



**Plan de Sexualidad, Afectividad y Género  
2025  
Liceo Bicentenario Comercial Molina Lavín**





# I. INTRODUCCIÓN

*“La educación no cambia el mundo,  
cambia a las personas que van a cambiar el mundo”*  
Paulo Freire

---

El programa de Sexualidad, Afectividad y Género del Liceo Bicentenario Molina Lavín se sustenta en la guía “Nuestra educación en la equidad de género” creada por la Fundación Educacional Comeduc bajo los lineamientos del Programa de “Nuevas relaciones desde la perspectiva de género y responsabilidad sexo-afectiva”, el cual busca generar mayor consciencia y reflexión en los alumnos respecto a las diferencias de género que se han establecido de modo arbitrario por la cultura y las sociedades, y que hoy impactan en el modo de relacionarnos unos con otros. Asimismo, nos invita a ser líderes y protagonistas en el encuentro con otros, adoptando un nuevo repertorio de acciones basadas en la información y desmitificación de ciertas creencias.

El objetivo de este programa es educar modelando nuevas formas en el sano relacionamiento con otros, centrando las relaciones cotidianas y sexo-afectivas en pilares como el respeto, solidaridad, integridad y colaboración.

**Esta guía aporta contenidos que se consideran base para facilitar y moderar cada sesión.** Su objetivo es que facilitadoras y facilitadores cuenten con las herramientas para poder guiar cada sesión según las necesidades de quienes participan.

**“Nuestra educación en la equidad de género” consta de ocho sesiones a aplicar durante el año escolar, las que se trabajarán durante la asignatura de orientación de cada curso. Se recomienda ir adaptando las sesiones a las necesidades del grupo curso y ser flexibles en cuanto a la duración de cada sesión, ya que encontrarán información enriquecedora que podría requerir de mayor tiempo al asignado por módulo. Siempre será más favorable dar espacio para la reflexión y el intercambio de ideas, por ello si consideran que cada sesión se debe aplicar en dos instancias distintas, es aconsejable realizar la planificación mensual considerando dicha modificación.**

La presente guía está compuesta por diversas temáticas, las cuales están enfocadas en el desarrollo de consciencia social y pensamiento crítico en relación con actitudes o acciones sexistas las cuales han sido normalizadas socialmente. Además del fortalecimiento y promoción de una igualdad de derechos y buen trato entre géneros.



- ✓ Sesión 1: ¿Qué nos han dicho que es un hombre y una mujer?
- ✓ Sesión 2: Análisis de momentos históricos y sus protagonistas.
- ✓ Sesión 3: Nuestra cultura chilena v/s cultura en mi hogar.
- ✓ Sesión 4: Como pienso es como me relaciono (mis creencias).
- ✓ Sesión 5: Relaciones de pareja: Comunicación
- ✓ Sesión 6: Violencia en las relaciones: tipos de violencia (violencia simbólica como soporte)
- ✓ Sesión 7: Sexualidad libre y responsable: importancia del consentimiento
- ✓ Sesión 8: Expectativas v/s realidad en la relación sexo-afectiva: La importancia de mis decisiones

Agradecemos el compromiso y disposición de cada uno de ustedes en apoyar continuamente las nuevas aventuras y desafíos que nos presenta la educación de nuestros alumn@s.



## II. ESTRUCTURA POR SESIONES

### PLAN EDUCATIVO FORMACIÓN CONTINUA

#### SESIÓN 1 - ¿Qué nos han dicho que es un hombre y una mujer?

<b>Expositor/a:</b>	Profesor (a) Jefe	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	<i>¿Qué nos han dicho que es un hombre y una mujer?</i>		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º Medio	<b>Entregar como:</b>	Programa de Orientación
<b>Materiales de apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pizarrón y plumón</li> <li>▪ Cuadernos y lápiz (por estudiante)</li> <li>▪ Planificación</li> <li>▪ Otros: Papel lustre de color verde (“de acuerdo”) y amarillo (“en desacuerdo”)</li> <li>▪ Proyector y parlantes</li> <li>▪ Video “Que significa hacer algo como niña”</li> </ul>		

<b>Objetivos Generales de aprendizaje:</b>	<p><b>OA 2.</b> Analizar de manera fundamentada temáticas y situaciones relacionadas con la sexualidad y los vínculos afectivos, en función de valores como el respeto hacia todo ser humano, la responsabilidad y el cuidado de sí mismos y de los demás, considerando el resguardo de la salud, la intimidad, la integridad física y emocional. <b>(Promoción Desarrollo Socioemocional)</b></p> <p><b>OA 7.</b> Evaluar en su entorno social e institucional cercano, como curso, establecimiento, barrio u otro, instancias en las que puedan participar o contribuir a la resolución de problemáticas a partir del reconocimiento de sí mismos y de los demás como sujetos de derecho, considerando aspectos como el respeto por la dignidad, la diversidad, la equidad de género, la inclusión, la participación democrática, la justicia y el bienestar. <b>(Promoción Resiliencia)</b></p>
<b>Objetivo específico:</b>	Reflexionar y fomentar el pensamiento crítico sobre cómo los conceptos de lo que es femenino y masculino (hombre y mujer) son parte de un constructo social.
<b>Contenidos:</b>	Concepto de género, identidad, cultura, constructo social. Mapa explicativo de cómo se construye la <i>orientación sexual</i>



**Indicador  
de logro:**

- Que el 100% de los estudiantes presentes entreguen su reflexión escrita.

**Descripción:**

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

1. Realice una introducción sobre la temática que se abordará, dando énfasis en que nuestro objetivo a trabajar es cuestionar los conceptos que traemos incorporados culturalmente sobre lo que es ser hombre o mujer. Realizar las siguientes preguntas abiertas:

- ¿Creen que existen diferencias entre ser hombre o mujer?, ¿Cuáles? (Biológico, emocional, habilidades, oportunidades, etc.)
- ¿Qué influye para que pensemos que existan estas diferencias? (Crianza, cultura, sociedad, experiencia personal)  
Anotar las ideas en el pizarrón las ideas que resulten atingentes a la pregunta y así puedan ser visualizadas por el estudiantado.
- Ver video “¿Qué significa hacer algo como niña?”

2. Una vez finalizada la introducción, solicitarles escribir en una hoja, de forma individual, que rol cumplen los hombres y mujeres de su familia. Posteriormente, invitarlos a reflexionar ¿Por qué creen que se han definido así los roles en su familia?

Se comparte al grupo y de modo voluntario las ideas trabajadas individualmente.

**Estos escritos serán recolectados por el docente para realizar un análisis de ello y un resumen en la próxima sesión.**

3. Para finalizar, realizar un cuestionario abierto para ver el número de estudiantes que están de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones:

(Deben levantar el papel lustre del color que corresponde según su opinión, luego preguntar quien quiere dar su argumento:

- Verde: De acuerdo
  - Amarillo: Desacuerdo
- “No justifico el acoso, pero es que ella anda mostrando”
  - “Los niños no lloran”
  - “Una mujer esta plena cuando es madre”
  - “El machismo es lo contrario a feminismo”
  - “Los hombres también sufren violencia, ¿Por qué no están incluidos en la ley de violencia de género?”



Conceptos claves para el manejo del facilitador respecto a las afirmaciones anteriores:

*Afirmación: “no justifico el acoso, pero es que ella anda mostrando”*

La propuesta de establecer nuevas relaciones de género se funda sobre el valor del “respeto” y poder entender al otro como un sujeto de derecho el cual pierde la propiedad de objeto en el cual se ha puesto a las mujeres. Con lo anterior, permitimos que todos puedan vestirse y decorar su cuerpo del modo que les parezca más apropiado, sin por ello ser objeto de críticas, abusos, comentarios sobre su forma de andar ni comentarios mal intencionados que ataquen su integridad y autoestima.

Por lo tanto, el acoso no estaría justificado en ninguna de sus formas, ya que estaría pasando por encima del respeto al otro y sin velar por su integridad, por ejemplo, un piropo a una mujer si ella no lo ha pedido ni consultado sobre su cuerpo.

*Afirmación: “los niños no lloran”*

La expresión de emociones es inherente al ser humano, no pertenecen a un género u otro. Todos necesitamos expresar y hacer una descarga de nuestras emociones, sobre todo cuando un evento nos genera alto impacto.

Históricamente llorar ha sido considerado como un acto que refleja debilidad en la persona. Sin embargo, cuando lloramos estamos expresando el dolor que nos genera una situación, nuestro cuerpo biológicamente realiza una descarga que funciona como sedante y tranquilizante natural. Liberamos grandes montos de cortisol, el cual es el encargado de aumentar el estrés en las personas.

Cuando no expresamos o liberamos una emoción como la tristeza a través del llanto, ésta queda retenida y buscará otros modos de expresión, por ejemplo: sentirse irritable todo el tiempo, porque hay “algo” que no ha podido ser comunicado.

Finalmente, llorar no es de niñas ni de niños, es un acto humano.

*Afirmación: “una mujer está plena cuando es madre”*

Antes el rol de las mujeres se justificaba solo en base a su capacidad reproductiva, el poder mantener el linaje de una clase o generar descendencia en una familia. Con el tiempo, la mujer va apropiándose de nuevos espacios que eran exclusivos de los hombres, por ejemplo: tener un trabajo remunerado, derecho a educación, derecho a voto, ingreso a la política, la ciencia, etc. Así su rol y éxito no se rige únicamente al ser madre, sino que existen otros espacios que generan gran satisfacción y cumplimiento de las expectativas de desarrollo.

*Afirmación: “el machismo es contrario al feminismo”*

Un error frecuente, es que se presenta al feminismo como la oposición al machismo, como si fueran dos caras de una misma moneda. Esto es una equivocación profunda, porque el machismo es la expresión cotidiana de comportamientos y actitudes sexistas, que buscan establecer y/o mantener la dominación de los hombres sobre las mujeres y lo que ellas representan. Por ello, el concepto



igualitario a machismo desde las mujeres es el hembrismo, lo cual apunta a una supremacía de la mujer sobre el hombre.

“El feminismo es un movimiento social y político que se inicia formalmente a finales del siglo XVIII y que supone la toma de conciencia de las mujeres como grupo o colectivo humano, de la opresión, dominación y explotación de que han sido y son objeto por parte del colectivo de varones en el seno del patriarcado, bajo sus distintas fases históricas de modelo de producción, lo cual las mueve a la acción para la liberación de su sexo con todas las transformaciones de la sociedad que aquella requiera” (Def. Victoria Sau)

*Afirmación: “Los hombres también sufren violencia, ¿Por qué no están incluidos en la ley de violencia de género?”*

“Es un error muy frecuente que da cuenta de un profundo desconocimiento de la realidad de la violencia de género”, explica Martínez-Bascuñán. “Es la manifestación más brutal de la desigualdad de género que articula nuestro orden social. La violencia de género es un tipo de violencia que se ejerce contra las mujeres sistemáticamente sólo por el hecho de ser mujeres”.

A continuación, se explica el concepto de género, el cual es recomendable tener en claro para la realización de esta actividad.

### **El concepto de género:**

Nos interesan especialmente los modos de vinculación de la sexualidad con el género. La palabra género, en su uso convencional, nos dice si alguien es hombre o mujer. Pero esto es más complejo de lo que parece.

El uso moderno del término género refiere no solo a cuestiones de identidad - ser hombre y ser mujer - sino a las relaciones entre hombres y mujeres, como también a las relaciones que se dan entre hombres y entre mujeres. Más que ver la biología de hombres y mujeres como fuente y origen del género, el género es visto como una estructura social y como un conjunto de relaciones sociales en las que la masculinidad y la feminidad se producen.

El género, entonces, corresponde al modo en que cada cultura define los roles, las funciones y las identidades asociadas a lo femenino y lo masculino, a través de símbolos, normas e instituciones, de manera tal que parecen ser naturales e inmutables. Por ejemplo: dada la capacidad biológica de las mujeres para concebir, dar a luz y amamantar, la sociedad les impone como mandato la maternidad, la crianza de los hijos o el cuidado de los enfermos.

El concepto de género nos permite observar las relaciones (de poder) existentes entre lo masculino y lo femenino. Históricamente, estas han estado marcadas por la desigualdad y la subordinación. Hoy en día, estas relaciones están en proceso de reconfiguración, de la mano de un conjunto de transformaciones sociales y del surgimiento de múltiples movimientos sociales, entre ellos también movimientos de mujeres que cuestionan el ordenamiento de género tradicional



## SESIÓN 2 - Análisis de momentos históricos y sus protagonistas

<b>Expositor/a:</b>	Profesor (a) Jefe	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	<i>Análisis de momentos históricos y sus protagonistas</i>		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º Medio	<b>Entregar como:</b>	Programa de Orientación
<b>Materiales de apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ PPT <i>Mujeres protagonistas</i></li> <li>▪ Proyector</li> <li>▪ Papelógrafo</li> <li>▪ Plumón</li> </ul>		

<b>Objetivos generales de aprendizaje:</b>	<b>OA 1.</b> Comparar distintas alternativas posibles de sus proyectos de vida, en los ámbitos laboral, familiar u otros, considerando sus intereses, condiciones, capacidades y la manera en que las propias decisiones y experiencias pueden influir en que estas alternativas se hagan realidad. <b>(Promoción Desarrollo Socioemocional y Resiliencia)</b>
<b>Objetivo Específico:</b>	Informar sobre mujeres importantes a lo largo de historia, fomentando el recorrido que han realizado para el reconocimiento de sus logros y cómo nos podemos identificar con ellas según nuestras propias expectativas.
<b>Contenidos:</b>	historia de mujeres protagonistas, impacto social.
<b>Indicador de logro:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Que todos los estudiantes participen activamente dando su opinión sobre la temática a trabajar y compartir su reflexión sobre el impacto que han tenido algunas de las grandes mujeres en sus vidas.</li> </ul>

### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

1. Comenzar esta nueva sesión, realizando un resumen de lo trabajado la clase anterior (“¿Qué es ser hombre y mujer?”), y cómo ciertos roles suelen adjudicarse a cada una de estas clasificaciones. El/la facilitador/a deberá hacer un resumen y análisis general de las reflexiones entregadas por los estudiantes donde debían comentar “que rol cumplen los hombres y mujeres de su familia”. Una vez finalizada esta introducción, se presenta la nueva temática que se abordará el día de hoy donde se conversará sobre el rol de ciertas mujeres y su importancia en la historia universal y/o chilena.



2. Es recomendable hacer una “lluvia de ideas” sobre los nombres de personajes relevantes en la historia. Por una parte, se escriben los nombres masculinos y por otra los femeninos, para que sea visible la mayor cantidad de hombres protagonistas que nos han contado v/s las protagonistas mujeres. El objetivo es que esta comparación sea visualizada de forma concreta por todos los estudiantes. (Papelógrafo).

Al finalizar esta introducción, invitamos a los/as alumnos/as a reflexionar: “¿por qué creen que es más fácil recordar un mayor número de personajes masculinos?” se da este fenómeno, donde es más fácil recordar personajes masculinos. (En el caso que esto sea evidente).

3. Luego, mostrar la PPT sobre “Mujeres protagonistas”, conversar sobre cada una de ellas y sus logros. Ir reflexionando en conjunto sobre la importancia de sus logros considerando la época en que vivían.
4. Por último, les pedimos a los/las estudiantes que reflexionen y redacten en una hoja de cuaderno (máximo una plana) sobre las siguientes preguntas: a) ¿cuál de estas mujeres les causó un mayor impacto y por qué?, b) ¿qué obstáculos creen que ella debió enfrentar?, c) ¿crees que tendrás algún impedimento para cumplir tus expectativas/sueños personales?, ¿Cuáles pueden ser aquellos obstáculos?

Es importante mostrarles a los alumnos hombres que en muchas oportunidades creemos que no nos vemos afectados directamente o no se nos presentan obstáculos para nuestros sueños. Sin embargo, es importante pensar respecto a los obstáculos que si se les han presentado a las mujeres que viven diariamente conmigo (madre, hermana/s, abuela/s, tía/s, etc.) y como ello impacta en la vida de ellos.

### SESIÓN 3 - Nuestra cultura chilena v/s cultura en mi hogar

<b>Expositor/a:</b>	Profesor (a) Jefe	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	<i>Nuestra cultura chilena v/s cultura en mi hogar.</i>		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º Medio	<b>Entregar como:</b>	Programa de Orientación
<b>Materiales de apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ PPT <i>Nuestra Historia</i> (línea de tiempo)</li><li>▪ Proyector</li><li>▪ Lápiz y papel</li><li>▪ Pizarra y plumón</li></ul>		



<b>Objetivos generales de aprendizaje:</b>	<p><b>OA 2.</b> Analizar de manera fundamentada temáticas y situaciones relacionadas con la sexualidad y los vínculos afectivos, en función de valores como el respeto hacia todo ser humano, la responsabilidad y el cuidado de sí mismos y de los demás, considerando el resguardo de la salud, la intimidad, la integridad física y emocional. <b>(Promoción Desarrollo Socioemocional)</b></p> <p><b>OA 6.</b> Discriminar alternativas para la resolución de conflictos en un marco de derechos que promueva la búsqueda de acuerdos que beneficien a las partes involucradas y que impliquen el compromiso recíproco. <b>(Promoción de Desarrollo Emocional y Resiliencia)</b></p>
<b>Objetivo Específico</b>	<p>Conocer como se ha ido instaurando el movimiento feminista en Chile y reflexionar sobre cuáles de estas ideas/luchas ellos/as sienten como legítimas según el impacto que generan.</p> <p>Reflexionar cómo su opinión puede estar influenciada por el pensamiento de su núcleo cercano (familiar, amistades) y/o sus experiencias personales.</p>
<b>Contenidos:</b>	Historia breve del Feminismo, lucha social, impacto social.
<b>Indicador de logro:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Que todos los estudiantes participen de la votación a mano alzada, manifestando su opinión.</li></ul>

### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

1. Realizar un recordatorio de lo trabajado en sesiones pasadas en donde se conversó sobre los roles adjudicados socialmente a hombres y mujeres. Luego como ha sido el camino recorrido por un número importante de mujeres que han generado un impacto favorable para la historia universal. Sin embargo, no han tenido tanto reconocimiento por esto por el solo hecho de ser mujeres. Considerando lo anterior, explicar a los estudiantes que el objetivo de hoy es darles a conocer la instauración del movimiento feminista en Chile, cómo ha sido su recorrido y sus obstáculos, y finalizar con un análisis personal respecto a las diversas luchas feministas y si son compartidas por ellos/as.
2. Se da inicio al tema de trabajo mostrando la “línea del tiempo” en PPT (Sesión 3) y explicando los hitos ahí expuesto. **A continuación, encontrará esta historia un poco más detallada para una mejor comprensión del facilitador.**
3. Una vez analizada la historia del feminismo en Chile, comentar cuáles son las luchas de base que se mantienen hasta la actualidad. Cuando estas estén definidas, anotarlas en el pizarrón (igualdad



de derechos políticos, lucha contra la violencia de género, igualdad de oportunidades y derechos familiares, derechos reproductivos, entre otros que pueden mencionar).

Los estudiantes deben comentar cuál es su opinión personal sobre cada una de ellas, argumentando su decisión. Para incentivar la participación mayoritaria del estudiantado se sugiere realizar una votación a mano alzada sobre cada una de las ideas/luchas anotadas en el pizarrón, siguiendo la consigna: *“Levante la mano quien está de acuerdo con esta lucha/idea”*, y escribiendo el número de jóvenes que están de acuerdo o en desacuerdo, para luego abrir el debate.

Se sugiere que el facilitador fomente la reflexión profunda en cada estudiante que quiera argumentar su opinión, con preguntas como: ¿Por qué crees eso?, ¿Cómo piensan en tu familia respecto a ese tema?, ¿Qué harías tú si te pasara eso?, entre otras que les parezcan relevantes en el momento.

4. Para finalizar, hacer un cierre orientado a indagar en si los objetivos de la lucha feminista han quedado más claros, y si ha variado su opinión sobre ésta.

#### **Resumen sobre Historia del Feminismo en Chile:**

**Belén Sárraga**, española y reconocida feminista, visitó Chile en 1913, pocos años después de la matanza en la Escuela de Santa María<sup>1</sup>, en donde además de trabajadores, murieron muchos niños y mujeres. Su llegada revolucionó a las mujeres de la época que escucharon sus charlas sobre ser libres pensadoras y no asumir como propio el catolicismo y conservadurismo de la época. **Sárraga motivó la creación de los primeros centros feministas en nuestro país.**

Más tarde, durante el siglo XX, la abogada y jurista **Elena Caffarena** dedicó su vida a la lucha por los derechos sociales y la emancipación de las mujeres. **Su rol como abogada fue clave para conseguir el derecho a voto. Junto a Flor Heredia, redactó el proyecto de ley que finalmente fue promulgado en 1949 por el presidente Gabriel González Videla.**

“En ese tiempo la separación Iglesia-Estado era una bandera de lucha. Hay luchas por el divorcio, el voto, el aborto, derechos civiles y políticos, todas luchas emancipadoras de las mujeres. Elena Caffarena fue la impulsora de todos estos movimientos y abogó fervientemente por los derechos de la mujer”, relata Soledad Rojas, Coordinadora Nacional de la *Red Chilena Contra la Violencia hacia las Mujeres*.

Más tarde, durante la dictadura de Augusto Pinochet, el movimiento feminista tomó aún más fuerza debido a los terribles atropellos a los derechos humanos que se vivieron en esa época. Caffarena

<sup>1</sup> Resumen sobre la “Matanza de Santa María” <http://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-3604.html>



continuó en pie de lucha. Su casa era ocupada como centro de operaciones, reuniones feministas y de disidencia transversal.

Según los antecedentes históricos recogidos por Memoria Chilena, cuando su hogar fue allanado por militares, la abogada se mantuvo incólume y les dijo: “Miren muchachos, yo voy a estar en mi pieza y no quiero ser molestada. Les recomiendo que antes de quemar los libros, los lean”.

Soledad Rojas detalla que “en los años 80’s, en plena dictadura, se produjo un gran proceso de desarrollo de la conciencia feminista en las mujeres de esa época. Se organizaron en torno a los derechos humanos y muchos otros ámbitos. A partir de ahí empezó una lucha más directa por la autonomía”.

#### **Herederas del Feminismo Histórico:**

La agrupación “**Pan y Rosas Teresa Flores**” lleva su nombre en honor a años de lucha, tanto a nivel nacional como internacional. El lema de *Pan y Rosas* surgió entre trabajadoras de fábricas de textil en Nueva York, que protestaron masivamente por mejores condiciones laborales. Batallas que incluyen la que dio origen a la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, cuando en 1908, en medio de una huelga, 146 de estas trabajadoras murieron producto de un confuso incendio.

**Teresa Flores**, en tanto, acompaña a *Pan y Rosas* en honor a la dirigente obrera chilena que creó los centros femeninos Belén de Sárraga en 1913, en el norte salitrero. **Además, organizó la sección femenina en el Partido Obrero Socialista y fue la primera mujer que dirigió la Federación Obrera de Chile.**

Bárbara Brito, dirigente feminista y militante de “**Pan y Rosas**”, explica que “**en el 2009, cuando nos levantamos como organización**, no estaba sobre la mesa el problema de género, era más tabú. El tema del aborto y la violencia hacia la mujer se veía en el terreno de lo privado”.

Agrega que “cualquier crítica que hacíamos desde la perspectiva de la mujer -ya sea desde la libertad sexual, temas de acoso o violencia- nos decían que nos estábamos metiendo en la vida personal de los demás. Cargamos con esa crítica durante muchos años”, recuerda.

En Chile el camino hacia abrir las barreras entre lo público y lo privado se ha producido lentamente. El dicho “la ropa sucia se lava en casa” se aplica en todo sentido. Quizás el ejemplo más brutal y sintomático es constatar que no pocas veces, cuando un hombre violenta a una mujer en la vía pública, todavía son pocos los que intervienen para frenar al agresor.



### **Red Chilena Contra la Violencia hacia las Mujeres:**

“Todas hemos sufrido violencia, a todas nos han agarrado el poto en la calle, a todas nos han discriminado, pero ha estado tan naturalizado que muchas mujeres no lo ven”, dice la Coordinadora Nacional de la *Red Chilena Contra la Violencia Hacia las Mujeres*, Soledad Rojas.

Esta organización ha participado activamente desde hace 10 años en la discusión sobre la violencia de género. Fueron las primeras en realizar una investigación sobre femicidios en Chile y las creadoras de la emblemática campaña *¡Cuidado! El machismo mata*, aquella que definitivamente generó un punto de inflexión en la discusión sobre la violencia hacia las mujeres en nuestro país.



“El año 2002 hicimos la primera investigación sobre femicidio. Fue muy importante y polémico, la palabra *femicidio* fue ridiculizada por algunos analistas, pero eso no quitó que por primera vez se diera cuenta de la direccionalidad de la violencia, que las agredidas son mujeres. A partir de ese hito, el 2006 hicimos la campaña *El machismo mata*”, explica Rojas.

“Ya cumplimos 10 años y puedo afirmar que la campaña ha sido relevante a nivel nacional. Ha mostrado distintos ámbitos de la violencia hacia las mujeres que han sido naturalizados durante siglos. Además, la Red siempre va profundizando con charlas y talleres, no nos quedamos solo en el eslogan, hacemos reflexiones más profundas”, agrega la Coordinadora.

*La Red Chilena Contra la Violencia hacia las Mujeres* ha realizado diversas manifestaciones públicas en rechazo a la poca protección que existe hacia quienes sufren violencia de género. Protestas que han provocado gran interés público por su creatividad y potentes mensajes.

“Nuestra prioridad es desnaturalizar y erradicar la violencia, que es un problema social. Más allá de las palabras, desde la agenda política pública, no hay una comprensión profunda de la problemática. Hasta Carabineros y la Armada han sido acusados de casos de acoso y abuso sexual”, enfatiza Rojas.

“La política pública no se ha hecho cargo del problema. Falta real conciencia, nos queda un largo camino por delante. Estamos hartas de la misoginia, las descalificaciones y agresiones”, agrega la activista.

Vasti Abarca: Fuente: [El Ciudadano](#)



## SESIÓN 4 - Como pienso es como me relaciono (mis creencias)

<b>Expositor/a:</b>	Profesor (a) Jefe	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	<i>Como pienso es como me relaciono (mis creencias)</i>		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º Medio	<b>Entregar como:</b>	Programa de Orientación
<b>Materiales de apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ PPT <i>Cómo pienso es como me relaciono (mis creencias)</i></li> <li>▪ Proyector</li> <li>▪ Papelógrafo</li> <li>▪ Plumones</li> <li>▪ Videos: “el circo de las mariposas” y “¿quién lo hizo?”</li> </ul>		

<b>Objetivos generales de aprendizaje:</b>	<p><b>OA 1.</b> Comparar distintas alternativas posibles de sus proyectos de vida, en los ámbitos laboral, familiar u otros, considerando sus intereses, condiciones, capacidades y la manera en que las propias decisiones y experiencias pueden influir en que estas alternativas se hagan realidad. <b>(Promoción Desarrollo Socioemocional y Resiliencia)</b></p> <p><b>OA 5.</b> Promover en su entorno relaciones interpersonales constructivas, sean estas presenciales o por medio de las redes sociales, sobre la base del análisis de situaciones, considerando los derechos de las personas acorde a los principios de igualdad, dignidad, inclusión y no discriminación. <b>(Promoción Desarrollo Socioemocional)</b></p>
<b>Objetivo Específico:</b>	Analizar y reflexionar sobre la construcción de creencias y paradigmas basados en nuestra historia personal, y como desde ahí se construyen las pautas para relacionarnos con los otros.
<b>Contenidos:</b>	Percepción, paradigmas, creencias y pre-juicios, el observador que quiero ser
<b>Indicador de logro:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Que el 100% de los grupos de trabajo logre, a través de un representante, manifestar su reflexión sobre “El circo de las mariposas”.</li> </ul>



### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

1. Se comienza la sesión explicando, que hasta el momento en las sesiones de orientación se ha trabajado en el análisis de hechos históricos, de creencias culturales e incluso en el por qué de nuestras opiniones sobre estas. No obstante, hoy se reflexionará en cómo nuestra historia personal nos lleva a percibir de una manera específica la realidad, sin por ello ser siempre una verdad absoluta.

Se explica que el objetivo que se trabajará, y preguntando al grupo si saben qué es la percepción. Se realiza una “lluvia de ideas”, se anotan los conceptos y palabras que ellos puedan aportar.

2. A continuación, se les muestran varias láminas de la PPT “*como pienso es como me relaciono*”, las cuales se van proyectando una a una y que contienen imágenes que confunden nuestra percepción. El objetivo es que los alumnos vayan comentando qué ven. Algunos alumnos verán ciertos contenidos y otros estarán en desacuerdo, ya que pueden ver otras imágenes.

La actividad nos conduce a la reflexión sobre “*No hay respuestas buenas ni malas, ya que todo lo que van diciendo está contenido en la imagen. Lo interesante es que percibimos aquellos contenidos que son más familiares para nosotros, que son propios de nuestra historia, de nuestra rutina, de nuestra cultura. Esto mismo ocurre cuando vemos alguna situación nueva, la percibimos y tratamos de darle una explicación en base a nuestras experiencias previas*”.

3. Se otorga una definición sobre *qué es la percepción*, llegando a la idea central que “percibir es ver + interpretar”. Para ello les mostramos un video donde los invitamos a “observar” un juego en el cual deben descubrir los cambios que se generan en una escena. La finalidad es que una sola persona nunca puede percibir tantos cambios de una sola vez. Nuestra atención se centra en lo que despierta nuestra atención, y eso se basa en las experiencias que hemos tenido.

4. Se proyecta el video “El circo de las mariposas”. Luego trabajan en grupos las siguientes preguntas:

- ¿cuál era la mirada que tenía el dueño del “circo de los fenómenos” respecto a las personas diferentes?
- ¿por qué el protagonista reacciona de ese modo cuando ve por primera vez al dueño del “circo de las mariposas”?
- ¿qué emociones habrá sentido el protagonista mientras vivía en el circo de los fenómenos?  
¿cómo se habrá sentido siendo parte del circo de las mariposas?
- ¿qué podemos hacer para cambiar “los lentes” con los que entendemos ciertas situaciones?



Reflexión 1: un pre-juicio se sostiene en base a nuestra historia, a lo que nos han dicho en nuestro hogar que es correcto y que no, las características de la sociedad en la que vivo y la cultura que me rodea, asimismo la información y educación que tengo sobre temas específicos. Un pre-juicio es un mapa de cómo entiendo la realidad que tengo en frente, pero muchas veces ese mapa no es suficiente para explicar todo un territorio (de aquí nace la frase: “el mapa no es el territorio”). Por lo tanto, los pre-juicios pueden ser entendidos como los lentes que nos ponemos para ver la realidad. Mis lentes no son mejores o peores que los que tiene mi compañero, simplemente son diferentes. Sin embargo, mis lentes a veces me pueden llevar a ver e interpretar de forma errónea la realidad.

Reflexión 2: en ocasiones ocupamos lentes para entender y explicar ciertas situaciones, pero no nos damos cuenta de que no son los correctos y nos generan mucho daño a nosotros mismos, pero por sobre todo a los demás. Cómo yo veo y entiendo el mundo determinará mi forma de actuar y de comunicarme.

Reflexión 3: “soy protagonista de los lentes que elijo día a día para ver y entender mi realidad”  
“como yo entiendo mi realidad, es como me relaciono con los otros”.

Reflexión 4: la discriminación hacia otros distintos a mi (por raza, orientación sexual, ideología, creencias religiosas, apariencia física, etc.), muchas veces se funda en no poder encasillar en nuestra mente “lo distinto a nosotros”. Como no lo entendemos, lo discriminamos para mantenerlo fuera. Pero en la medida que tenemos más conocimientos, nos informamos, escuchamos la realidad e historia de los otros, nos damos el tiempo de relacionarnos con las otras personas distintas a mi círculo habitual y preguntar genuinamente por sus experiencias, ampliamos nuestra visión, nuestra tolerancia, nuestro respeto. Aparece el *valor por la diversidad y respeto al otro en su integridad*.



## SESIÓN 5 - Relaciones de pareja: Comunicación

<b>Expositor/a:</b>	Profesor (a) Jefe	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	Relaciones de pareja: Comunicación		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º Medio	<b>Entregar como:</b>	Programa de Orientación
<b>Materiales de apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ PPT <i>Relaciones de pareja: Comunicación</i></li> <li>▪ Proyector</li> <li>▪ Cuestionario "Test de Asertividad"</li> <li>▪ Lápiz</li> </ul>		

<b>Objetivos generales de aprendizaje:</b>	<p><b>OA 2.</b> Analizar de manera fundamentada temáticas y situaciones relacionadas con la sexualidad y los vínculos afectivos, en función de valores como el respeto hacia todo ser humano, la responsabilidad y el cuidado de sí mismos y de los demás, considerando el resguardo de la salud, la intimidad, la integridad física y emocional. (<b>Promoción Desarrollo Socioemocional</b>)</p> <p><b>OA 3.</b> Evaluar, en sí mismos y en su entorno, situaciones problemáticas y/o de riesgos relacionadas con el consumo de sustancias, conductas sexuales riesgosas y la violencia, entre otros, e identificar y recurrir a redes de apoyo a las que pueden pedir ayuda, como familia, profesores, instituciones de salud, centros comunitarios y fonos y páginas web especializadas, entre otras. (<b>Promoción de Resiliencia</b>)</p>
<b>Objetivo Específico:</b>	Comprender las variables que influyen al entablar una comunicación asertiva y evaluar su nivel de desarrollo de esta habilidad.
<b>Contenidos:</b>	comunicación, receptor, emisor, mensaje, empatía, disposición, asertividad
<b>Indicador de logro:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Que todos los estudiantes entreguen su cuestionario tabulado.</li> </ul>



### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

1. Se da inicio a esta nueva sesión recordando lo realizado la sesión anterior, en la cual se abordó el tema de nuestras creencias, percepciones y pre-juicios, las cuales nacen desde nuestra historia personal, familiar y social, y como ellos se comportan como los lentes con los cuales interpretamos la realidad y definirán el modo en que me relaciono con los demás.

2. Presentar la actividad de hoy a los estudiantes dando énfasis en que la comunicación es de vital importancia para la construcción de una relación sana (cualquier tipo de relación humana), aún más en una relación de pareja en donde uno se muestra más vulnerable y por lo tanto se está sobre alerta a cualquier señal que provoque inseguridad. A raíz de esto, es fundamental comprender esta herramienta y reflexionar si nuestra forma de comunicarnos a nivel personal es asertiva o aún les falta desarrollar esta habilidad.

3. Mostrar la PPT “Relaciones de Pareja: Comunicación” y comenzar con una “lluvia de ideas” sobre qué es para ellos/ellas la comunicación y qué influye al momento de dar y recibir un mensaje.

Luego de que compartan ideas, mostrar las dos caricaturas de ejemplo para que puedan ser analizadas en conjunto: ¿Qué pasó aquí?, ¿Cuál es el problema?, ¿Te ha pasado algo así?, ¿Qué crees que podrías hacer distinto? Al finalizar esta discusión, dar a conocer la definición oficial de comunicación.

4. Para la última parte de esta actividad, mencionar que la asertividad es la base de una comunicación eficiente y eficaz, por lo que luego de entregarles esta definición, se aplicará un cuestionario para ver qué tan desarrollada tienen ellos/as su asertividad.
5. Entregar el cuestionario en papel a cada estudiante, además de su proyección. Les comentamos que lo van a ir haciendo juntos, el/la docente leerá las preguntas y ellos/as contestan en silencio en sus respectivas hojas. Al finalizar se les pedirá que tabulen sus resultados, según la instrucción correspondiente y luego se las entreguen al docente.
6. Para concluir, preguntarles si sus resultados están alineados a lo que ellos/ellas creían.



## SESIÓN 6 - Violencia en las relaciones: tipos de violencia (violencia simbólica como soporte)

<b>Expositor/a:</b>	Profesor (a) Jefe	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	<i>Violencia en las relaciones: tipos de violencia</i>		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º medio	<b>Entregar como:</b>	Programa de Orientación
<b>Materiales de apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Proyector</li><li>▪ PPT <i>Violencia en las relaciones</i></li></ul>		

<b>Objetivos generales de aprendizaje:</b>	<b>OA 3.</b> Evaluar, en sí mismos y en su entorno, situaciones problemáticas y/o de riesgos relacionadas con el consumo de sustancias, conductas sexuales riesgosas y la violencia, entre otros, e identificar y recurrir a redes de apoyo a las que pueden pedir ayuda, como familia, profesores, instituciones de salud, centros comunitarios y fonos y páginas web especializadas, entre otras. ( <b>Promoción de Resiliencia</b> )
<b>Objetivo Específico:</b>	Reconocer los distintos tipos de violencia que pueden existir en una relación y las situaciones de riesgo.
<b>Contenidos:</b>	relación de pareja, tipos de violencia, control.
<b>Indicador de logro:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Que todos los estudiantes entreguen su cuestionario de "violencia en el pololeo" tabulado</li></ul>

### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

1. Partir la clase recordando que en la última sesión se reflexionó sobre la habilidad de asertividad y su influencia al momento de mantener una relación y/o conversación eficiente, en la cual las personas involucradas se pueden sentir acogidas, respetadas y valoradas en su integridad. Es importante mencionarles que personas con menor asertividad tiene más probabilidades de mantener relaciones conflictivas o comunicar sus ideas de modo agresivo, ya que no conocen otro modo de comunicación, presentando dificultad en comprender las emociones y/o argumentos que el otro manifiesta. También puede suceder que existan personas que logren comunicar sus ideas y emociones (pasivos en la comunicación). En ambos casos, se puede generar altos montos de frustración, lo que a veces termina manifestándose a través de diversos tipos de violencia.

Presentar a los estudiantes la temática a trabajar, dando énfasis en el impacto del uso de la violencia en los distintos tipos de relación (sobre todo en las relaciones de pareja, donde existen otras formas de intimidad) y las consecuencias considerables que generan en los otros. Por ello, la importancia de detenernos a pensar y reflexionar.

También será relevante aclararles que el objetivo de trabajo es que ellos/ellas puedan identificar situaciones de riesgo y soliciten los apoyos necesarios.

Finalmente, mencionarles que esta clase se centra en la violencia hacia a la mujer, porque estadística e históricamente es quién más la sufre. Sin embargo, en menor número, los hombres



también pueden y son víctimas de esto por lo que deben reconocer los indicadores que a continuación se les mostrarán.

Incentivar la reflexión personal de los estudiantes, tanto para ver si son víctimas de violencia y/o incurrir en acciones violentas.

2. Mostrarles los dos videos de campañas de “prevención de la violencia” en las relaciones de pareja y luego abrir la reflexión grupal: “¿Qué piensan de lo que observaron?, ¿Qué les produjo? ¿Por qué creen que las personas tienen este tipo de relaciones?, ¿Qué pasa con el hombre y con la mujer?” (pueden agregar más en base a la discusión que se vaya generando).
3. Al dar cierre a la reflexión grupal, mostrar las frases expuesta en la PPT y hacer las preguntas abiertas ahí reflejadas solicitando que levanten su papel lustre según su preferencia:
  - Verde: De acuerdo
  - Rojo: Desacuerdo

Luego mostrar los resultados estadísticos de la encuesta realizada por el “Instituto Nacional de la Juventud” y dar paso a explicar cómo hay ciertos tipos de violencia que aún no son asimilados en su gravedad, aquello debido a la normalización cultural que seguimos haciendo en la actualidad.

4. Continuamos mostrando el cuadro explicativo de los distintos tipos de violencia y sus ejemplos. Y luego el video explicativo de qué es la violencia simbólica. Realizar nueva reflexión sobre esto: ¿Están de acuerdo que esto es violento?, ¿Por qué?

Reflexión: Referente a la violencia, nos suele ocurrir que catalogamos un hecho como violento en la medida que el daño es visible, por ejemplo: creemos que es más impactante la violencia física que la psicológica, pero la consecuencia es evidente y se puede observar a simple vista. Sin embargo, la violencia psicológica resulta igual de impactante que la física porque atenta contra la integridad de una persona, ataca su amor propio (autoestima) y las bases que construyen la identidad de las personas, sus consecuencias son a largo plazo. Con la violencia simbólica ocurre algo parecido, pero se diferencia en que se hace propio de una cultura, muchas personas la replican diariamente y no tiene ninguna consecuencia. Por ejemplo: escuchamos comentarios y chistes sexista, vemos publicidad peyorativa sobre los cuerpos distintos, a las mujeres les enseñan desde pequeñas que hay un ideal de cuerpo que debe ser alcanzado, etc. Es por esto, que la violencia simbólica funciona como soporte de todos los otros tipos de violencia, porque estamos expuestos a ella desde pequeños y es validada culturalmente formando parte de una forma inconsciente en el modo de relacionarnos.

5. Para finalizar se les explica a los estudiantes que deben contestar un cuestionario de forma Anónima si lo estiman pertinente, el cual medirá si “¿Hay violencia en su pololeo?”. Para aquellos que no estén en pareja actualmente pueden considerar su última relación o pensar en una relación cercada (por ejemplo, la de los padres o alguien cercano para él/ella), y así evaluar si ahí existen indicadores De violencia. Al terminar de responder y tabular, entregara la hoja a docente



## SESIÓN 7 - Sexualidad libre y responsable: importancia del consentimiento

<b>Expositor/a:</b>	Profesor (a) Jefe	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	<i>Sexualidad libre y responsable: importancia del consentimiento</i>		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º Medio	<b>Entregar como:</b>	Programa de Orientación
<b>Materiales de apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ PPT <i>Sexualidad</i></li> <li>▪ Proyector</li> <li>▪ Parlantes</li> <li>▪ Papel lustro verde y rojo para todos los estudiantes</li> </ul>		

<b>Objetivos generales de aprendizaje:</b>	<p><b>OA 1.</b> Comparar distintas alternativas posibles de sus proyectos de vida, en los ámbitos laboral, familiar u otros, considerando sus intereses, condiciones, capacidades y la manera en que las propias decisiones y experiencias pueden influir en que estas alternativas se hagan realidad. <b>(Promoción Desarrollo Socioemocional y Resiliencia)</b></p> <p><b>OA 3.</b> Evaluar, en sí mismos y en su entorno, situaciones problemáticas y/o de riesgos relacionadas con el consumo de sustancias, conductas sexuales riesgosas y la violencia, entre otros, e identificar y recurrir a redes de apoyo a las que pueden pedir ayuda, como familia, profesores, instituciones de salud, centros comunitarios y fonos y páginas web especializadas, entre otras. <b>(Promoción de Resiliencia)</b></p>
<b>Objetivo Específico:</b>	Conocer sobre los diversos ámbitos que abarca la sexualidad humana, tanto físicos como psicológicos, generando así mayor consciencia sobre un autocuidado íntegro y tomar decisiones informadas.
<b>Contenidos:</b>	sexualidad, relaciones íntimas, enfermedades de transmisión sexual, consentimiento.
<b>Indicador de logro:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Que todos los estudiantes participen activamente de la dinámica.</li> </ul>



### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

1. Partir la sesión de hoy haciendo un resumen del recorrido trabajado en instancias anteriores en las cuales se profundizó en cómo la asertividad es clave en cualquier tipo de relación y ayuda a mantener vínculos sanos, evitando así caer en conductas de riesgo e incluso el poder llegar a la violencia dentro del pololeo.

En relación a lo anterior, es que el día de hoy se desarrollará el tema de la sexualidad en ellos como adolescentes, siendo ésta un área donde existe un alto interés, pero no siempre está la información adecuada sobre los aspectos que influyen al momento de vivir una sexualidad plena. Se explicará además cómo nuestras creencias pueden afectar en la forma de relacionarnos con otro. (PPT Sexualidad)

2. Realizar una “lluvia de ideas” en base a las preguntas “¿Qué es para ustedes la sexualidad?, ¿Qué aspectos la componen?, ¿Tiene algún propósito?, ¿Para qué?”

Se espera que el facilitador pueda hacer un resumen con las opiniones más atingentes al objetivo a trabajar e ir aclarando ciertas opiniones de los estudiantes que puedan estar basadas en pre-juicios absolutistas o erróneos, o que se funden en la discriminación.

3. Continuar con las láminas 3, 4 y 5 de la PPT, en las cuales se entrega una definición de sexualidad. Se pueden recoger opiniones respecto a lo que les llame la atención sobre la definición y si algo de ello les resulta novedoso.

4. Luego dar paso a las instrucciones de la dinámica “Comenzando por nuestras creencias”. En esta actividad se leerán ciertas frases relacionadas con los distintos ámbitos de la sexualidad y ellos deben levantar el papel lustre según su opinión:

- Verde: De acuerdo
- Amarillo: En desacuerdo

Se invita, al azar, a algunos estudiantes para que argumenten su opinión y se pueda dar una reflexión en conjunto.

5. En la tercera parte y final, el facilitador otorga información referente al autocuidado en la sexualidad y qué lleva a los/las jóvenes a iniciar una vida sexual activa (información en láminas 8 y 9).

6. Con la información sobre autocuidado se da paso a la pregunta “¿Qué saben del consentimiento en una relación sexual?”. Anotar en la pizarra las definiciones o conceptos que ellos/ellas vayan entregando para dar paso al video “Consent, it’s a simple as a tea”. Finalmente comparar si es



que estaban cercanos a la definición oficial, considerando lo expuesto en las láminas 12 y 13 del PPT.

## SESIÓN 8 - Expectativas v/s realidad en la relación sexo-afectiva: la importancia de mis decisiones.

<b>Expositor/a:</b>	Profesor (a) Jefe	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	<i>Expectativas v/s realidad en la relación sexo-afectiva: La importancia de mis decisiones.</i>		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º Medio	<b>Entregar como:</b>	Programa de Orientación
<b>Materiales de apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Proyector y parlantes</li> <li>▪ Video: Embarazo en Adolescentes</li> <li>▪ 2 set Láminas Situaciones (8)</li> <li>▪ Cuestionario para cada estudiante</li> </ul>		

<b>Objetivo</b>	<b>OA 2.</b> Analizar de manera fundamentada temáticas y situaciones relacionadas con la sexualidad y los vínculos afectivos, en función de valores como el respeto hacia todo ser humano, la responsabilidad y el cuidado de sí mismos y de los demás, considerando el resguardo de la salud, la intimidad, la integridad física y emocional. <b>(Promoción Desarrollo Socioemocional)</b>
<b>Objetivo Específico</b>	Fomentar la comprensión en los estudiantes sobre como en la sexualidad las expectativas pueden ser distintas a la realidad y qué aspectos influyen en esto.
<b>Contenidos</b>	sexualidad, embarazo adolescente
<b>Indicador de logro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Que cada grupo de trabajo entregue la reflexión solicitada.</li> <li>▪ Aplicar encuesta de satisfacción a los estudiantes participantes.</li> </ul>



### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

1. En relación a lo que se ha venido trabajando anteriormente, donde hemos visto aspectos cruciales que forman parte de una relación sexo-afectiva, es que hoy el objetivo a trabajar es identificar como a veces tenemos un ideal de cómo queremos que sea nuestra relación de pareja y cómo queremos ser tratados en esta misma. Sin embargo, nuestras propias inseguridades y/o las del otro van creando distintas pautas de interacción que no siempre son los más sanos y pueden llevar a que tomemos una decisión por las razones incorrectas.
2. Preguntarle al grupo “¿Qué características debe tener una relación sexo-afectiva para que la consideremos sana?”. Ir anotando las respuestas en el pizarrón.
3. Para la segunda parte, se les pide que se organicen en grupos de máximo cuatro personas. Verán un video que nos permitirá analizar situaciones que pueden presentarse en algún momento de la adolescencia. Luego de finalizado el video se reparten las “láminas de situaciones”, una por grupo. Los invitamos a que contesten en esa hoja las siguientes preguntas:
  - ¿Qué está sucediendo aquí?,
  - ¿Por qué estos jóvenes tienen esta actitud?,
  - ¿Cómo creen que se sienten cada uno de los integrantes de esa conversación?,
  - ¿Pueden tomar una decisión de forma libre?,
  - ¿Cómo sería una forma asertiva de abordar lo que está sucediendo?Luego de anotar sus reflexiones, el facilitador elegirá a 2 o 3 grupos que quieran compartir su trabajo.
4. Para finalizar, entregar el cuestionario “¿Resguardo mi intimidad?” para que cada estudiante lo complete y analicen según sus resultados. Es importante que el estudiantado dimensione cuantas categorías de “deficientes”, “regular” y “buenos” tiene como respuesta. Se sugiere que este cuestionario sea entregado al facilitador para su posterior análisis.



## ANEXO SESIÓN 8 - ¿RESGUARDO MI INTIMIDAD?

<b>Criterios</b>	<b>Deficiente</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>
Muestro respeto por mi intimidad, integridad física y emocional.			
¿Por qué considero que me encuentro en tal criterio?			
Evito situaciones que trasgreden mi bienestar y el de los demás en diversos ámbitos.			
¿Por qué considero que me encuentro en tal criterio?			
Declaro factores de riesgo en el ámbito sexual.			
¿Por qué considero que me encuentro en tal criterio?			
Detecto factores protectores que resguardan en mí y los otros la sexualidad y vínculos afectivos.			
¿Por qué considero que me encuentro en tal criterio?			
Distingo situaciones sociales problemáticas en relación a la sexualidad y vínculo afectivo.			
¿Por qué considero que me encuentro en tal criterio?			
Reconozco estrategias para afrontar problemáticas asociadas a la sexualidad y afectividad.			
¿Por qué considero que me encuentro en tal criterio?			



## TALLER EXTRACURRICULAR DE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL "MI CUERPO, MIS EMOCIONES, MI DECISIÓN"

---

Programa Nuevas relaciones desde la perspectiva de género y responsabilidad sexo-afectiva  
Programa Integral de Apoyo al Estudiante  
Fundación Comeduc



2025



# I. INTRODUCCIÓN

El taller extracurricular de educación sexual integral, “Mi cuerpo, mis emociones, mi decisión” se alera bajo el Programa de “Nuevas relaciones desde la perspectiva de género y responsabilidad sexo-afectiva”, en el cual encontraremos distintas instancias de intervención que se llevarán a cabo en el transcurso del año 2024. En el caso de nuestro Liceo Bicentenario Comercial Molina Lavín, se implementará como parte de la asignatura de Orientación.

El presente taller, tiene como objetivo desarrollar en los(as) alumnos(as) habilidades socioemocionales y adquirir herramientas teórico-prácticas que les permitan construir nuevos conocimientos respecto al concepto de sexualidad sana, de modo integral, incorporando información sobre su etapa del desarrollo, dimensiones de educación emocional y el poder ver qué factores influyen en un consentimiento concreto.

Esta guía está dirigida a los(as) facilitadores(as) del presente taller. Su objetivo es entregarles los contenidos de cada sesión para así acordar un mapa de trabajo y lenguaje común al momento de su implementación. Dichos contenidos tendrán un enfoque teórico-práctico, otorgando los objetivos y contenidos de cada sesión, como también las actividades que la acompañan.

Como Programa de Apoyo al Estudiante del Liceo, buscamos generar contenido que permita ampliar las herramientas con la que cuentan los profesionales de cada establecimiento educacional. Con la finalidad de caminar conjuntamente hacia un trabajo interdisciplinario, el cual permita que nuestros alumnos y alumnas puedan tener una mayor visión en el buen trato hacia sí mismos y su entorno, contribuyendo en una sociedad más inclusiva, pluralista, democrática, y libre de toda forma de discriminación y violencia.

Los contenidos de cada módulo se distribuyen del siguiente modo:

- ✓ Sesión 1: La adolescencia como una etapa de cambios y necesidades.
- ✓ Sesión 2: ¿Qué es la identidad sexual? Clarificando conceptos
- ✓ Sesión 3: La construcción de mi identidad y cómo otros impactan en ella
- ✓ Sesión 4: Reconocimiento de emociones
- ✓ Sesión 5: Gestión de emociones
- ✓ Sesión 6: Relaciones de pareja: amor romántico v/s amor libre
- ✓ Sesión 7: Consentimiento sexual: No es No
- ✓ Sesión 8: Soy protagonista de mi educación sexual (Métodos anticonceptivos, embarazo adolescente, enfermedades de transmisión sexual)



✓ Sesión 9: Mis decisiones: Historias de Jóvenes

**La planificación de estas sesiones fue modificada y ajustada a la metodología virtual, ya que este programa integral está pensando para el trabajo presencial.**

**¡Bienvenidos a la aventura de educar alumn@s con valentía!**



## II. PLANIFICACIÓN POR SESIONES

### SESIÓN 1 - LA ADOLESCENCIA COMO UNA ETAPA DE CAMBIOS Y NECESIDADES

<b>Expositor/a:</b>	Definido por Gestor de Cultura	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	<i>La adolescencia como una etapa de cambios y necesidades</i>		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º medio	<b>Entregar como:</b>	Taller Extracurricular Mi cuerpo, mis emociones, mi decisión
<b>Materiales de apoyo:</b>	▪ PPT “ <i>Mi cuerpo, mis emociones, mi decisión</i> ”		

<b>Objetivo</b>	Identificar cuáles son los cambios que se producen en la adolescencia en las tres áreas principales (físico, psicológico y social), y como estos han tenido efecto en ellos.
<b>Contenidos</b>	cuerpo, emociones, relaciones.
<b>Indicador de logro</b>	▪ Que todos los participantes entreguen su reflexión grupal sobre los cambios en la adolescencia.



### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

- Se da la bienvenida a todos los integrantes del taller, haciendo un primer levantamiento sobre sus expectativas. Se explica el objetivo del taller y adecuan las expectativas (de aquellas que no vayan a ser abordadas en este ciclo), finalmente se habla sobre la modalidad de trabajo (veremos teoría, pero profundizando en la experiencia individual de cada uno/a).
  - *Respeto y confidencialidad:* Es importante aclarar al grupo que en algunas sesiones quizás sus compañeros compartan experiencias personales e íntimas, por lo cual todos se comprometerán a escuchar respetuosamente y sin contar a las otras personas de lo que se habló.
  - *Presentación a través de viñetas:* Cada uno de los miembros del grupo dibujará en una hoja cuatro viñetas que representen aspectos identificativos de ellos/ellas mismos/as, los cuales están mencionados en la PPT. Tras ello, deben presentarse de forma individual e ir comentando sus elecciones. (duración actividad en parte 1 y 2: 30 minutos)
  - La siguiente actividad implica realizar una conversación y reflexión grupal respecto de las siguientes preguntas: “¿Qué entendemos por la etapa de nuestras vidas que llamamos “la adolescencia”?, ¿Cómo ha sido para cada uno de ustedes esta etapa?, ¿Qué cambios han sentido, experimentado y/o les han contado los otros que ven en ustedes?”
  - **Cambios biológicos y físicos** (preguntas que el facilitador puede indicar para ayudarlos a abrir la reflexión: ¿noto algún cambio en mi cuerpo?, ¿Cuáles?, ¿en qué se diferencia mi cuerpo de hoy al cuerpo que tenía en la niñez?, ¿noto cambios en el cuerpo de mis amigos/as?)
  - **Cambios psicológicos** (preguntas que el facilitador puede indicar para ayudarlos a abrir la reflexión: ¿cambió mi forma de pensar?, ¿cómo entiendo las cosas que ocurren en mi mundo/entorno ahora?, ¿cómo son las emociones en esta etapa?)
  - **Cambios en el ámbito social** (preguntas que el facilitador puede indicar para ayudarlos a abrir la reflexión: ¿cambió mi forma de relacionarme con los otros?, ¿qué cosas son importantes, en esta nueva etapa, cuando estoy en un grupo?).
4. Al finalizar, el facilitador les mostrará el contenido de las láminas 6, 7, 8 y 9 de la PPT, en las cuales se entrega información respecto a estos cambios.
- Reflexión: Es importante transmitirles a los estudiantes que la adolescencia es una etapa de cambios y de asumir algunas pérdidas respecto a cómo son las cosas ahora, por ejemplo: discutimos más con nuestros padres porque estamos generando nuestras propias opiniones sobre los hechos, nuestro cuerpo ya no es el mismo de la infancia y lo podemos vivir como una pérdida, los amigos que teníamos de niños quizás ya no son los mismos porque nuestros intereses han cambiado. Todos esos cambios pueden volverse un proceso doloroso, pero también son una oportunidad para crecer, despertar nuestro potencial, creatividad, imaginación y recursos personales.



- Para dar término a esta sesión se invita a los presentes a realizar un juego. Este se llama “*Dos verdades y una mentira*”: en el chat cada estudiante debe escribir su nombre, dos verdades y una mentira en relación con cómo ha sido su proceso de adolescencia, sus cambios, sus emociones, sus dudas, experiencias, etc. (la idea es que la mentira sea creíble). Un ejemplo:
  - Estudiante: “Mi primer beso fue a los 14 años” (verdad)
  - “Hay días que me siento feo y tonto” (verdad)
  - “Mis padres comprenden fácilmente lo que estoy viviendo” (mentira) Posterior a que los estudiantes hayan escrito sus dos verdades y una mentira, el facilitador leerá algunas en voz alta para ver si logran como grupo adivinar cuál es la falsa, sin que la persona que lo escribió les mencione esta opción hasta que se rindan. (duración actividad: 25 minutos)

## SESIÓN 2 - ¿QUÉ ES LA IDENTIDAD SEXUAL?: CLARIFICANDO CONCEPTOS

Expositor/a:	Definido por Gestor de Cultura	Fecha ejecución:	2025
Tema abordado:	<i>¿Qué es la identidad sexual? – Clarificando conceptos</i>		
Destinatarios:	Estudiantes de 1º a 4º medio	Entregar como:	Taller Extracurricular Mi cuerpo, mis emociones, mi decisión
Materiales de apoyo:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ PPT <i>¿Qué es la identidad sexual?: Clarificando conceptos</i></li> <li>▪ Cuaderno, lápiz</li> </ul>		

Objetivo	Explicar y reflexionar en torno al concepto de <i>identidad sexual</i> y como se constituye, invitándolos a identificar y profundizar sobre su/s preferencia/s sexual/es y cómo se sienten respecto a ella/s.
Contenidos	identidad sexual, género, sexo biológico, orientación sexual.
Indicador de logro	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Que todos los estudiantes entreguen su reflexión escrita.</li> </ul>



### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

1. Se da la bienvenida a los estudiantes a esta nueva sesión y se les explica el objetivo de aprendizaje a trabajar el día de hoy. Es importante indicarles que reflexionarán sobre la construcción de la identidad sexual, su definición y los cuatro aspectos que la componen: sexo biológico, identidad de género, orientación sexual y expresión de género.
2. Para indagar en el conocimiento de lo anterior, se hace un conversatorio previo tratando de dilucidar que entienden ellos por esto conceptos. Luego se explican las definiciones formales. (duración entre punto 1 y 2: 20 minutos)
3. Como segunda actividad se procede a conversar sobre *cómo se desarrolla la identidad de género en los niños*. Luego se realiza una actividad de imaginación en la cual deben pensar:  
¿cómo creen que es crecer con una identidad de género que no corresponde a su sexo biológico?, ¿cómo se sentirán las personas que viven aquello?, ¿cómo creen que los trata su familia?, ¿cómo será el proceso de adaptarse a nuevos ambientes, qué miedos o temores esto les provocará? Los invitamos a anotar sus reflexiones y emociones al respecto en una hoja de forma personal y luego las compartirán con el grupo.

Se finalizará esta parte con el video *HollySiz* y las reflexiones al respecto. (duración actividad: 40 minutos).

4. En esta última parte, se realizará la actividad "*Preferencia sexual*":
5. Una vez realizada la presentación sobre el tema (Ficha Técnica adjunta al final de la hoja) y aclaradas las dudas, el facilitador pedirá a cada participante que copie en una hoja blanca las frases que aparecen. Indicará también que individualmente van a completar cada una de las frases, de acuerdo con lo que piensan o sienten. Las frases incompletas son:
  1. Cuando veo a un hombre homosexual yo...
  2. Cuando veo a una mujer homosexual yo...
  3. Cuando veo a dos personas homosexuales besándose en la calle siento...
  4. Pienso que las personas homosexuales...
  5. Si yo fuera homosexual me gustaría que...
  6. Me imagino que ser homosexual debe ser...
  7. Si dependiera de mí, las personas homosexuales...

Una vez que todo el grupo haya completado sus frases, cada uno hará lectura a sus frases mientras el resto del grupo escucha atentamente. El facilitador prestará atención a las respuestas que reflejen discriminación hacia las personas homosexuales y aquellas que reconocen la igualdad de derechos. (duración actividad: 25 minutos)



## FICHA TÉCNICA “Preferencia Sexual”

La orientación o preferencia sexual es definida como la atracción que siente una persona para relacionarse eróticamente con otras personas de un género o del otro. De acuerdo con esta definición, la preferencia sexual puede ser Heterosexual, cuya atracción es predominantemente hacia personas del otro género. Homosexual, cuya atracción es predominantemente hacia personas del mismo género y Bisexual cuando se siente un mismo nivel de atracción hacia personas de uno u otro género.

Desde hace tiempo existe un interrogante social acerca del origen de la homosexualidad, es decir, si las personas homosexuales nacen con esta orientación o si sus experiencias en la vida provocan su preferencia. Al respecto se han realizado múltiples investigaciones, algunas apuntan a encontrar un origen biológico y genético, otras se inclinan más por factores psicológicos y sociales que determinan la preferencia. Sin embargo, a pesar de la gran cantidad de estudios realizados al respecto en las últimas décadas, aún no hay evidencias que clarifiquen las dudas hacia un lado o el otro. Creemos que conocer la causa por la que se siente atracción hacia personas del mismo sexo no es determinante en la forma en la que se vive la homosexualidad, nos parece mucho más relevante trabajar combatiendo la discriminación, reconociendo y defendiendo los derechos de las personas homosexuales que preguntarnos las causas de esta condición.

Durante mucho tiempo se consideró a la homosexualidad y a la bisexualidad como desviaciones o como algo “antinatural”, aun cuando son prácticas que han estado presentes en todas las épocas de nuestra historia. No obstante, desde hace algunas décadas, asociaciones y personas estudiosas de la sexualidad han determinado que no se trata de ninguna desviación, que ser homosexual o bisexual es una condición humana que ocurre en todas las sociedades y grupos, esto de ninguna manera puede considerarse patológico.

En 1990, la Organización Mundial de la Salud, suprimió a la homosexualidad de la lista de enfermedades mentales. Ser homosexual o bisexual es una forma de vivir la propia sexualidad y las personas que tienen esta orientación o preferencia no deben ser tratadas de forma diferente que las heterosexuales. A pesar de los avances en el conocimiento del tema, la homosexualidad sigue siendo causa de discriminación en todo el mundo. En los tiempos modernos, muchos países occidentales han legalizado o al menos descriminalizado la homosexualidad. Sin embargo, la discriminación se sigue dando y ésta va desde insultos, rechazo, burlas hasta amenazas, golpes y crímenes de odio por homofobia.

La homofobia es el odio, desprecio o intolerancia hacia las personas homosexuales, es una forma de violencia y como tal es necesario trabajar para erradicarla. Una labor que debe impulsarse al interior de las escuelas es trabajar en contra de la discriminación y a favor de los derechos humanos de todas las personas, por esta razón nos parece de suma importancia hablar sobre la orientación sexual al interior de los planteles y hacer



énfasis en el valor de las diferencias y la importancia del respeto a las mismas como enriquecimiento personal y colectivo.

Con frecuencia nos encontramos con actitudes homofóbicas no sólo por parte del alumnado de educación media superior, sino también de manera alarmante las observamos en el personal docente y directivo, por lo que es indispensable trabajar en torno a la sensibilización para lograr cambiar dichas actitudes como personas adultas que impiden el ejercicio de los derechos humanos, para posteriormente promover en las alumnas y los alumnos formas de respeto y tolerancia ante cualquier preferencia sexual y contribuir, en lo que nos concierne, a la construcción de un mundo más respetuoso de las diferencias y por lo tanto, mucho menos violento.

Álvarez-Gayou, J.L (1997). *Homosexualidad, derrumbe de mitos y falacias*. Ducere y Universidad Abierta, Puebla, México.

Lamas, M. (2002). *Cuerpo: Diferencia sexual y género*. Taurus, México.

### SESIÓN 3 - LA CONSTRUCCIÓN DE MI IDENTIDAD Y CÓMO OTROS IMPACTAN EN ELLA

<b>Expositor/a:</b>	Definido por Gestor de Cultura	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	<i>La construcción de mi identidad y cómo otros impactan en ella</i>		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º medio	<b>Entregar como:</b>	Taller Extracurricular Mi cuerpo, mis emociones, mi decisión
<b>Materiales de apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ PPT "La construcción de mi identidad y cómo otros impactan en ella"</li></ul> Cuaderno, Lápiz		



<b>Objetivo</b>	Reflexionar en torno al concepto de identidad, como se construye y como varía en el transcurso de la vida en base a un continuo autodescubrimiento y las relaciones que establezco con mi entorno.
<b>Contenidos</b>	identidad,
<b>Indicador de logro</b>	▪ Reflexión compartida en la actividad de “el árbol de la identidad”

### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

1. Se da la bienvenida a esta nueva sesión y se les explica el objetivo de aprendizaje a trabajar el día de hoy. Les comentamos a los estudiantes que hoy se verá que tanto conocimiento tienen sobre ellos/ellas mismos, si logran identificar claramente sus preferencias, cualidades, debilidades, características de personalidad, y otros componentes de la identidad.
2. Para comenzar partimos preguntando: “¿qué entienden por identidad y por qué creen que se compone de aquello que mencionan?”. Luego de esta reflexión inicial se los invita a compartir por el chat aquello que los hace únicos en su identidad. (duración actividad entre punto 1 y 2: 25 minutos)
3. Se realiza la actividad “El árbol de la identidad”. En una hoja, deben dibujar un árbol que contenga: raíces, tronco, ramas y hojas-follaje, ya que en cada una de estas partes escribirán lo siguiente:  
**En las raíces:** Todo aquello que los sostiene, que los estabiliza o ayuda. Pueden ser personas importantes, objetos, recuerdos, preferencias, su pasión, entre otros.  
**En el tronco:** Sus cualidades, aquello que les gusta de sí mismos, ya sea de su forma de relacionarse, su personalidad, su físico o de su ambiente.  
**En las ramas:** Aquello que les gustaría cambiar o mejorar, relacionado a aspectos de su personalidad, de cómo se relacionan y/o alguna habilidad a desarrollar.  
**En las hojas o follaje:** Sus sueños, que les gustaría cumplir de aquí a 5-10 años más. Que se ven logrando. Pueden escribir sobre oficios, profesiones, relaciones, viajes, estado interno, entre otros.  
Una vez terminado este árbol, se los invita a comentarlo y explicar sus elecciones en cada elemento del árbol. (duración actividad: 40 minutos).



4. Para finalizar esta sesión, se les muestra el cortometraje “Etiquetaje”. La idea es presentar el video mencionando cómo la visión u opinión de los demás puede influir en la percepción que tenemos de nosotros mismos o autoestima, lo que finalmente puede pasar a ser parte de nuestra identidad. Al terminar el video, realizar una reflexión en conjunto sobre ¿qué es el etiquetaje?, ¿por qué solemos etiquetar a otros o a nosotros mismos?, ¿les ha pasado?, ¿cómo les ha afectado?, ¿han etiquetado a otros? (duración actividad: 20 minutos).

## SESIÓN 4 - RECONOCIENDO EMOCIONES

<b>Expositor/a:</b>	Definido por Gestor de Cultura	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	<i>Reconociendo emociones</i>		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º medio	<b>Entregar como:</b>	Taller Extracurricular Mi cuerpo, mis emociones, mi decisión
<b>Materiales de apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Proyector</li> <li>▪ Lápiz y papel</li> </ul>		

<b>Objetivo</b>	Aprender y reflexionar sobre el funcionamiento, clasificación e importancia de las emociones, para así identificarlas con mayor claridad y especificidad, y responder a situaciones con inteligencia emocional.
<b>Contenidos</b>	emociones, inteligencia emocional, mindfulness.
<b>Indicador de logro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Que todos los estudiantes entreguen su reflexión escrita sobre su estado emocional.</li> </ul>



### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

1. Se da la bienvenida a esta nueva sesión y se les explica el objetivo de aprendizaje a trabajar el día de hoy. Les comentamos que se conversará sobre las emociones, qué son y cómo afectan nuestra percepción sobre una situación y/o sobre nuestro valor propio.
2. Iniciar con un conversatorio incluyendo las siguientes preguntas:
  - ¿Qué son las emociones?
  - ¿Qué emociones conocen?
  - ¿Qué elementos/situaciones influyen en su estado emocional?
  - ¿Qué emociones sienten que son más difíciles de manejar?
  - ¿Qué importancia tienen?, ¿Para qué sirven?

(duración actividad entre parte 1 y 2: 20 minutos).

3. Se entrega la definición de qué es una emoción y se les comenta sobre las “cinco emociones básicas” (información al final de la descripción de actividades). Se complementa lo anterior con el concepto de *inteligencia emocional* y sus implicancias, además de reflexionar sobre la importancia de las emociones.

Se muestran ciertos mitos respecto a las emociones y se debate sobre estos (información contenida en la PPT). (duración actividad: 20 minutos)

4. Luego, para poder generar una mayor conexión con este objetivo se realiza la actividad “*Medidor de Emociones*”. Antes iniciamos con una práctica de *Mindfulness* para sensibilizar al estudiantado a través del video “Mind Yeti”.

Antes de realizar las prácticas del video, se les pide a los estudiantes que anoten en una hoja: como se sienten actualmente, cuál es su estado corporal (¿les duele alguna parte del cuerpo?, ¿sienten tensión en algún músculo?), como se encuentra su mente (¿qué tipo de pensamientos tienen?, ¿cuál es su velocidad: ¿son rápidos, se entorpecen unos con otros o son ordenados y pausados?) y qué emoción están sintiendo en este momento.

Luego se muestra el video de “Bienvenida de Mind Yeti” y el de “Respiración”. Se incentiva a los alumnos/as a que se relajen y vayan siguiendo las instrucciones que entrega Yeti. Al finalizar la observación y el proceso de relajación, dar comienzo al “Medidor de Emociones”, profundizando en cómo se encuentra su nivel de energía (bajo o alto) y sus sentimientos (negativos o positivos). Continuamos especificando este estado de consciencia plena con las diapositivas siguientes hasta que puedan tener una definición clara de su estado.



Por último, dependiendo de su estado (y lugar en el recuadro), se da inicio a la actividad que se sugiere según su percepción de su situación emocional. (duración total de ambas actividades: 50 minutos).

5. Para concluir, se muestra la diapositiva de la PPT donde se expone un *mapa de emociones*, encontrarán una gran variedad de emociones clasificadas según nuestro estado emocional y nivel de energía. Aquello les ayudará a aumentar su *repertorio emocional* y contribuirá en la inteligencia en esta área.

### ¿Qué son las emociones? Y su clasificación

Emoción proviene del latín “*emotio*”, que significa movimiento o impulso. Las emociones son estados afectivos, reacciones subjetivas al entorno que “nos mueven” por dentro. Estas reacciones cumplen una función adaptativa y tienen un origen fisiológico que se manifiesta con cambios tanto a nivel físico (sensaciones, cambios endocrinos, etc.) como a nivel psicológico (pensamientos, actitudes, creencias).

Las emociones son variables, pueden aparecer de forma súbita y tienen diferentes grados de intensidad. Son más intensas, pero menos perdurables que los sentimientos.

Emociones: las hay de muchos tipos. Algunas las llamamos básicas (son aquellas que compartimos en todas las culturas, incluso con algunos animales), y otras que son más elaboradas y complejas. Las cinco emociones básicas son: la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo y la calma.

La calma, también denominada paz o tranquilidad, es una emoción menos intensa, más apacible y sutil que el resto de las emociones. Y es precisamente este rasgo de “no intensidad” uno de los que más la caracteriza.

Colocamos la calma en un punto intermedio entre las otras cuatro emociones porque en ella no domina ninguna otra emoción de manera exagerada y el estado interno que experimentamos es de serenidad, equilibrio y bienestar. También la ubicamos en el centro porque nos ayuda a estabilizar la mente y las emociones, rebajando la intensidad y turbulencia que puedan ocasionarnos éstas. Es por ello por lo que decimos que la calma cumple la función de regulador emocional.

La intensidad de las otras cuatro emociones es fluctuante y puede variar de menor a mayor grado. Por ejemplo, podemos estar “un poco alegres”, “bastante alegres” o “muy alegres”, y lo mismo pasa con la rabia, el miedo o la tristeza.



A medida que nos vamos alejando de la calma, alguna de las otras cuatro emociones estará dominando, la cuestión será reconocer cuál es. Y, a la inversa, en la medida en que baje la intensidad de las emociones, nos acercaremos a un estado más calmado y de equilibrio.

Es cierto que de emociones hay muchas más que estas cinco que nombramos, y la clasificación podría ampliarse si lo quisiéramos. Pero las demás emociones casi seguro que las podremos englobar dentro de estas cinco, pues en realidad son la misma energía, sólo que con matices diferentes.

Si vamos a su esencia, podemos ver que su raíz podrá contenerse en alguna de las emociones básicas. Así, por ejemplo, el amor, la curiosidad y el erotismo los englobaríamos dentro de la alegría, mientras que la desesperanza y la desilusión, en la tristeza. La molestia, la ira, la frustración, el enojo, incluso la envidia, dentro de la rabia. Y el nerviosismo, la ansiedad, el estrés y la vergüenza dentro del miedo.

Llenas, A. (2018). *El diario de las emociones*. España.

Reflexión: Es importante aclarar que las emociones no son buenas ni malas, simplemente son. Existen como una forma de adaptarnos a lo que ocurre en nuestro entorno y también para alertarnos de situaciones de peligro, por ello su primera manifestación es a través del cuerpo y luego la toma de consciencia de ella. Por ejemplo: si vamos caminando solos por la noche y sentimos que alguien nos está persiguiendo, lo más probable es que nuestro cuerpo sienta un escalofrío, se nos apriete el estómago o sintamos el pecho apretado. Es así como el cuerpo nos está avisando que tenemos miedo y frente a ello podemos planificar una estrategia de huida. Antes de este ejemplo quizás pensábamos que el miedo era una emoción mala. Sin embargo, nos damos cuenta de que es una forma de alerta y adaptación.

Lo mismo puede ocurrir con la rabia, ya que es una emoción muy desvalorizada socialmente. Pero si sabemos ocuparla bien, de modo asertivo, la rabia nos puede resultar muy útil para poner límites a una persona cuando ha hecho algo que amenace nuestra integridad.



## SESIÓN 5 - GESTIÓN DE EMOCIONES: APRENDIENDO A MANEJARLAS ADECUADAMENTE

<b>Expositor/a:</b>	Definido por Gestor de Cultura	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	<i>Gestión de emociones: aprendiendo a manejarlas adecuadamente</i>		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º medio	<b>Entregar como:</b>	Taller Extracurricular Mi cuerpo, mis emociones, mi decisión
<b>Materiales de apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anexo 1: Cuestionario Habilidades sociales</li> <li>▪ PPT <i>Gestión de emociones</i></li> <li>▪ Cuaderno y lápiz</li> </ul>		

<b>Objetivo</b>	Identificar emociones y cómo algunas de éstas nos pueden conducir a situaciones conflictivas si no tenemos un manejo adecuado (asertivo) de ellas.
<b>Contenidos</b>	conflictos, relaciones, tipos de comunicación
<b>Indicador de logro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Que todos los estudiantes entreguen su reflexión sobre el último conflicto importante que tuvieron en el último tiempo.</li> </ul>

### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

1. Se da la bienvenida a esta nueva sesión y se les explica el objetivo de aprendizaje a trabajar el día de hoy. La temática está en directa relación con la sesión pasada en la cual aprendimos qué son las emociones, a reconocerlas e integrarlas con la inteligencia emocional. Ahora continuaremos con el aprendizaje de cómo manejar las emociones adecuadamente (asertivamente) y así lograr una adecuada resolución de conflictos.
2. Se inicia con una reflexión en conjunto sobre: ¿qué emociones consideran que nos pueden conducir a tener conflictos con los otros?, ¿qué es un conflicto?, ¿por qué se dan los conflictos? Se espera que todos puedan dar a conocer su opinión y se recomienda ir anotando las ideas atingentes en el pizarrón. Luego se muestra la definición con la cual se trabajará, las consecuencias del conflicto y por qué es importante desarrollar las habilidades emocionales que permitan un desarrollo favorable de éste. (duración actividad entre parte 1 y 2: 20 minutos).



Se realiza una práctica personal, la cual desarrollarán de forma escrita en una hoja. La actividad consta de un cuestionario sobre el último conflicto importante que sientan que tuvieron, o sobre alguno que los haya marcado e impactado, ya sea de forma positiva o negativa (preguntas del cuestionario en PPT). Al terminar de responderlo, se invita a los estudiantes a abrir la conversación para quien quiera compartir su experiencia y posterior reflexión. (duración actividad: 30 minutos)

4. Aplicar el cuestionario de “*Habilidades Sociales*”, en donde cada estudiante deberá responder 50 preguntas que le permitirán conocer el nivel de desarrollo de su competencia social y qué aspectos puede continuar desarrollando.

Los resultados serán calculados en conjunto y se analizarán como cierre de esta sesión. (duración actividad: 40 minutos).

Anexo 1: Cuestionario Habilidades Sociales

## SESIÓN 6 - RELACIONES DE PAREJA: AMOR ROMÁNTICO V/S AMOR LIBRE

<b>Expositor/a:</b>	Definido por Gestor de Cultura	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	<i>Relaciones de pareja: amor romántico v/s amor libre</i>		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º medio	<b>Entregar como:</b>	Taller Extracurricular Mi cuerpo, mis emociones, mi decisión
<b>Materiales de apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ PPT <i>Relaciones de pareja: amor romántico v/s amor libre</i></li> <li>▪ Hojas con fragmentos de canciones impresas</li> </ul>		

<b>Objetivo</b>	Generar un análisis y reflexión sobre la forma de amar que nos han enseñado en nuestros hogares y que ha sido validada socialmente, para así de construir el concepto de “amor romántico” y reflexionar sobre una nueva forma de amar en base al amor libre.
<b>Contenidos</b>	amor romántico, amor libre, consentimiento, respeto, relaciones de pareja
<b>Indicador de logro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Que todos los estudiantes trabajen y aporten conceptos en la actividad de la confección del collage.</li> </ul>



### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

1. Se da la bienvenida a esta nueva sesión y recapitulamos lo visto en las dos últimas sesiones respecto al aprendizaje de las emociones, identificación de los estados emocionales y como aquello influye en las relaciones interpersonales. Se hace una ronda rápida en base a la pregunta: “¿con qué emoción vengo hoy?”  
Luego de haber identificado las emociones personales, se les explica que el objetivo de aprendizaje a trabajar el día de hoy tendrá relación directa con la emoción del amor. El amor entendido desde dos formas distintas, una basada en lo que nos han dicho históricamente y otra forma basada en el respeto y libertad de las personas. Desde esos dos modelos se pueden construir relaciones de pareja muy distintas.
2. Se abre la conversación preguntándoles libre y voluntariamente a los estudiantes:  
¿cómo han sido sus experiencias amorosas?  
¿qué aspectos les han gustado y cuáles no?  
¿qué nos han dicho en nuestros hogares o los medios de comunicación que es el amor?  
¿qué elementos/características considero esenciales que debe tener una “relación de pareja saludable”?  
¿qué elementos/características tiene una “relación tóxica de pareja”?  
(duración actividad entre parte 1 y 2: 15 minutos)
3. Procedemos a mostrar las láminas de la PPT en la cual encontrarán los contenidos y explicación de cómo lo que conocemos, hasta hoy por amor, tiene una base histórica en la cual nos han dicho que el amor y las relaciones de pareja se sustentan en el amor romántico y sus mitos. A su vez, como esto funda las bases para relaciones tóxicas o dañinas. (Al final de la descripción de actividades de esta sesión encontrarán información sobre el tema para los facilitadores). (duración actividad: 10 minutos)
4. Actividad de reflexión en grupos a través de la metodología de collage (se les pide que busquen imágenes, palabras, textos, etc. en internet y las van pegando en una lámina de ppt). Los invitamos a conversar en torno a la siguiente pregunta: “Si nos están contando que hay otra forma de amar y de construir relaciones saludables ¿cómo imagino que puede ser? ¿en qué se basa?”. Luego de que cada grupo converse y acuerde conceptos, pueden trabajar en su collage.

Una vez terminado su collage, cada grupo comenta en lo que trabajó y en la propuesta de una nueva forma de amar. (duración actividad: 35 minutos)



5. Se muestran las láminas de la PPT con el concepto de “amor libre” como una nueva propuesta en la forma de establecer relaciones sanas y con una línea base fundamental que es comenzar por el amor propio. (duración actividad: 10 minutos)
6. Finalmente, se les asignan a los grupos algunas frases de canciones que son representativas del amor romántico y generadores de relaciones tóxicas. Ellos deben modificarlas con algunas palabras y que conviertan a la frase en una forma de amar libremente. (duración actividad: 15 minutos)
  - “Para amar, para amar, tu identidad debes cambiar. Para amar, para amar, siendo estúpido serás feliz”. (Los prisioneros - “Para amar”)
  - “Te vas porque yo quiero que te vayas. A la hora que yo quiera te retengo. Yo sé que mi cariño te hace falta, y aunque quieras o no, yo soy tu dueño”. (Luis Miguel - “La media vuelta”)
  - “Dime que no, y me tendrás pensando todo el día en ti, planeando la estrategia para un sí”. (Ricardo Arjona - “Dime que no”)
  - “Tú, la misma de ayer, la incondicional, la que no espera nada”. (Luis Miguel - “La incondicional”)
  - “Es que yo sin ti, y tu sin mí, dime quien puede ser feliz. Esto no me gusta” (Nicky Jam y Enrique Iglesias – “El perdón”)
  - “Tú eres puro, puro chantaje. Puro, puro chantaje. Siempre es a tu manera. Yo te quiero, aunque no quiera” (Shakira - “Chantaje”)

### **El amor romántico, sus inicios y mitos:**

El concepto de “amor romántico” nace con el Romanticismo (1770). El amor romántico se instala como una utopía y de modo universal, o sea es algo que se torna inalcanzable y que cree que todos lo vivimos de igual manera excluyendo las distintas formas de amar. Los hombres son los artistas que crean y la mujer es la que inspira, la que genera dolor. Ella está ahí para ser mirada y generar sufrimiento. La mujer se presenta como dependiente al hombre y se la motiva constantemente a enamorarse, ya que en la medida que la medida que el matrimonio es el fin último de la consolidación de una pareja deja de ser importante otras expectativas (trabajar, estudiar)

Con la llegada del cristianismo surge la idea fuerza de “Dios es amor”, resulta una fuerza incondicional, la cual te puede castigar, pero es porque te ama. Para el catolicismo el amor está santificado y bendecido en la unión de una pareja bajo el matrimonio.

A fines del 1800, aparece el “amor cortes”, aquí la figura de la mujer toma el concepto de pura, por ello debe ser bien tratada. El hombre debía buscarla y conquistarla. Es como el amor de Don Quijote a Dulcinea. La mujer podía elegir con que hombre quiere estar, sin embargo, es importante recordar que aun así la mujer era tratada como un bien y no significó que ella ganara más derechos, únicamente cambia el concepto de amor.



La herencia del amor romántico continúa hoy las diversas culturas. Afecta a hombres y mujeres, ya que a los hombres les enseñan una forma única de amar en la cual la mujer queda en el lugar de propiedad, y las mujeres:

*“las mujeres hemos sido más vulnerables a la tragedia romántica porque nos han educado para que nos pasemos la vida deseando que un hombre nos salve y nos colme la existencia”* (Coral Herrera Gómez).

El amor romántico se sustenta en una idea irracional que cree que la pasión nos tiene que durar toda la vida. Es adictivo, parecido a una droga dura y que nos conduce a querer consumir de esa tragedia.

Los mitos del amor romántico:

- **El libre albedrío:** el amor entendido como una fuerza mágica que trasciende no puede ser cuestionable. Pero cuando pensamos en una lógica del amor libre, entendemos que el amor es social, está influido por lo biológico, lo histórico y atravesado por un sistema sociopolítico.
- **La heterosexualidad del amor:** Existe una ley donde las mujeres y los hombres nos sentimos atraídos naturalmente, por instinto. Es algo que estaría en nuestra biología.
- **El matrimonio como fin último:** un buen amor culmina en el matrimonio, es entendido como un sello. Por ejemplo, si llevas 10 años en una relación y no se han casado, es como una relación que no tiene cierre, no es validada socialmente.
- **El enamoramiento:** Existe como un “mapa del amor”, el cual está intervenido por todo lo que nos han dicho socialmente que es una buena pareja y desde ahí creas algo así como un listado donde vas haciendo un *check list*. Por ejemplo, conoces a alguien y comienza a ver todas sus potencialidades, cualidades, características y si calzan sería una pareja perfecta.
- **La media naranja:** Todos nacemos para estar en pareja. Si no tenemos pareja estamos incompletos, no tenemos valor propio por estar solos/as.
- **Exclusividad + fidelidad:** El amor romántico nos hace creer que una persona va a ser única en toda mi vida.
- **Omnipotencia:** La pareja puede superar todo, aunque uno de ellos haga daño. Y creer que el amor todo lo puede.
- **Los celos como demostración de amor:** Están dentro de la idea de exclusividad, son el producto de una personalidad insegura y un apego débil. Esa mezcla permitirá los celos. Los celos son una forma tóxica de relacionarnos, ya que se fundamentan desde la inseguridad de una persona y entiende al otro como un objeto de su propiedad al cual debe vigilar.

*¿Cuál es la característica de una relación tóxica?*

Se sustenta en un apego dañino, el cual hace referencia a la incapacidad de poder separarme del otro sin sentir que algo de mi muera. No hay una integración de quien soy como persona, sino que mi existencia se justifica en el otro.



Desde la lógica anterior, la violencia (en cualquiera de sus formas) se puede apoderar rápidamente de la dinámica de la relación. El otro es entendido como un objeto de propiedad y no un sujeto de derecho con voz propia.

### **El amor libre:**

El amor libre es una forma de relacionarse sexo-afectivamente de una manera honesta y consensuada, es actuar en consciencia del impacto que nuestras acciones tienen sobre la otra persona. Implica “implicarse” en la relación que establezco con otro. Por ejemplo, si tendré relaciones sexuales con una persona, eso implica vincularse con otro y conlleva responsabilidades que deben ser consensuadas y respetadas. Por lo tanto, es una responsabilidad sexo-afectiva. No presupone propiedad sobre la persona con quien nos vinculamos, ni de sus sentimientos, acciones o pensamientos.

**Recordar:** el amor libre no es sinónimo de poliamor. Son dos conceptos diferentes.

Marcela Lagarde (feminista mexicana), plantea el amor como un “contrato social”, el cual funciona como un contrato con el otro donde hacemos un triple pacto:

**1° un pacto personal:** es un pacto conmigo misma, en el cual continúo velando por mi integridad. “no me voy a dejar perder en otro”.

**2° un pacto colectivo:** hago un pacto con otras mujeres de que no voy a competir por un hombre con ellas.

**3° un pacto con nuestra pareja:** el cual se basa en el respeto mutuo, velar por la integridad del otro y su autonomía.

El amor libre nos invita a:

1. **Generar un estado de mayor consciencia y autonomía:** soy capaz de amar desde mi autonomía, tomar mis propias decisiones. No debo acallar a nadie.
2. **Establecer límites claros:** Independiente del tipo de relación que tengamos con otro, lo fundamental son los límites que establecemos y cómo va a ser nuestro modo de relacionarnos. Por ejemplo, acordar con tu pareja qué significa una relación monógama para ustedes.
3. **Practicar la empatía:** Cuidar nuestra entrega. Se cree habitualmente, que en nombre del amor podemos hacer todo lo que creemos justo, pero hay que tener cuidado con transgredir los límites del otro.
4. **Tener un refugio propio:** Es tener un espacio que es solo tuyo, que te da identidad, que te conecta con tus partes sanas y tus recursos. Por ejemplo: ir a las clases de baile que te gustan, tener tus propios ingresos, salir en momentos solo con tus amigas/os, etc.
5. **Conocer nuestra propia historia:** hacerme responsable de cómo me enseñaron a amar y que de aquello deseo conservar y modificar.



7. **Ni terapia, ni juicios, ni confesiones:** el lugar de la pareja no es el de tener que sanar al otro como una obligación ni responsabilidad. Amar implica hacerme responsable de mis actos.
8. **Buscar confianza y no incondicionalidad en el otro.**
9. **Una relación se basa en el respeto, cuidados y apoyo mutuo.**
10. **Aprender a dejar ir.**

## SESIÓN 7 - CONSENTIMIENTO SEXUAL: NO ES NO

<b>Expositor/a:</b>	Definido por Gestor de Cultura	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	<i>Consentimiento Sexual: No es No</i>		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º medio	<b>Entregar como:</b>	Taller Extracurricular Mi cuerpo, mis emociones, mi decisión
<b>Materiales de apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ PPT Consentimiento sexual: No es No</li> <li>▪ Video “el consentimiento sexual explicado con té”</li> <li>▪ Listado de frases donde no hay consentimiento</li> </ul>		

<b>Objetivo</b>	Generar una reflexión en torno al concepto de consentimiento sexual y el impacto en nuestras experiencias cuando vivenciamos un encuentro sexual consensuado o no.
<b>Contenidos</b>	consentimiento sexual, aprender a decir si / no, límites en la relación sexual
<b>Indicador de logro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Que todos los estudiantes participen dando su opinión en la actividad “hay o no hay consentimiento”.</li> </ul>



### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

- Se da la bienvenida a esta nueva sesión y se les explica el objetivo de aprendizaje a trabajar el día de hoy. Hacemos un breve recorrido para conectar el contenido anterior con lo que se trabajará en esta sesión. Les recordamos que veníamos reflexionando sobre como se pueden construir distintos tipos de relaciones de pareja en base al amor romántico o al amor libre. Un constructo esencial será el “consentimiento sexual”, cómo este se otorga y si es o no respetado por el otro.

Invitamos a los estudiantes a que construyan una “lluvia de idea” respecto al consentimiento sexual. Abrimos con la pregunta: ¿conocen el término “consentimiento sexual”? ¿en qué contexto lo han escuchado?, ¿cuándo podemos decir que una relación sexual no fue consentuada? Anotamos en la pizarra las ideas que sean atingentes al concepto y que reforzarán los contenidos expuestos con posterioridad. (duración entre parte 1 y 2: 20 minutos)

- Procedemos a mostrarle el video “consentimiento sexual explicado con té”. Antes de exponer el video les decimos que el acto sexual será trabajado con la metáfora de cuando ofrecemos una taza de té a otra persona. Finalizado el video, abrimos la reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas:
  - ¿qué les llamó la atención del video?
  - ¿qué cosas nuevas nos enseña respecto al consentimiento sexual?
  - Entonces, ¿qué se dice cuando otorgamos nuestro consentimiento?
- ¿les ha ocurrido que en algunas oportunidades creen que quieren hacer algo con la otra persona, pero a los minutos después se arrepienten? ¿cómo suelen actuar? ¿es fácil decirle al otro “ya no quiero”?

\*Se pueden incluir otras preguntas que el facilitador considere pertinentes y/o que seden espontáneamente en el grupo.  
(duración actividad: 20 minutos)

- Les explicamos de que lo que estamos hablando es sobre la capacidad de decir “sí” y “no” respecto a nuestro deseo sexual, y procedemos a mostrarles las láminas de la PPT en la cual encontrarán información respecto a noticias que han impactado nacional e internacionalmente en torno a relaciones no consentuadas. Luego se entrega información sobre la definición de consentimiento sexual y sus características. (el facilitador puede encontrar la información en la PPT, y también, con mayor detalle, al final de la descripción de actividades de esta sesión). (duración actividad: 20 minutos)
- En la siguiente actividad “¿hay o no hay consentimiento?”, se indica que se expondrán un listado de frases que son ejemplos de cuando existe y no existe consentimiento. Al escucharlas, cada uno debe votar “hay consentimiento”, “no hay consentimiento” o “dudoso”. Se les pregunta aleatoriamente el por qué de su elección.



- Es importante que vayan justificando sobre todo quienes creen que, si hay consentimiento y quienes estén dudosos, ya que todas las frases representan la falta de consentimiento.
- “Le envié a mi pololo una foto mía donde estaba desnuda, y él la compartió con todos sus amigos”
- “Estábamos en la fiesta y le di consentimiento para tocarme, pero luego cambié de opinión y quise que parara, pero no se detuvo”
  - “Me agarró la mano y me obligó a que lo tocara”
- “Me pidió que tuviéramos relaciones sin condón y yo dije que no. Me lo siguió pidiendo; dijo “por favor”. No dejé de pedírmelo hasta que finalmente accedí”.

“Hace días veníamos coqueteándonos por Instagram. El viernes me invitó a salir a bailar en la noche. Estábamos bailando y de repente puso sus manos sobre mí. Me incomodé mucho y logré quitármelas de encima, pero él volvió a ponerlas. No quería que me tocara de esa forma. No quería que me tocara en absoluto”.

(duración actividad: 20 minutos)

Reflexión: Es importante volver a indicarles que el consentimiento sexual solo se da cuando la persona ha dicho “sí” de modo explícito y de forma entusiasta. Si la persona se muestra temerosa, dudosa, se queda en silencio o simplemente dice “no”, es porque no hay consentimiento en la relación sexual. Al igual que si han dicho que no, y nosotros insistimos una y otra vez, la persona lo más probable es que cambie de opinión por sentirse forzada o insegura. Esto es para mujeres y hombres.

Información para facilitadores sobre el Consentimiento Sexual:

Libro: “La palabra más sexy es sí” Shaina Joy Machlus

\*Se adjunta guía de trabajo que contiene este libro.

El término “consentimiento” proviene de la palabra “consenso”, que significa “acuerdo mutuo”. Cuando aplicamos este concepto al sexo lo llamamos “consentimiento sexual”. El consentimiento sexual se define como el acuerdo verbal para participar en un acto o situación sexual. En ciertos casos, si una persona tiene capacidades auditivas, de habla o físicas distintas, también se considera consentimiento un acuerdo no verbal. Algunas tácticas de consentimiento no verbal consisten en hacer un gesto predeterminado con la mano u otras partes del cuerpo (como dejar caer un pañuelo), escribir en un papel o en el teléfono, o usar el lenguaje de signos. Este acuerdo debe alcanzarse con todas las partes implicadas y sin el uso de ningún tipo de coacción, amenaza, ni ninguna violencia física o emocional. El consentimiento verdadero se da con entusiasmo. El consentimiento es una manera de establecer si todas las partes involucradas en la relación sexual lo



hacen a gusto, de forma sana y consciente. Porque lo contrario de estar a gusto, sano y consciente jamás es aceptable. De hecho, muchas veces es peligroso.

El consentimiento no solo guía la habilidad de una persona para entender el deseo de otra, sino que también ayuda a definir qué constituye un abuso. Es simple, el sexo no consentido es violación. La coacción o quitarle a alguien la libertad para dar consentimiento a una práctica sexual es violación. El acto de la violación es física y emocionalmente violento, pero esto no significa que para que se produzca una violación tenga que darse necesariamente un ataque violento o una lucha física. Cada caso de violación, o de situación sexual violenta, es distinto, pero no existe una violación en la que “no fue para tanto”.

Con la incorporación del consentimiento en nuestro día a día, negándonos a aceptar todo lo que no sea consentido, tenemos la oportunidad de transformar el tejido moral de la sociedad.

Edades de Consentimiento Sexual en Chile:

- La edad legal mínima para tener relaciones heterosexuales consensuadas es de 14 años.
- Si la persona tiene 13 años o menos, aunque otorgue su consentimiento, el acto heterosexual es ilegal y objeto de sanción legal.
- La edad legal mínima para tener relaciones homosexuales consensuadas es de 18 años
- Si la persona tiene 17 años o menos, aunque otorgue su consentimiento, el acto sexual es ilegal y objeto de sanción penal.
- Si la persona es mayor de 14 años, pero menor de 18, y un mayor de edad tiene relaciones sexuales por la vía de aprovechamiento de autoridad (jefe, tutor, cuidador, etc.) o de aprovechamiento por desamparo, inexperiencia o ignorancia sexual, hay estupro, que es ilegal y objeto de sanción penal.
- La edad mínima para mantener relaciones sexuales consensuadas de tipo comercial (ejercer prostitución) es de 18 años.
- Si la persona tiene 17 años o menos, aunque otorgue su consentimiento, el acto sexual comercial es ilegal y objeto de sanción penal.

¿Cómo podemos incorporar el consentimiento sexual en nuestra vida diaria?

Fundamentalmente, el consentimiento consiste en sustituir la suposición por la autonomía. En vez de suponer algo, el consentimiento brinda total autonomía a la otra persona para que tome las decisiones por sí misma. En el consentimiento no se adivina nada, es explícito, entusiasta y claro. Porque leer la mente es una habilidad poco creíble, y el consentimiento, en cambio, es una forma simple y fiable de comunicar el deseo. Porque leer la mente es una habilidad no probada e incierta, y en cambio el consentimiento es una forma sencilla y altamente segura de comunicar el deseo. De este modo, asegura que la experiencia sexual sea lo más placentera posible para todas las partes involucradas.



El consentimiento sexual no consiste tanto en decir “sí” o “no” a actos sexuales, sino más bien en buscar sin descanso lo que le da placer a una persona y en hacerle saber a alguien lo que te da placer a ti en todo momento. En el consentimiento no hay nada que sea pasivo. Todo lo que no sea consentimiento entusiasta no puede considerarse tal.

El consentimiento no es un único estado estático que dura para siempre, sino un proceso fluido que puede estar, y de hecho está, en cambio constante. En cualquier momento, un “sí” puede fácilmente transformarse en un “no”, ya sea antes, durante o después de una interacción sexual. Más que un acto para pedir permiso, el consentimiento es una conversación activa a que hay que volver y sobre la que hay que construir.

Dar consentimiento para una cosa nunca significa que estés automáticamente dando consentimiento a otra: el consentimiento de facto no existe. Alguien puede haber dicho que “sí” a algo y después, cuando ya estaba en ello, darse cuenta de que no lo estaba disfrutando, y entonces retractarse de su consentimiento. A veces no se puede ser consciente del daño que se está sufriendo hasta después de que se haya terminado. El shock, el miedo, la presión pueden impedir decir “no” en ese momento. Por estas razones, es del todo posible retractarse del consentimiento en cualquier momento, no solo durante la experiencia sexual, sino también a posteriori.

Y lo más importante: el consentimiento constituye la base del sexo, un imperativo absoluto, lo básico, el punto de partida. El consentimiento no es negociable.

No importa qué tipo de relación se tenga, estar en una relación no concede a nadie derechos de propiedad sobre ninguna parte de esa persona. La mera idea de que el cuerpo de alguien sea una propiedad que se puede tocar, agarrar, etc., traspasa la línea del abuso. La cosificación, tratar a alguien como si fuera un objeto, significa robarle la humanidad a una persona y abre la puerta a cometer actos violentos contra ella sin pensar en cómo le afecta.

Se representa a la mujer como un premio que debe ganarse a cualquier precio. Cuanto más difícil es conseguir una mujer, “mejor” es ella. El acoso, la coacción y el acecho son vistos como muestras románticas y valientes de “amor verdadero”.



Elementos del consentimiento sexual:

- Es dinámico: puede cambiar en algún momento. Por ejemplo, hoy me gusta que tengamos relaciones con penetración vaginal, pero eso no significa que mañana lo quiera hacer así.
- Es arbitrario: en un momento puedo negarme a querer hacer algo a lo que había dicho que “sí” con anterioridad.
- Es específico: quiere decir que es específico a un elemento que estoy consensuando. Por ejemplo, puedo decir que “sí” a tener sexo anal, pero eso no quiere decir que quiero sexo vaginal.
- Es oportuno: se da en un momento en particular.
- Es libre: quiere decir que no hay coacción. No me puedes forzar a querer algo a través del convencimiento.

**SESIÓN 8 – SOY PROTAGONISTA DE MI EDUCACIÓN SEXUAL: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS, ETS Y PREVENCIÓN DEL EMBARAZO ADOLESCENTE**

<b>Expositor/a:</b>	Definido por Gestor de Cultura	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	<i>Soy protagonista de mi educación sexual: métodos anticonceptivos, ETS y prevención del embarazo adolescente</i>		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º medio	<b>Entregar como:</b>	Taller Extracurricular Mi cuerpo, mis emociones, mi decisión
<b>Materiales de apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ PPT “Soy protagonista de mi educación sexual”</li> <li>▪ Laminas con Mitos sobre sexualidad</li> <li>▪ Papel y lápiz</li> </ul>		

<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lograr que los/las estudiantes identifiquen su conocimiento sobre el Término Sexualidad y expresen sus inquietudes por el conocimiento en esta área.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	Sexualidad, ETS, anticonceptivos
<b>Indicador de logro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Que todos los estudiantes realicen preguntas escritas, además de una participación en la actividad de “mitos sobre sexualidad”.</li> </ul>



### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)

1. Se da la bienvenida a esta nueva sesión y se les explica el objetivo de aprendizaje a trabajar el día de hoy. Hacer un breve resumen de los contenidos revisados la sesión anterior y cómo el “consentimiento sexual” se da en base a la información que manejamos sobre la sexualidad y sus implicancias. Hoy se busca profundizar y conocer qué tanto saben sobre sexualidad en sus distintas dimensiones, además de entregar el conocimiento necesario para que puedan tomar decisiones informadas y responsables en esta área.

Se inicia la sesión preguntando de forma general *¿Qué saben de sexualidad?* Y así tener una idea sobre qué aspectos manejan de esta temática. Luego comenzar la actividad de “Caja de preguntas”, en donde se incentiva que anoten todas las preguntas que tengan sobre sexualidad, las cuales se retomarán al final de la sesión revisando cuales han sido contestadas durante la presentación y que otras hay que ir complementando con información. En caso de que una de estas preguntas no haya sido contestada y el facilitador no posea el conocimiento para responder en esos momentos, comentarles que la próxima semana se podrá otorgar unos minutos para dar respuesta a las inquietudes pendientes. (duración actividad de paso 1 y 2: 20 minutos)

2. Se continúa con las láminas del PPT, dando una definición de sexualidad humana, en qué se evidencia el desarrollo sexual y que cuidados debemos tener tanto a través de métodos anticonceptivos como prevención de enfermedades de transmisión sexual. En esta parte de la sesión se entrega mucha información a los estudiantes, por lo que es importante ir deteniéndose para asegurar la comprensión de ésta y recabar las preguntas que puedan tener hasta el momento.

Recordar en esta parte del taller, que debemos abrir la “caja de preguntas” y trabajar con ellas. (duración actividad: 40 minutos).

3. Para finalizar, se realiza la dinámica de “Mitos sobre sexualidad”, donde los estudiantes se deben dividir en 4 grupos, a los cuales les entregarán 2 láminas con mitos sobre la sexualidad para su discusión y con posterioridad abrir el plenario. A continuación, se detallan reflexiones sobre cada mito que pueden ayudar en la conversación. (duración actividad: 30 minutos)

#### Mitos sobre la sexualidad

4. “Existe una edad adecuada para perder la virginidad”

Este es uno de los mitos que todavía preocupa a la población más joven. Y no es un mito sólo porque no exista una edad límite para empezar a mantener relaciones sexuales, sino porque el concepto de la virginidad es erróneo en sí mismo. *¿Se es virgen*



si se ha tenido sexo oral pero no penetración, por ejemplo? Según esa regla, ¡muchas mujeres lesbianas serían vírgenes toda su vida! Este es un concepto muy problemático que viene de otros mitos como el de concebir el sexo sólo como penetración, o por la desinformación sobre la anatomía del himen.

5. “El sexo tiene que ser espontáneo”

Es muy común pensar que las relaciones tienen que “surgir”, cuando no lo aplicamos a otras actividades de nuestra vida. No comemos sólo cuando tenemos hambre ni dormimos cuando tenemos sueño, y el problema de pensar así sobre el sexo es que a no buscarle un hueco en nuestro día a día puede verse relegado a algo para lo que nunca encontramos el momento. Tener momentos concretos para las relaciones sexuales puede ser excitante, ya que generamos cierta expectación. Además, al hablar sobre cuándo tenemos sexo estamos incluyendo un componente de consentimiento explícito que por desgracia no siempre está presente.

6. “Los hombres tienen más deseo que las mujeres”

La biología es sólo uno de los factores que influyen en nuestra sexualidad. Es cierto que la testosterona puede incrementar el deseo sexual, pero no olvidemos que todos los seres humanos tenemos testosterona y estrógenos en proporciones variables. Este mito está muy influido por los roles sociales que se esperan en función del género. Así, la promiscuidad está mal vista en las mujeres mientras que de los hombres se espera que “siempre estén dispuestos”.

1. “El tamaño del pene importa”

La eterna pregunta... El hecho de que un pene mida más o menos centímetros no es relevante para el placer ya que la sensibilidad de la vagina y el ano no se encuentran en puntos muy profundos (en la vagina, por ejemplo, la mayor sensibilidad está en el tercio exterior). Entonces, ¿por qué hay personas que se fijan en el tamaño? Precisamente por el mito del tamaño hay personas que prefieren que el pene sea grande porque les causa una mayor excitación su apariencia, pero realmente las sensaciones sólo cambian si es demasiado pequeño (inferior a 8 cm en erección) o demasiado grande (ya que puede producir dolor).

2. “No tener orgasmos durante la penetración es un problema”

En parejas heterosexuales es una preocupación común. Sin embargo, la mayoría de las mujeres necesitan una estimulación directa del clítoris para alcanzar el orgasmo (y durante el coito la estimulación de este órgano suele ser

3. “El sexo durante la menstruación es antihigiénico”

El contacto con la sangre menstrual en las relaciones no es fuente de infecciones o enfermedades. El cuerpo puede estar algo más sensible durante el periodo, pero si se usan las medidas de precaución habituales es perfectamente seguro.



¡Incluso hay personas que sienten más deseo y placer durante estos días!

4. “El sexo anal está relacionado con la orientación homosexual”

Esto parece muy básico, pero es un mito que aún persiste. El desconocimiento de la estimulación anal provoca miedos a que sea dolorosa, a que descubra “tendencias ocultas” ... ¡cuando lo bueno que tiene es que todo el mundo puede disfrutar de ello! Es especialmente frecuente entre muchos chicos cisgénero y heterosexuales tener curiosidad o deseos de llevar a cabo la penetración anal a una mujer al mismo tiempo que experimentan rechazo ante la idea de recibir estimulación anal por la presencia de creencias homófobas.

5. “Si tienes pareja no deberías masturbarte”

Hay personas que se sienten traicionadas si su pareja se masturba, ya que puede provocar inseguridades del tipo: “Si lo hace es porque no está satisfecha” o “Seguro que está pensando en otra”. Pues bien, la auto estimulación es sana y recomendable en todas las etapas de la vida.

Auto explorarse y darse placer permite conocer mejor el propio cuerpo y así disfrutar mejor de la sexualidad con y sin pareja. Estas y otras creencias erróneas pueden provocar conflictos de culpa, autoestima y problemas de pareja, pero recurrir a profesionales de la Sexología puede ayudar a vivir la sexualidad de manera más libre y satisfactoria.



## SESIÓN 9 – MIS DECISIONES EN BASE A MI CAJA DE HERRAMIENTA SEXUAL

<b>Expositor/a:</b>	Definido por Gestor de Cultura	<b>Fecha ejecución:</b>	2025
<b>Tema abordado:</b>	<i>Mis decisiones en base a mi caja de herramientas sexual</i>		
<b>Destinatarios:</b>	Estudiantes de 1º a 4º medio	<b>Entregar como:</b>	Taller Extracurricular Mi cuerpo, mis emociones, mi decisión
<b>Materiales de apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Proyector</li> <li>▪ Parlantes</li> </ul>		

<b>Objetivo</b>	Visualizar los aprendizajes obtenidos en el transcurso de las sesiones y nuevos conceptos que aportan en los recursos personales de cada estudiante en torno a la sexualidad.
<b>Contenidos</b>	
<b>Indicador de logro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Que todos los estudiantes escriban una carta a uno de los jóvenes que verán en los videos.</li> </ul>

### Descripción:

Exponga brevemente cómo abordará los contenidos (explique si su metodología es teórica o práctica, cuánto tiempo demorará aproximadamente, etc.)



1. Se da la bienvenida a esta nueva sesión y se les explica el objetivo de aprendizaje a trabajar el día de hoy. Les indicamos que esta es nuestra última sesión, en ella reflexionaremos sobre los aprendizajes que obtuvimos y como hoy contamos con mayores recursos para vivir nuestra sexualidad y ser protagonistas en las decisiones que tomamos.
2. Construimos en conjunto un mapa conceptual que resuma los contenidos revisados. Vamos ordenando sesión a sesión cuales fueron los grandes temas y lo que fuimos aprendiendo. Es el momento para corregir algunos conceptos que estén entendidos de forma errónea, aclarar dudas y exponer las ideas fuerza.
3. Es recomendable que el facilitador revise previamente estos contenidos y sus conceptos claves. (duración actividad entre parte 1 y 2: 20 minutos)

Siguiente actividad: "Videos con testimonios". Les mostramos a los estudiantes tres videos que contienen testimonios de jóvenes, con las siguientes temáticas:

- Embarazo adolescente
- Contagio VIH
- Testimonio de una víctima de una relación abusiva

Luego de expuestos los videos, los invitamos a elegir un testimonio que haya resultado de mayor impacto para él o ella, y escribirle una carta a ese joven, en la cual puedan aconsejarlo en base a lo aprendido en el taller.

Al finalizar la actividad, se invita voluntariamente a quienes deseen compartir su carta. (duración actividad: 25 minutos).

Para dar cierre al taller, les pedimos a los estudiantes que contesten la encuesta de satisfacción en la cual se evaluará en general el taller y de modo individual cada sesión.



## II. ANEXOS

Fecha:		Curso:	
Nombre de Facilitador:		Nombre Taller:	

Favor completar la encuesta marcando con una "X" en la alternativa que usted considere:

insatisfecho	adecuado	satisfecho	excelente
1	2	3	4

En cuanto a los contenidos...				
1.	Los temas tratados en el taller fueron fáciles de comprender:			
2.	Mis conocimientos y/o habilidades en el tema trabajado en este taller han aumentado:			
3.	Mi satisfacción general sobre los temas trabajados en este taller es:			
4.	La cantidad de temas trabajados en este taller fue:			
5.	Los temas trabajados son relevantes para mi vida diaria:			
En cuanto a el docente que expuso los temas...				
6.	Las actividades realizadas en este taller fueron:			
7.	El dominio de los temas del taller por parte del docente fue:			
8.	La disposición del docente para responder inquietudes y profundizar en algunos temas fue:			
9.	La claridad o capacidad del docente para explicar los temas fue:			
10.	Tuve oportunidad de participar dando mi opinión			
11.	El ambiente y la relación que se generó entre los participantes en cada actividad fue:			
En cuanto al material de apoyo...				
12.	Los materiales utilizados fueron los adecuados para las actividades:			
Evaluación general del taller...		SI	NO	
13.	Consideras que el taller fue útil para tu vida escolar y personal			
14.	¿Le recomendarías a un/a amigo/a participar en este taller?			



15. ¿Qué es lo que más te gustó de este taller?
16. Si pudieras hacer algún cambio, ¿qué le cambiarías al taller?
17. Para próximos talleres, ¿qué temas te gustaría que trabajemos?



Pensando en una escala del 1 al 7, donde 1 es la más baja evaluación y 7 es excelente. Marca con una "X" a la nota le pondrías a cada sesión trabajada							
La adolescencia como una etapa de cambios y necesidades.	1	2	3	4	5	6	7
¿Qué es la identidad sexual? Clarificando conceptos	1	2	3	4	5	6	7
La construcción de mi identidad y cómo otros impactan en ella	1	2	3	4	5	6	7
Reconocimiento de emociones	1	2	3	4	5	6	7
Gestión de emociones	1	2	3	4	5	6	7
Relaciones de pareja: amor romántico v/s amor libre	1	2	3	4	5	6	7
Consentimiento sexual: No es No	1	2	3	4	5	6	7
Soy protagonista de mi educación sexual	1	2	3	4	5	6	7
Beneficios de una sexualidad saludable	1	2	3	4	5	6	7
Mis decisiones y mi caja de herramientas sexual:	1	2	3	4	5	6	7



## HABILIDADES SOCIALES (HH.SS)

A continuación te presentamos una tabla con diferentes aspectos de las "Habilidades Sociales Básicas". A través de ella podrás determinar el grado de desarrollo de tu "Competencia Social" (conjunto de HH.SS necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social). Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones, teniendo para ello en cuenta:

- 1** → Me sucede **MUY POCAS** veces      **2** → Me sucede **ALGUNAS** veces  
**3** → Me sucede **BASTANTES** veces      **4** → Me sucede **MUCHAS** veces

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo				
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes				
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos				
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada				
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores				
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa				
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí				
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza				
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad				
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad				
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica				
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente				
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal				
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona				
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas				
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes				
17	Intentas comprender lo que sienten los demás				
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona				
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos				
20	Piensas por qué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo				
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa				
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada				



<b>HABILIDADES SOCIALES</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás				
24	Ayudas a quien lo necesita				
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes				
26	Controlas tu carácter de modo que no se te "escapan las cosas de la mano"				
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura				
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas				
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas				
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte				
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución				
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien				
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado				
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido				
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento				
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo				
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer				
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro				
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen				
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación				
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática				
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta				
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante				
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control				
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea				
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea				
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información				
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero				
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor				
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo				



## **Habilidades sociales**

### GRUPO I. PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES.

1. Escuchar.
2. Iniciar una conversación.
3. Mantener una conversación.
4. Formular una pregunta.
5. Dar las gracias.
6. Presentarse.
7. Presentar a otras personas.
8. Hacer un cumplido.

### GRUPO II. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS.

9. Pedir ayuda.
10. Participar.
11. Dar instrucciones.
12. Seguir instrucciones.
13. Disculparse.
14. Convencer a los demás.

### GRUPO III. HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS.

15. Conocer los propios sentimientos.
16. Expresar los sentimientos.
17. Comprender los sentimientos de los demás.
18. Enfrentarse con el enfado de otro.
19. Expresar afecto.
20. Resolver el miedo.
21. Autorrecompensarse.

### GRUPO IV. HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN.

22. Pedir permiso.
23. Compartir algo.
24. Ayudar a los demás.
25. Negociar.
26. Empezar el autocontrol.



27. Defender los propios derechos.
28. Responder a las bromas.
29. Evitar los problemas con los demás.
30. No entrar en peleas.

#### GRUPO V. HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS.

31. Formular una queja.
32. Responder a una queja.
33. Demostrar deportividad después de un juego.
34. Resolver la vergüenza.
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado.
36. Defender a un amigo.
37. Responder a la persuasión.
38. Responder al fracaso.
39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
40. Responder a una acusación.
41. Prepararse para una conversación difícil.
42. Hacer frente a las presiones del grupo.

#### GRUPO VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN.

43. Tomar iniciativas.
44. Discernir sobre la causa de un problema.
45. Establecer un objetivo.
46. Determinar las propias habilidades.
47. Recoger información.
48. Resolver los problemas según su importancia.
49. Tomar una decisión.
50. Concentrarse en una tarea.



**\* TABLA DE RESULTADOS \***

	<b>GRUPO I</b> (de 1 a 8)	<b>GRUPO II</b> (de 9 a 14)	<b>GRUPO III</b> (de 15 a 21)	<b>GRUPO IV</b> (de 22 a 30)	<b>GRUPO V</b> (de 31 a 42)	<b>GRUPO VI</b> (de 43 a 50)
<b>PDO</b>						
<b>PDM</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>32</b>
<b>PDP</b>						

**Cálculo de la Puntuación Directa Ponderada (PDP) a reflejar en la gráfica**

$$\frac{\text{Puntuación Directa Obtenida (PDO)}}{\text{Puntuación Directa Máxima (PDM)}} \times 100$$

**\* GRÁFICA DE RESULTADOS \***

