convicciones personales, sin someterse a presiones o expectativas externas. Ser auténtico implica aceptarse integralmente, reconocer la propia vulnerabilidad y tener el valor de mostrarse tal como uno es, sin miedo al juicio o al rechazo social. Desde la psicología, la autenticidad está estrechamente relacionada con la salud mental, la autoestima y la autorrealización, ya que permite vivir de forma coherente y plena. Fomentar la autenticidad en contextos educativos y sociales contribuye a fortalecer la identidad personal, promover la tolerancia y construir entornos más empáticos e inclusivos, donde cada individuo pueda brillar desde su verdad y singularidad.

En la segunda parte, los estudiantes participaron en la actividad “Máscaras de la Autenticidad”, en la cual elaboraron máscaras decorativas que representaban su identidad de género y su autenticidad personal. Se proporcionaron materiales artísticos como cartulina, pinturas, marcadores, brillantinas, lana y otros elementos decorativos, que permitieron a los participantes expresar de manera simbólica y emocional las características que consideran parte de su identidad.

Cada color, forma o símbolo empleado en la creación de las máscaras adquirió un significado emocional y cultural profundo, representando no solo la identidad individual de cada estudiante, sino también las influencias externas que han contribuido a su construcción. Los tonos vivos reflejaron emociones de libertad, alegría o fortaleza interior,

mientras que los colores más sobrios o contrastantes simbolizaron aspectos de la personalidad que los participantes perciben como reprimidos o condicionados por las expectativas sociales.

Las formas y elementos decorativos como líneas, texturas, figuras geométricas o símbolos personales expresaron la dualidad entre lo que cada persona muestra al mundo y lo que mantiene oculto, permitiendo una exploración visual y simbólica del “yo social” frente al “yo auténtico”.

Durante el proceso creativo, se integró una reflexión guiada desde el área de psicología, donde se invitó a los estudiantes a analizar conscientemente el origen de sus percepciones sobre el género y la identidad. A través de preguntas orientadoras como ¿Qué aspectos de mi identidad han sido moldeados por mi entorno?, ¿Qué partes de mí deseo mostrar al mundo y cuáles suelo ocultar por miedo al juicio social?, y ¿Qué significa para mí ser auténtico/a?, los participantes lograron reconocer la influencia de las normas culturales, familiares y sociales en su autoconcepto, al tiempo que reforzaron el valor de la autenticidad, la autoaceptación y el respeto por la diversidad.

Esta fase del taller trascendió el ámbito artístico para transformarse en un profundo proceso de introspección personal y crecimiento emocional. A través de la creación simbólica de sus máscaras, los estudiantes no solo ejercitaron su creatividad, sino que también realizaron un viaje interior, explorando las emociones, pensamientos y experiencias que han marcado la forma en que entienden y expresan su identidad de género.

Durante el proceso, se evidenció cómo muchos jóvenes lograron reconocer las presiones y estereotipos sociales que habían interiorizado a lo largo de su vida expectativas familiares, culturales o escolares, y reflexionar sobre cómo estas influencias habían condicionado su manera de comportarse o presentarse ante los demás. Esta toma de conciencia favoreció el autoconocimiento y la liberación emocional, permitiéndoles descubrir aspectos de sí mismos que antes ocultaban por miedo al juicio o la incomprensión social.

Asimismo, la actividad promovió un espacio seguro para la expresión emocional, donde cada participante pudo manifestar, a través de formas, colores y símbolos, sentimientos como orgullo, vulnerabilidad, miedo o esperanza. Esta experiencia simbólica y terapéutica fortaleció su autoaceptación y autenticidad, contribuyendo al desarrollo de una identidad más coherente y sana.

En el cierre, el momento de compartir las máscaras con el grupo se convirtió en una experiencia de encuentro humano y empatía colectiva. Los estudiantes explicaron los significados detrás de sus creaciones, revelando historias personales y reflexiones profundas sobre cómo las normas culturales influyen en su percepción del género y la identidad. A través del diálogo abierto y respetuoso, se generó un clima de confianza y contención emocional, donde las diferencias fueron comprendidas y valoradas como parte esencial de la diversidad humana.

Este intercambio no solo fortaleció los lazos entre compañeros, sino que también impulsó la validación emocional y la aceptación mutua, promoviendo la comprensión de que cada persona transita su identidad de manera única. En suma, esta etapa del taller se consolidó como una experiencia educativa y psicológica significativa, que integró el arte, la reflexión y la emoción para favorecer el crecimiento personal, la empatía y la construcción de una convivencia más inclusiva y respetuosa.

Desde la perspectiva psicológica, esta metodología representó una experiencia integral de aprendizaje emocional y social, orientada al fortalecimiento del bienestar y la salud mental de los estudiantes. A través de la combinación de la reflexión, la expresión artística y el trabajo grupal, se promovieron procesos internos fundamentales para el desarrollo de la identidad y la convivencia respetuosa.

• El autoconocimiento y la autoaceptación: La elaboración simbólica de las máscaras permitió a los estudiantes explorar su mundo interno, reconocer aspectos de su personalidad que usualmente permanecen ocultos y reflexionar sobre cómo las normas sociales influyen en su forma de ser. Este proceso fortaleció la autoestima y el sentido de autenticidad, favoreciendo la aceptación integral de sí mismos sin temor al juicio externo.

• El desarrollo de la empatía: Al compartir sus creaciones y escuchar las interpretaciones de sus compañeros, los participantes pudieron comprender la diversidad de experiencias y perspectivas relacionadas con el género. Este intercambio generó empatía emocional y cognitiva, promoviendo una actitud de respeto hacia las diferencias y la comprensión de que cada identidad se construye a partir de contextos personales y culturales únicos.

• La desnaturalización de los estereotipos de género: Desde una mirada crítica, el taller impulsó la identificación y cuestionamiento de los mandatos culturales que dictan cómo “debería” comportarse una persona según su género. A través de la reflexión guiada y la expresión simbólica, los estudiantes aprendieron a reconocer que los estereotipos no definen su valor ni su potencial, lo que contribuye a una visión más libre, equitativa y humana de la identidad.

• La construcción de un entorno educativo inclusivo: Finalmente, el espacio promovió un clima de confianza y aceptación mutua, donde cada estudiante se sintió escuchado y validado. Esta experiencia fortaleció los vínculos entre pares, redujo prejuicios y fomentó la convivencia escolar positiva, contribuyendo a una comunidad educativa que valora la diversidad como una fuente de crecimiento y aprendizaje compartido.
En conjunto, el taller no solo abordó el tema del género desde una perspectiva cognitiva, sino que generó un proceso de transformación emocional y social, clave para la formación de adolescentes conscientes, empáticos y capaces de construir relaciones más respetuosas y auténticas.

Gloria Elena Hincapie Sánchez

Evidencia fotográfica



