

# Conozco mis derechos, cámara y ¡acción!

## Por el ejercicio de una sexualidad responsable, libre e informada


**#AdolescentesEnAcción**



Este programa se realiza con recurso público de los programas de:



Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos al desarrollo social.



**Conozco mis derechos, cámara y ¡acción! Por el ejercicio de una sexualidad responsable, libre e informada.**

**©Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres  
SISEMH**

**Francisco de Quevedo 169, Col. Arcos Vallarta.  
Guadalajara, Jalisco, CP. 44130  
<https://igualdad.jalisco.gob.mx>**

**Autoras (es): Lizbeth Adriana Ramos Uribe, Aura Rojas García y Jorge Galaz Esquivel.**

**Primera edición: agosto, 2023.**

**"Este producto es generado con recursos del Programa de Asociaciones por la Igualdad. Empero la Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo".**

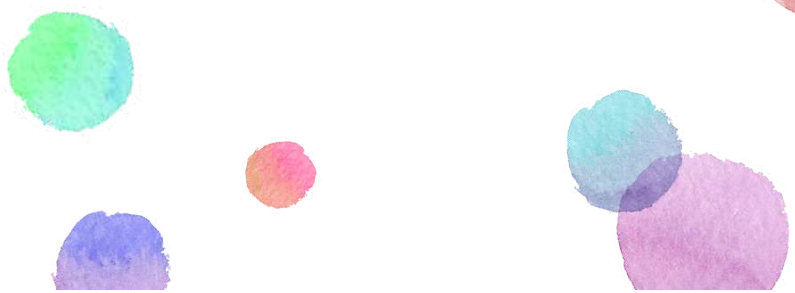
**EJEMPLAR GRATUITO. PROHIBIDA SU VENTA.**

**Enrique Alfaro Ramírez.  
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco.**

**Paola Lazo Corvera.  
Secretaria de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres.**

**Laura Angelica Pérez Cisneros.  
Subsecretaria de Igualdad de Género.**

**Mariana Ortiz Tirado González.  
Directora de Transversalización e  
Institucionalización de la Perspectiva de Género.**





CIUDADANÍA PARA LA  
INTEGRACIÓN SOCIAL A.C.

**Te invitamos a seguirnos en nuestras redes  
sociales:**



**@cisocialac**

**Y nuestra página web:**



**<https://cisocial.org.mx/>**

## Índice del contenido

<b>Módulo I. Todas y todos tenemos derechos .....</b>	<b>6</b>
1.1. Derechos humanos.....	7
1.2. Derechos de los pueblos indígenas.....	9
1.3. Derechos sexuales y reproductivos.....	10
<b>Módulo II. ¿Es lo mismo sexo, sexualidad y relaciones sexuales?.....</b>	<b>12</b>
2.1. Sexualidad, sexo y género.....	13
2.2. Biología de la reproducción.....	16
2.3. Erotismo.....	17
<b>Módulo III. ¿De qué protegernos y cómo hacerlo?.....</b>	<b>19</b>
3.1. Infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazo adolescente.....	20
3.2. ¿Cómo protegernos? Métodos anticonceptivos.....	23
<b>Módulo IV. Cambiando nuestra forma de vernos entre sí.....</b>	<b>27</b>
4.1. Roles y estereotipos de género.....	28
4.2. Relaciones libres de violencia.....	30
4.3. Transformando nuestras relaciones.....	34
<b>Módulo V. Todo nace desde el amor propio.....</b>	<b>38</b>
5.1. Amor propio .....	39
5.2. Desmitificando el amor romántico.....	40
5.3. Vínculos afectivos.....	42
<b>Módulo VI. ¿En dónde estamos y hacia dónde vamos?.....</b>	<b>45</b>
6.1. Proyecto de vida.....	46
6.2. Capacidad de agencia.....	47





## **Presentación**

**¿Sabes cómo practicar tu sexualidad de manera libre y responsable?  
¿Las decisiones sobre tu sexualidad las tomas de manera informada y sin  
presión?**

Nuestro camino de vida se va forjando con las decisiones que vamos tomando, las cuales generan efectos a corto, mediano y/o largo plazo. La sexualidad es uno de esos ámbitos que, al ejercerla con responsabilidad e información, te permitirá su disfrute y la construcción de relaciones afectivas que te sumen de forma positiva.

Además de tener información de calidad y actualizada sobre la sexualidad, es importante el autoconocimiento para comprender mejor qué te hace sentir bien y qué no te gusta, tus emociones y sentimientos y hacia dónde quieres ir.

Queremos invitarte a que reflexiones y elijas de entre las diversas opciones que se te presentan en tu futuro inmediato con respecto al ejercicio de tu sexualidad desde un enfoque de género, inclusión y derechos humanos.

Confiamos en tu criterio para informarte al elegir y tomar tus propias decisiones. Esperamos que la información que te presentaremos te sea de gran utilidad en tu camino hacia la construcción de tu futuro.

El presente guía-manual se desarrolla desde un enfoque de Educación Sexual Integral (ESI), el cual es el conjunto de aprendizajes para que todas y todos seamos capaces de aprender a conocer nuestro cuerpo, generar valores y conductas responsables relacionadas con la sexualidad y la de las y los demás sin discriminación y con respeto a la identidad. Asimismo, nos otorga herramientas para: expresar emociones y sentimientos, decidir con libertad y responsabilidad cuándo iniciar las relaciones sexuales y con quién, evitar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, respetar la diversidad sexual, entre otras.

.

# **MÓDULO I**

## **Todas y todos tenemos derechos**



## 1.1. Derechos Humanos.

¿Conoces los derechos humanos? Aquí te explicamos un poco.

Los derechos humanos son principios o normas que reconocen y protegen nuestra dignidad como seres humanos. Se llaman así porque gozan de ellos todas las personas en todos los rincones del mundo sin importar su edad, su aspecto, su orientación, su religión o el lugar en donde viven.

Son aceptados universalmente y garantizados jurídicamente.

Todas las personas tienen la obligación de respetar y hacer cumplir tus derechos: tu familia, tus amigas, tus amigos, tu comunidad, el gobierno, etc. Asimismo, tienes la obligación de respetar los derechos de las y los demás.

### ¿Cómo puedo promover los derechos humanos?

**Es importante saber que el Estado cuenta con instituciones que vigilan los derechos humanos.**

**En México, tenemos la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) y en cada estado de la República, una Comisión Estatal de los Derechos Humanos. Ambas tienen la misión de proteger y defender tales derechos, además de conocer e investigar presuntas violaciones causadas por autoridades.**



A nivel internacional existen diversos tratados y convenciones que garantizan los derechos humanos, México ha firmado y ratificado un sinnúmero de ellos. En la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos se garantizan los derechos humanos en los artículos del 1º al 29º. En el artículo 1º, se lee lo siguiente: “En los Estados Unidos Mexicanos todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta Constitución y en los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte, así como de las garantías para su protección, cuyo ejercicio no podrá restringirse ni suspenderse, salvo en los casos y bajo las condiciones que esta Constitución establece.” (Art. 1. Derechos Humanos).

Puedes echarle un vistazo a la siguiente página para conocer todos y cada uno de los derechos humanos.

CNDH México ¿Cuáles son los derechos humanos?



**LOS DERECHOS HUMANOS SON:**

**UNIVERSALES E INALIENABLE**  
En todas partes del mundo, todas las personas tienen derecho a ellos.



**INDIVISIBLES**  
Son inherentes a la dignidad de todas las personas. En los derechos humanos no existen jerarquías.



**INTERDEPENDIENTES**  
El cumplimiento de un derecho a menudo depende del cumplimiento de otros derechos.



**IGUALES Y NO DISCRIMINATORIOS**  
Todas las personas tienen derecho al disfrute de sus derechos humanos, sin discriminación alguna.



**PARTICIPATIVOS E INCLUSIVOS**  
Derecho a contribuir, disfrutar y participar activa y libremente en el desarrollo civil, político, económico, social y cultural,

Fuente: UNICEF. "Qué son los derechos humanos". Los derechos humanos nos pertenecen por igual a todos y cada uno de nosotros. Consultado en <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/que-son-derechos-humanos>



## 1.2. Derechos de los pueblos indígenas.



Vivimos en un país con una enorme riqueza cultural y étnica en donde coexisten diversos saberes y formas de ver el mundo. Sin embargo, mucha de esa riqueza se va perdiendo poco a poco por diversos motivos, entre ellos la discriminación y la migración de las personas indígenas a zonas urbanas con la finalidad de obtener mejores oportunidades de vida.

Las y los jóvenes y adolescentes indígenas van perdiendo su identidad o se sienten excluidos en los espacios en donde tienen que migrar. Hay que recordar que las personas indígenas no son diferentes al resto de las personas mexicanas, sino que forman parte y además enriquecen nuestras formas de ver la vida. Por lo tanto, además de gozar de los derechos humanos, gozan de una serie de derechos que les permite proteger y conservar sus tradiciones, creencias, lugares sagrados, vestimenta, lengua, entre otros.

Todas y todos tenemos la obligación de informarnos sobre los derechos de los pueblos indígenas y contribuir a su defensa y reconocimiento, en especial, las y los jóvenes y adolescentes indígenas que son la esperanza de sus comunidades.

Algunos de los derechos que se encuentran en la Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas, son:

- Derecho a la autodeterminación: Los pueblos indígenas tienen el derecho a decidir lo que es mejor para ellos y sus comunidades.
- Derecho a la identidad cultural: Los pueblos indígenas son iguales a todos los demás pueblos, pero también tienen derecho a ser diferentes.
- Derecho a la protección contra la discriminación: Los gobiernos deben asegurar que los pueblos e individuos indígenas sean tratados de la misma manera que se trata a otra gente, más allá de sexo, discapacidad o religión.
- Derecho a pertenecer a comunidades o naciones indígenas: No deben ser discriminados por su pertenencia a una comunidad o nación indígena.

### Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas



### 1.3. Derechos sexuales y reproductivos.

Tenemos derecho a vivir una vida sexual plena y libre así como la capacidad de decidir sobre nuestro cuerpo. Sin el ejercicio de nuestros derechos humanos como la libertad, la igualdad, el acceso a la salud, el acceso a la educación, entre otros, no es posible ejercer una vida sexual y reproductiva responsable y satisfactoria.

Los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSR) son parte de los derechos humanos y nos ayudan a vivir nuestra sexualidad con libertad, confianza, sin violencia ni condicionamientos. Nos permiten tener vínculos afectivos sanos, tomar decisiones conscientes sobre nuestro cuerpo, nuestra mente y hacia dónde queremos dirigir nuestra vida.

**¡Es importante recordar que los DSR son para todas y todos sin discriminación!**

En la siguiente imagen te explicamos las diferencias entre Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.

**Derechos Sexuales**

Los Derechos Sexuales se refieren a la libertad de las personas para ejercer su sexualidad de manera saludable, sin ningún tipo de abuso, coerción, violencia o discriminación.

La sexualidad comprende la actividad sexual, las identidades de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción.

Se establece por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales y se experimenta y expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas y relaciones.

**Derechos Reproductivos**

Los Derechos Reproductivos se refieren a la libertad de las personas para decidir si tener o no hijos, la cantidad y el espaciamiento entre ellos, el tipo de familia que se quiere formar, acceder a información y planificación para hacerlo, a métodos anticonceptivos y al aborto legal y seguro, así como a los servicios adecuados sobre fertilización asistida y servicios de salud pre y post embarazo.

Fuente: Fundación Huésped, Qué y cuáles son los derechos sexuales y reproductivos. Disponible en: <https://www.huesped.org.ar/informacion/derechos-sexuales-y-reproductivos/tus-derechos-que-son-y-cuales-son/>

Para conocer más sobre los Derechos Sexuales y Reproductivos te invitamos a echarle un ojo a la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos que podrás encontrar con el QR de arriba.

## Actividad del Módulo 1

Reflexiona y ayúdanos respondiendo las siguientes preguntas.

¿En qué crees que puede servirte conocer tus Derechos Sexuales y Reproductivos?

¿Recibes educación sexual y reproductiva? Si ( ) No ( ) En caso de responder que sí ¿en dónde la recibes y crees que es de calidad y actualizada? Si ( ) No ( ) ¿Qué propondrías para que todas y todos puedan recibir una educación sexual y reproductiva de calidad?

¿Qué crees puedes hacer de ahora en adelante para que no se violenten tus Derechos Sexuales y Reproductivos?

Te invitamos a que compartas tus respuestas en nuestras redes sociales (las cuales puedes encontrar al principio del manual) con el hashtag #AdolescentesEnAcción. En caso de cualquiera duda o comentario puedes contactarnos en WhatsApp



56 1922 5075

**MÓDULO II**  
**¿Es lo mismo sexo,  
sexualidad y relaciones  
sexuales?**



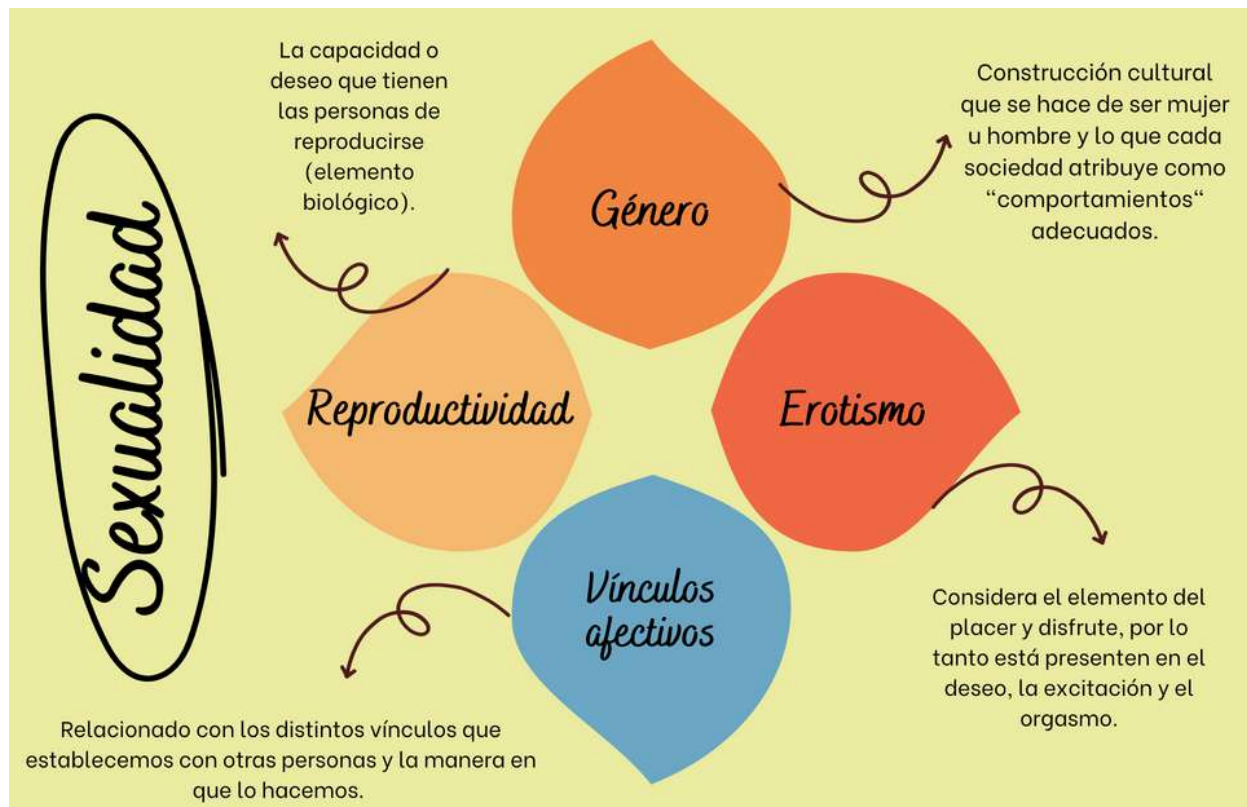
## 2.1. Sexualidad, sexo y género.

¿Te has preguntado qué es la *sexualidad*, el *sexo* y el *género*?

La sexualidad está presente desde que nacemos y se encuentra en cambio constante, es un conjunto de elementos que incluyen:

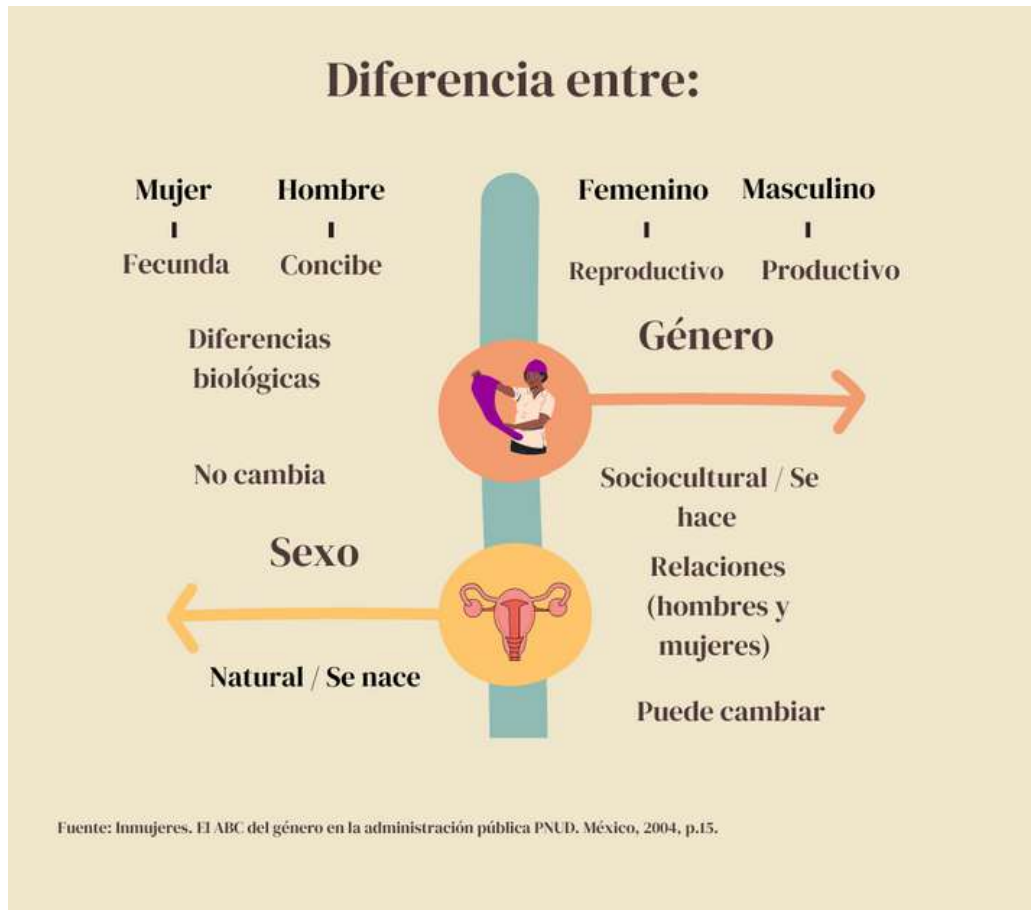
- El conocimiento de nuestro cuerpo y la relación con el mismo,
- El sexo.
- El género.
- Los lazos afectivos
- La identidad de género.
- La orientación sexual.
- La intimidad sexual.
- El placer.
- La reproducción.

Es importante entender que la sexualidad tiene distintos significados alrededor del mundo debido a que el concepto está influenciado por el contexto cultural, social, ético, religioso, socioeconómico, psicológico y sociológico en el que las personas se desarrollan.



Como se mencionó, la sexualidad abarca una serie de elementos dentro de los cuales se incluyen el sexo y el género. El sexo se refiere a las características biológicas, anatómicas y fisiológicas que definen al hombre y a la mujer, por ejemplo: las mujeres tienen menstruación, pero los hombres no.

Por su parte, el género se refiere a los aspectos sociales, a las oportunidades asociadas por ser hombre o mujer y a las relaciones entre ambos sexos. Estos aspectos se establecen y se aprenden en la sociedad, son específicos al contexto o tiempo, y pueden cambiar, por ejemplo: el hecho de que las mujeres hagan más tareas del hogar que los hombres.



Como parte de la sexualidad existen diversas formas de ser, de relacionarse y de amar, a esto se refiere la diversidad sexual. Todas las formas de amar, por igual, son valiosas si se respeta al otro y a la otra. Dentro de la diversidad sexual encontramos la orientación sexual, la expresión de género, las características sexuales, la identidad de género y la identidad cultural.

A continuación, te explicamos en qué consiste cada uno.

# DIVERSIDAD SEXUAL DE GÉNERO Y CARACTERÍSTICAS SEXUALES



## Identidad de Género

- Mujer (cis o trans).
- Hombre (cis o trans)

## QUEER

No se identifican con el binarismo de género.



## Identidad Cultural MUXHE

Y otras identidades.

## Expresión de Género

- Formas de hablar.
- Manierismos.
- Modo de vestir.
- Comportamiento social.
- Modificaciones corporales.
- Otras.

## Orientación Sexual

- Asexualidad.
- Bisexualidad.
- Heterosexualidad.
- Homosexualidad.
- Lesbianidad.
- Pansexualidad.

## Características Sexuales

Físicas o biológicas, cromosómicas, gonadales, hormonales y anatómicas



## CONSTRUCCIONES SOCIALES Y DISCRIMINACIÓN

### Expectativas Sociales

- Heteronormatividad
- Cisnormatividad

### Ideologías

- Binarismo de Género
- Heterosexismo
- Cissexismo

### Discriminación y Violencias

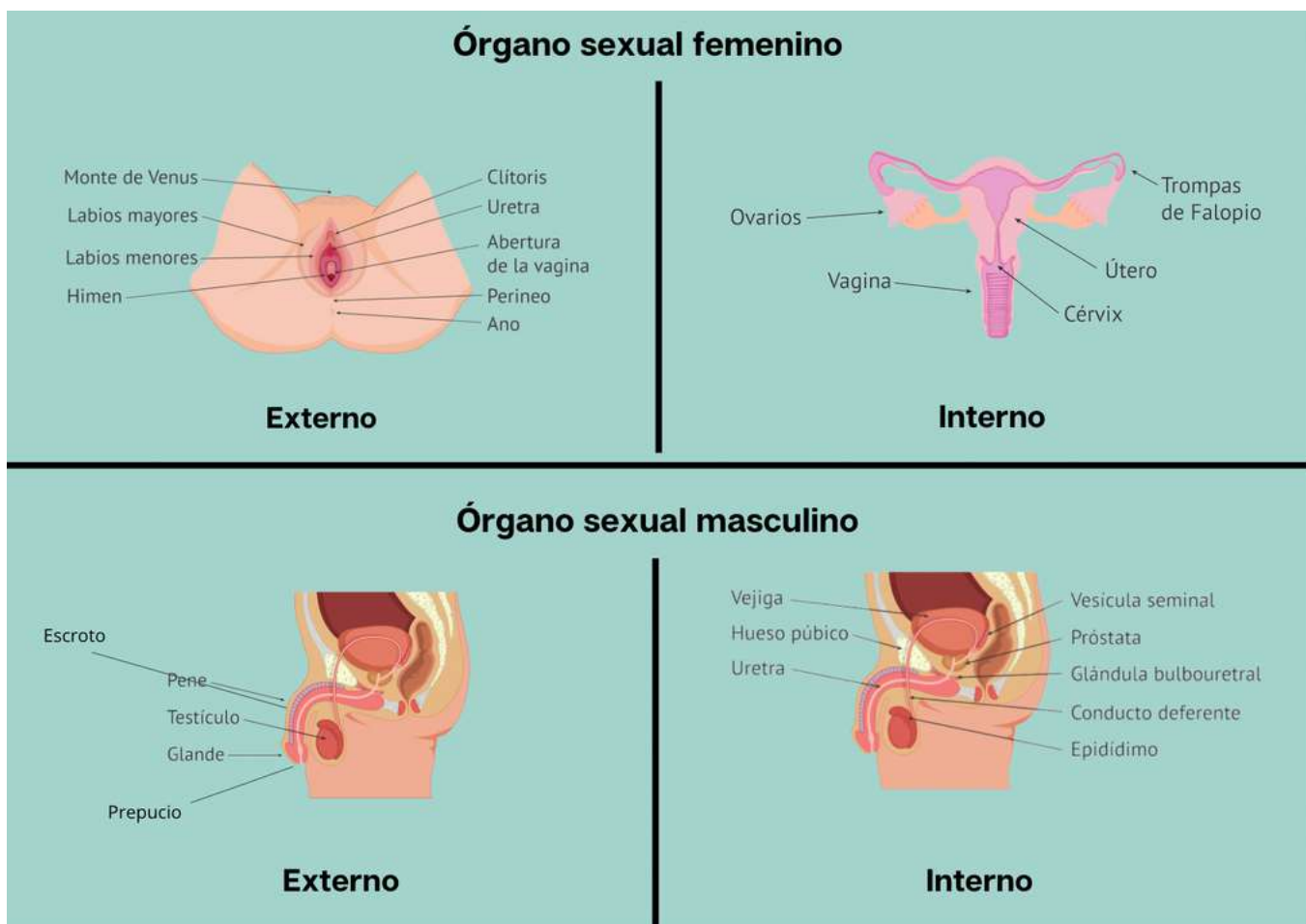
- Bifobia
- Homofobia
- Intersexfobia
- Lesbofobia
- Transfobia

Fuente: Conapred. Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales. Disponible en: <https://bit.ly/2oA0VYR>

## 2.2. Biología de la reproducción.

### ¿Realmente conoces cómo están conformados tus órganos sexuales internos y externos?

Como se mencionó, el sexo hace referencia a nuestras diferencias biológicas y ello se relaciona con nuestros órganos sexuales internos y externos. Conocer su composición y cómo funcionan es parte de una sexualidad informada y libre, así como parte de nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos.



Te invitamos a conocer información detallada de los órganos sexuales con los siguientes QRs:



Órganos sexuales femeninos



Órganos sexuales masculinos



## 2.3. Erotismo.

El erotismo es un elemento de nuestra sexualidad que nos ayuda a disfrutar y nos genera placer tanto a mujeres como a hombres. Cada persona vive el erotismo de manera distinta de acuerdo con sus gustos y elecciones, siempre y cuando no sobrepase los límites de las y los demás generando algún tipo de daño.

*"Las expresiones del erotismo son infinitas, existen distintas alternativas para ejercer la sexualidad y experimentar placer. Por ello, es importante reconocer que las distintas prácticas que existen en el ejercicio de la sexualidad no son positivas o negativas por sí mismas, sino que la preferencia por unas o por otras dependerán de cada persona."* (Taller jóvenes construyendo nuestra sexualidad, p.38).

Por medio de múltiples formas como caricias, besos, relaciones sexo-genitales, masturbación etc.; en el erotismo encontramos:

- El deseo.
- El orgasmo.
- La excitación.



## Actividad del Módulo 2

Reflexiona y ayúdanos respondiendo las siguientes preguntas.

Completa las siguientes frases:

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 estuviera en mis manos, las personas homosexuales ...

¿Qué creencias has escuchado sobre la diferencia del erotismo entre hombres y mujeres? Te voy a poner unos ejemplos: Las mujeres tienen que llegar vírgenes al matrimonio / Los hombres sólo pueden masturbarse.

Te invitamos a informarte más sobre los órganos sexuales masculino y femenino y cuál es su función ¿Hasta ahora qué conocías sobre los órganos sexuales?

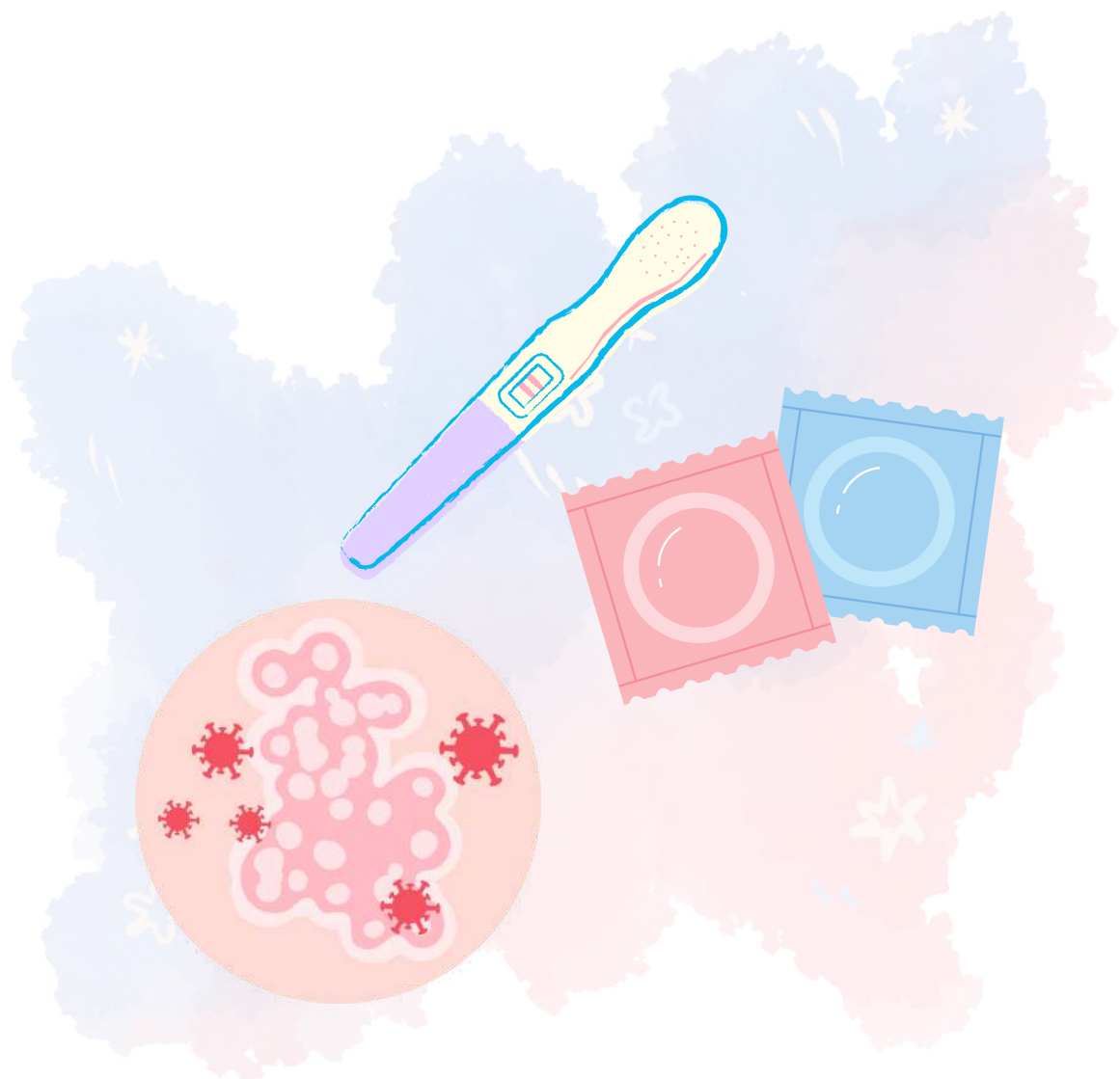
Te invitamos a que compartas tus respuestas en nuestras redes sociales (las cuales puedes encontrar al principio del manual) con el hashtag #AdolescentesEnAcción. En caso de cualquiera duda o comentario puedes contactarnos en WhatsApp



56 1922 5075

# **MÓDULO III**

## **¿De qué protegernos y cómo hacerlo?**





### 3.1. Infecciones de transmisión sexual (ITS).


Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son un grupo de infecciones causadas por virus, bacterias, hongos y otros gérmenes microscópicos que se pueden transmitir por el intercambio de líquidos corporales (sangre, semen y fluidos vaginales), coito vaginal anal y el sexo oral y de la madre al feto (si la madre está infectada con el VIH puede contagiar mediante el embarazo, el parto o con la lactancia).

Toda persona sexualmente activa corre el riesgo de contraer alguna ITS si no tiene la debida protección, especialmente con el condón masculino o femenino, el cual es el único método anticonceptivo eficaz para la protección contra las ITS.



**¿SABÍAS QUÉ?**

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) las pueden presentar personas de cualquier edad y sexo, pero las adolescentes y los adolescentes y las y los jóvenes son los que están en mayor riesgo .



**¿SABÍAS QUÉ?**

Una persona infectada con alguna ITS a veces puede no tener ninguna molestia, lo que no significa que esté sano o sana y por lo tanto debe acudir al médico y no automedicarse.

## ¿QUÉ SON LAS ITS Y CUÁLES SON LAS MÁS FRECUENTES?

Como su nombre lo indica, son infecciones que pasan de una persona a otra durante una relación sexual (vaginal, anal u oral) y pueden producir enfermedades. Anteriormente se las conocía como enfermedades venéreas. Son causadas por virus, bacterias o parásitos.

### SÍFILIS

La sífilis es una infección bacteriana común. Se cura fácilmente con medicamentos, pero puede ser peligrosa si no se trata.

### GONORREA

Es una enfermedad de transmisión sexual común causada por una infección bacteriana. A menudo no tiene síntomas, pero es fácil de tratar una vez diagnosticada.

### HEPATITIS B

Es una enfermedad de transmisión sexual causada por un virus que puede producir enfermedad hepática (en el hígado) y que se transmite durante el sexo o por compartir objetos de higiene personal como máquinas de afeitado o cepillos de dientes.

### VPH - HPV

El papiloma humano o virus del papiloma humano (VPH), es una enfermedad de transmisión sexual muy común, generalmente. Algunos tipos pueden llevar al cáncer.

Existe una vacuna para prevenir el VPH Y todas las personas de entre 9 y 45 años pueden vacunarse contra el papiloma humano para protegerse contra las verrugas genitales y/o los diferentes tipos del virus del papiloma humano que pueden causar cáncer.

### HERPES GENITAL Y ORAL

Es una enfermedad de transmisión sexual común que infecta los genitales y la boca. Causa llagas o ampollas. No existe una cura, pero se pueden tratar los síntomas.

El VIH es el virus que causa el sida. Es una infección que destruye el sistema inmunológico y que puede causar el SIDA. No existe cura, pero hay tratamientos que pueden ayudarte a mantenerte saludable.

### VIH Y SIDA

Son bultos que salen en la piel del área genital y alrededor del ano. Son causadas por ciertos tipos de virus del papiloma humano (VPH).

### VERRUGAS GENITALES

Fuente: Planned Parenthood. Enfermedades de transmisión sexual (enfermedades venéreas)  
Consultado en <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets>

Para conocer más sobre las ITS te invitamos a acercarte a un especialista y a conocer información más completa. En el siguiente QR puedes leer un poco más sobre las ITS.



## Embarazo adolescente.

Otra de las consecuencias a la que nos podemos enfrentar ante la falta de protección durante las relaciones sexuales es el embarazo. Un embarazo a corta edad y sin planificación cambia tu presente y tu futuro. Este cambio viene acompañado de una transformación en muchos ámbitos de tu vida, desde alteraciones en tu salud física y mental, la falta de oportunidades escolares, en la disminución de oportunidades sociales y laborales, en el cómo te relacionas con las personas; en general, afecta tu calidad de vida y tu proyecto de vida.



Te invitamos a consultar el siguiente vídeo:

Ciudadanía para la Integración social, “Momentos en la vida-Hacia el ejercicio de una sexualidad informada y responsable”, Video ganador del 1er concurso: “Hacia una sexualidad informada y responsable”, elaborado por Brenda Hernández Maya, alumna de primer semestre del CONALEP Plantel Iztapalapa I., 2017:



## 3.2. ¿Cómo protegernos? Métodos anticonceptivos.

El cuidado de tu salud sexual y reproductiva incluye la prevención de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados, y es parte de nuestro autocuidado y amor propio. Los métodos anticonceptivos son herramientas que te permitirán vivir una vida sexual placentera, libre y responsable.

Existe una gran variedad de métodos anticonceptivos y es indispensable conocerlos para poder tomar la mejor decisión sobre cuál es la opción para ti y para tu pareja.

**¡Ojo! El uso del condón femenino o masculino son los únicos métodos eficaces para prevenir ITS y embarazos no deseados.**

La Doble Protección se refiere utilizar en cada relación sexual un condón, masculino o femenino, además de otro método anticonceptivo para evitar un embarazo no planeado y la posibilidad de contraer una Infección de Transmisión Sexual (ITS).

Es importante que antes de tener relaciones sexuales, ya seas hombre o mujer, te acerques a un especialista de confianza que te guíe y que te informe sobre los métodos anticonceptivos existentes y adecuados.

### MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

El acceso a métodos anticonceptivos es un derecho.

 <b>Vasectomía</b> <p>Consiste en ligar los conductos deferentes para impedir el paso de los espermatozoides desde los testículos hacia el pene. 99% de eficacia</p>	 <b>Ligadura de trompas de Falopio</b> <p>Consiste en ligar, cortar u obstruir las trompas de Falopio. 99 % de eficacia</p>	 <b>Implante subdérmico</b> <p>Libera hormonas que impiden la ovulación. 99.5% de eficacia</p>
 <b>Parche anticonceptivo</b> <p>Se adhiere a la piel liberando hormonas que evitan la ovulación. 99% de eficacia</p>	 <b>Dispositivo Intrauterino (DIU)</b> <p>Se coloca en el interior del útero por un profesional en un consultorio. 98% de eficacia</p>	 <b>Preservativo masculino</b> <p>Es el único método que previene ITS. 95% de eficacia</p>
 <b>Preservativo femenino</b> <p>Previene ITS: pero sólo en prácticas de sexo vaginal. 95% de eficacia</p>	 <b>Pastillas anticonceptivas</b> <p>Pastillas de toma diaria hechas a base de hormonas que evitan la ovulación. 98% de eficacia</p>	 <b>Anticonceptivo oral de emergencia</b> <p>No se recomienda su uso habitual. Está indicado exclusivamente para situaciones de emergencia. 75%-95% de eficacia</p>

Existen centros especializados para atenderte donde puedes recibir orientación e incluso tener acceso a los métodos anticonceptivos y prevenir ITS. (¡Sí, hasta pueden regalarte condones!).

UNFPA, Mirada Joven, "Directorio de servicios amigables."



Directorio de centros de atención en Jalisco.

### CENTROS DE ATENCIÓN DE SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES, EN ZAPOTTLÁN DE VADILLO, JALISCO

Nombre de la Unidad:	Unidad Móvil Zapotitlán de Vadillo
Municipio:	Zapotitlán de Vadillo
Dirección:	Calle Constitución, #2, Zapotitlic
Teléfono:	343 - 434 - 06 - 01

Nombre de la Unidad:	Unidad Móvil II Zapotitlán de Vadillo
Municipio:	Zapotitlán de Vadillo
Dirección:	Calle Constitución, #2, Zapotitlic
Teléfono:	343 - 434 - 06 - 01

Nombre de la Unidad:	Centro de Salud, San José del Carmen
Municipio:	Zapotitlán de Vadillo
Dirección:	Matamoros, Sin número, San José del Carmen
Teléfono:	343 - 410 - 10 - 51

Fuentes: Gobierno de Jalisco. Escoger cuidarte. Consultado en <https://escogecuidarte.jalisco.gob.mx/> y Gobierno de México. Servicios amigables para adolescentes 2022. Consultado en [https://www.gob.mx/salud%7Ccnegsr/articulos/servicios-amigables:](https://www.gob.mx/salud%7Ccnegsr/articulos/servicios-amigables)

### CENTROS DE ATENCIÓN DE SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES, EN TOLIMÁN, JALISCO

Nombre de la Unidad:	Centro de Salud Copala
Municipio:	Tolimán
Dirección:	Libertad, #17, Copala
Teléfono:	343 - 413 - 81 - 46

Nombre de la Unidad:	Centro de Salud, Santa Elena
Municipio:	Tolimán
Dirección:	Guadalupe Zuno, #10 Ote, Santa Elena de la Cruz
Teléfono:	343 - 434 - 05 - 33

Nombre de la Unidad:	Centro de Salud, Tolimán
Municipio:	Tolimán
Dirección:	Francisco I, Madero, #98, Tolimán
Teléfono:	343 - 434 - 01 - 43

Fuentes: Gobierno de Jalisco. Escoger cuidarte. Consultado en <https://escogecuidarte.jalisco.gob.mx/> y Gobierno de México. Servicios amigables para adolescentes 2022. Consultado en [https://www.gob.mx/salud%7Ccnegsr/articulos/servicios-amigables:](https://www.gob.mx/salud%7Ccnegsr/articulos/servicios-amigables)



### Actividad del Módulo 3

Reflexiona y ayúdanos respondiendo las siguientes preguntas.

**Indica sí o no en las siguientes frases:**

1. Los condones no son seguros, tiene poros o pequeños orificios por los que pasan los espermatozoides y el virus del VIH.

Si ( )                      No ( )

2. En la primera relación sexual una mujer no puede quedar embarazada.

Si ( )                      No ( )

3. Los preservativos masculino y femenino son los únicos métodos anticonceptivos que pueden prevenir un embarazo y una ITS.

Si ( )                      No ( )

**¿Qué opinas sobre el embarazo a temprana edad? ¿Por qué crees que existan altos índices de embarazo adolescente en México?**

**¿Sabes cómo utilizar un preservativo masculino de manera correcta? ¿Podrías explicarnos paso por paso? ¿Qué hace falta, además de conocer los métodos anticonceptivos para cuidarnos?**

Te invitamos a que compartas tus respuestas en nuestras redes sociales (las cuales puedes encontrar al principio del manual) con el hashtag #AdolescentesEnAcción. En caso de cualquiera duda o comentario puedes contactarnos en WhatsApp



56 1922 5075

### Actividad del Módulo 3

Reflexiona y ayúdanos respondiendo las siguientes preguntas ¡Ojo, este manual es tuyo y sólo tú pues autorizar si quieres compartir o no las respuestas!

Decidir tener prácticas sexuales- incluidas las relaciones sexuales con penetración oral, anal o vaginal- de forma saludable responsable y placentera, requiere primero un autoexamen. Inténtalo y sé sincera contigo misma o contigo mismo. (Marca con una x en la opción que elijas)

- ¿Deseas tenerlas?

Sí

No

- ¿Estás seguro o segura y convencido y convencida de que lo vas a hacer?

Sí

No

- ¿Consideras que es el momento justo para ello?

Sí

No

- ¿Has establecido un acuerdo con la persona elegida estando informadas e informados y sin presión?

Sí

No

- ¿Tomaste precauciones para tu propia protección? Recuerda que te debes proteger y no le deber dejar la responsabilidad a la otro o e otro.

Sí

No

- ¿Esta protección incluye anticonceptivos para evitar embarazos no deseados? y ¿también preservativos para evitar infecciones de transmisión sexual?

Sí

No

- ¿Te sientes presionada o presionado para tenerlas?

Sí

No

# **MÓDULO IV**

## **Cambiando nuestra forma de vernos entre sí**



## 4.1. Roles y estereotipos de género.

Como vimos en el módulo II, el género es algo que se construye a través de las creencias sociales y culturales. Estas creencias también llamadas *roles y estereotipos de género* crean relaciones desiguales y violentas que limitan a las personas para expresar su forma de ser y de vivir una vida sexual plena.

Los roles de género tienen que ver con lo que la sociedad espera de las mujeres y de los hombres, es decir, las funciones, las tareas, las responsabilidades que cada una y uno “deben hacer”. Por ejemplo, existen más hombres ingenieros que mujeres porque aún se considera que la ingeniería es una carrera profesional para hombres.

Los estereotipos de género son creencias que atribuyen ciertas características para definir a las mujeres y a los hombres, es decir, cómo deben actuar o cómo deben verse. Por ejemplo, comúnmente tenemos la idea de que las mujeres son sentimentales mientras que los hombres son rudos y no deben mostrar sus emociones porque los hace ver frágiles.

¿Qué otras situaciones has observado o qué ejemplos se te vienen a la mente sobre roles y estereotipos de género en tu cotidianidad?



ALGUNOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO CONSTRUYEN DIFERENCIACIONES QUE COLOCAN A MUJERES Y HOMBRES EN EXTREMOS OPUESTOS.

Mujeres	Hombres
1. Sensibilidad	1. Razón
2. Ternura	2. Violencia
3. Debilidad	3. Fuerza
4. Subordinación	4. Inteligencia
5. Pasividad	5. Autotidad
6. Intuición	6. Rudeza
7. Suavidad	7. Profundidad
8. Superficialidad	8. Actividad
9. Dependencia	9. Independencia

Fuente: DGETAYCM. Orientación Educativa, Roles y Estereotipos de Género. Consultado en <https://dgetaycm.sep.gob.mx/doc/pdf/2%20Roles%20y%20estereotipos%20de%20g%C3%A9nero.pdf>



**Mujeres**

- Tienen hijos e hijas.
- Asumen las decisiones sin cuestionar.
- Se quedan en casa el cuidado de hijas e hijos.
- Cuando trabajan fuera del hogar se inclinan a labores que implican cuidado o jornadas menores de trabajo.
- Amas de casa, enfermeras, maestras (rol reproductivo).

**ROLES DE GÉNERO**

**Hombres**

- Son proveedores de la mujer, hijos e hijas.
- Toman decisiones desde puestos de autoridad.
- Salen de la casa en busca de trabajo remunerado.
- Los trabajos implican fuerza y competitividad.
- Políticos, mecánicos, jefes (rol productivo).

Los estereotipos y roles de género contribuyen en gran medida al desarrollo de identidades entre hombres y mujeres, ya que todas estas ideas, significados, normas, etc., son referentes primarios en nuestra conformación como personas, pues sobre ellos se organizan y conjugan otros elementos identitarios, como pertenecer a una etnia, tener una nacionalidad, a una clase social, una comunidad religiosa, entre otras (Lagarde, 2014).

Desde antes de nacer se aprende a ser mujer y hombre al estereotiparnos a partir de colores, o de las expectativas sociales que “debemos” cumplir (Cortes, 2014: 14).

## ¿Por qué es importante romper con los roles y estereotipos de género?

Tanto los roles como los estereotipos de género son creencias que perjudican la autoestima y la salud mental porque podemos sentir una carga si no encajamos en lo que la sociedad y la cultura esperan de nosotras y de nosotros.

**¿QUÉ IMPLICACIONES NEGATIVAS TIENEN LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN LA VIVENCIA DE LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS JÓVENES?**

- Se pone en riesgo su salud al no hacer uso del condón en sus relaciones sexo- genitales y estar expuestas a contraer una Infección de Transmisión Sexual (ITS), incluido el VIH.
- Se corre el riesgo de establecer relaciones en las que la violencia se vea como “natural” e incluso como una demostración de amor.
- Presencia de embarazos no deseados, que pueden traer como consecuencia abortos inseguros o bebés no deseados/planeados.
- Se niega la diversidad de las expresiones erótico afectivas.
- Se tiene poco o nulo acceso a métodos anticonceptivos y servicios de salud sexual.
- Se propician sentimientos de frustración en las personas jóvenes al no cumplir con los roles y estereotipos asignados.

**CUÍDATE Y MANTENTE A SALVO**

Fuente: Balance Promoción para el Desarrollo y Juventud A.C, Taller Jóvenes Construyendo Nuestra Sexualidad , pp. 18 y 19.

Aunque se ha avanzado para romper estos roles y estereotipos, aún queda mucho por hacer y podemos comenzar cambiando nuestras perspectivas de género sobre la diversidad de formas de ser que existen en el mundo, con el fin de construir relaciones de equidad y libres de violencia.

## 4.2. Relaciones libres de violencia.

La inequidad de género que se esconde bajo los estereotipos y roles de género, incluido el amor romántico (del cual hablaremos en el siguiente módulo), es un factor trascendental que contribuye a la creación de relaciones violentas, que muchas veces, se normalizan bajo la bandera del amor.

Las relaciones violentas pueden desarrollarse en todo tipo de ámbitos, ya sea dentro de la familia, la escuela, el noviazgo, las amistades, la comunidad, etc. En el caso del noviazgo es muy común que se presente debido a la dependencia emocional que generamos por la otra persona. La violencia se puede traducir en una o varias acciones y/o palabras, como insultos, descalificaciones, golpes, amenazas, control, celos, intimidación, acoso sexual, relaciones sexuales no deseadas, entre otras.

En la siguiente imagen te mostramos los distintos tipos de violencia que existen.



# TIPOS DE VIOLENCIA

**Violencia psicoemocional**  
Prohibiciones, condicionamientos, intimidaciones, amenazas, insultos o comentarios denigrantes que dañan tu estabilidad emocional.

**Violencia física**  
Se utiliza el cuerpo, algún objeto, arma o sustancia, con el fin de sujetar, inmovilizar, pegar o causar algún daño físico.

**Violencia económica**  
Consiste en hacerte sentir mal a través del control del dinero o de bienes materiales.

**Violencia sexual**  
Consiste en forzar a la pareja a realizar cualquier acto de tipo sexual en contra de su voluntad, ya sea porque resulte doloroso, desagradable o simplemente una de las partes no quiera hacerlo.

Fuente: IMSS. Sin violencia. Consultado en <https://bit.ly/3P26dYK>.


Aunque todas y todos podemos caer en este tipo de relaciones, las mujeres tienden a sufrir mayores situaciones de violencia debido a la inequidad de género, a esto le llamamos violencia de género. Este tipo de violencia existe en todos los ámbitos desde lo privado como la casa hasta lo público como escuela, el trabajo, la comunidad, en los medios de comunicación, entre otros. Muchas veces las pequeñas alertas o acciones de violencia son pasadas por alto por creer que son normales. Este tipo de actitudes pueden ir escalando hasta llegar a hacia la máxima expresión de violencia contra una mujer que es el feminicidio.

Contar con una red de apoyo y estar alerta a las banderas rojas dentro de una relación nos puede ayudar a salir de ella. Es importante romper con todo tipo de violencia, especialmente con la violencia de género, porque impide nuestro desarrollo y afecta nuestras oportunidades.

En la siguiente de abajo podrás observar el *Violentómetro*, el cual te ayuda a medir y a identificar todas aquellas acciones de violencia en escalada que puedes recibir, pero también que puedes estar ejerciendo. Una vez que identificas puedes poner límites, buscar ayuda o parar de ejercer dichas acciones.

**¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?**

**LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES CONSISTE EN CUALQUIER ACCIÓN U OMISIÓN, BASADA EN SU GÉNERO, QUE CAUSE DAÑO O SUFRIMIENTO PSICOLÓGICO, FÍSICO, PATRIMONIAL, ECONÓMICO, SEXUAL O LA MUERTE TANTO EN EL ÁMBITO PRIVADO COMO EN EL PÚBLICO.**




En las Unidades Especializadas de Atención, niñas, niños y mujeres pueden recibir sesiones gratuitas de atención terapéutica profesional para afrontar y superar situaciones de violencia que hayan vivido. Consulta aquí dónde puedes acceder a este servicio:

## Unidades Regionales de Atención Integral a Mujeres y Niñez

Servicios de prevención, orientación y atención de las violencias contra las mujeres en los siguientes municipios, así como a sus aledaños.



### Tlajomulco de Zúñiga

Av. Lago Maggiore s/n, Fracc. la Arbolada (Las Jirafas).  
Teléfono: 33 3259 0416  
Horarios de atención: lunes a viernes, de 9:00 a 17:00 hrs.



### El Grullo

General Anaya #06, Col. Centro  
Teléfono: 33 2749 8985  
Lunes a viernes, horario: 09:00 a 17:00 hrs.



### La Barca

Corregidora #147, esq. Calzada Raymundo Vázquez  
Herrera,  
Col. Ejidal.  
Teléfono: 33 2442 0740  
Lunes a viernes, horario: 09:00 a 17:00 hrs.



### Puerto Vallarta

Carlos Jonguitud Barrios s/n Col. Fovissste 100  
Teléfono 33 1907 5592  
Lunes a viernes, horario de 09:00 a 17:00 hrs.



### Tuxpan de Bolaños

Calle 5 de mayo, s/n, Barrio La Pista.  
Teléfono: 33 2183 5296 y 33 1767 2482  
Lunes a viernes, horario de 09:00 a 17:00 hrs.



### Poncitlán

Ramón Corona #51 B. Col. Centro  
Poncitlán, Jal.  
Teléfono: 33 1712 5040  
Lunes a viernes, horario de 09:00 a 17:00 hrs.



### Ameca

Calle General Zaragoza, #89, Col. Centro.  
Teléfono: 33 1906 2991  
Lunes a viernes, horario: 08:00 a 16:00 hrs.



### El Salto

Av. 5 de febrero #89, Col. El Castillo.  
Teléfono: 33 3956 3023  
Lunes a viernes, horario: 09:00 a 17:00 hrs



### Zapotlán el Grande

Francisco General Anaya #40,  
Col. Constituyentes  
Teléfono: 34 1410 6894  
Lunes a viernes, horario: 09:00 a 17:00 hrs.



### Zapopan

Lago Tequesquitengo #2600,  
Col. Lagos del Country.  
Teléfono: 33 3259 0383  
Lunes a viernes, horario de 08:00 a 20:00 hrs.



### Guadalajara

Miguel Blanco #883 Col. Centro  
Guadalajara, Jal.  
Teléfono: 33 3658 3170  
Lunes a viernes, horario de 09:00 - 17:00 hrs..



## **“No” es “no”: el camino hacia el consentimiento.**

La violencia de género también se puede identificar en la coerción, el abuso y la violencia sexual. Recuerda que eres dueña y dueño de tu cuerpo y nadie más tiene derecho a tocarlo sin tu consentimiento.

**El consentimiento se debe dar sin presiones.**

**No es correcto engañar, forzar o amenazar a alguien para que diga que sí.**

Toma en cuenta que....

- Si tu pareja acepta, pero transmite preocupación o inseguridad, no hay consentimiento
- “No”, “no lo sé” o un silencio no son sinónimos de consentimiento.
- Nadie puede dar su consentimiento si está inconsciente o en un estado mental alterado, por ejemplo, bajo los efectos del alcohol o las drogas.
- No puede haber consentimiento sexual libre y pleno si alguna de las partes implicadas es menor de edad.
- El consentimiento se puede retirar. Puedes cambiar de idea en cualquier momento y tienen que respetarlo.



En caso de enfrentarte a situaciones de violencia en el espacio público, recuerda que cuentas con los Puntos Púrpura o llama al 911.

En la siguiente página encontrarás más información en la que podrás identificar los puntos púrpura más cercanos a ti.



### 4.3. Transformando nuestras relaciones.

Debido a que los estereotipos y roles de género han creado desigualdad y brechas de género, necesitamos pensar en otras formas de relacionarnos desde la equidad y la afectividad. Algunas de estas formas que te proponemos a continuación nos llevan por el camino del empoderamiento y las relaciones sanas.

#### Sororidad.

¿Habías escuchado o leído sobre este término?

La sororidad se deriva del latín *soror* que significa hermana. Se utiliza para referirse a la hermandad entre mujeres con respecto a las cuestiones sociales de género y rompiendo la idea de que necesitamos competir y ser rivales entre nosotras.

Ejemplos de sororidad son cuando una mujer ayuda a otras mujeres, jóvenes o niñas, a:

- Salir de la violencia de género.
- Sentirse bien con su cuerpo.
- Alcanzar la independencia económica.
- Romper el techo de cristal.
- Luchar por la causa feminista.

**En la relación entre mujeres, unas son el espejo de las otras, lo que permite a las mujeres reconocerse “a través de la mirada y la escucha, de la crítica y el afecto, de la creación, de la experiencia” de otras mujeres.**

Fuente: Casa de apoyo a la mujer, A.C. Sororidad.



## Masculinidad positiva o nuevas masculinidades.

No sólo las mujeres podemos tomar acción para erradicar la brecha de género, sino que los hombres pueden empezar a cuestionar sus conductas y así tomar las riendas para comenzar a modificarlas. Culturalmente se nos ha enseñado que los hombres necesitan comportarse de cierta manera para mostrar su “masculinidad”. Por ejemplo, deben ser valientes, no llorar, no mostrar demasiado sus sentimientos, ser agresivos, ser protectores, ser el soporte económico del hogar, etc.

A este tipo de creencias y conductas se les conoce como “masculinidades tradicionales”.

Las masculinidades tradicionales no sólo afectan a las mujeres ya que implican un trato desigual en su trato desigual, sino que afectan a los hombres en su salud mental y física. Muchas veces ellos se guardan las emociones o sentimientos por miedo a la crítica que podrían recibir o reciben de su familia, de sus amigos y de la sociedad, en general.

Es esencial superar estas ideas erróneas con madurez y cambios de paradigmas. Es posible actuar de otro modo, desde el lado no sexista ni homofóbico. A este nuevo paradigma se le llama “masculinidad positiva” o “nuevas masculinidades”.

**Te invitamos a ver los siguientes videos para reflexionar sobre este tema:**

- CONAVIM, “Los hombres también sienten”, 2017.



- AnimalMX, “Hombres, ¿cómo ligar en 2020? Hablemos de las nuevas masculinidades”, 2020.



### MASCUINIDAD POSITIVA

Es un tipo de masculinidad que tiene las siguientes características: **no sexista, ni homofóbica, promotora de una vivencia de masculinidad más amplia, diversificada, dinámica plural y abierta.**

Se traduce en el ejercicio de prácticas respetuosas, equitativas e igualitarias en todos los ámbitos de socialización.

Fundamentadas en el desarrollo de relaciones más íntimas y solidarias con sus congéneres.

**CUALIDADES**

- **No utiliza el poder para imponerse a otros**
- **Disfruta de su trabajo y hogar por igual**
- **Comparte labores domésticas y el cuidado de los hijos**
- **No considera a la heterosexualidad el único patrón para definir su virilidad**
- **No promueve una educación sexista ni homofóbica**
- **Se opone al machismo**

Fuente: Tribunal Federal de Justicia Fiscal y Administrativa. Masculinidad Positiva. Disponible en: [https://www.tfja.gob.mx/static/ig\\_assets/img/infografias/pdf/Masculinidad%20positiva.pdf](https://www.tfja.gob.mx/static/ig_assets/img/infografias/pdf/Masculinidad%20positiva.pdf)

## Empoderamiento femenino.

Cuando hablamos de empoderamiento femenino nos referimos a una mayor autonomía para las mujeres, a su reconocimiento y a la visibilidad de sus aportaciones. El empoderamiento de las mujeres implica que participen plenamente en todos los sectores y a todos los niveles.

En el proceso del empoderamiento, mujeres y hombres asumen el control de sus vidas: establecen agendas propias, adquieren habilidades o se les reconoce las que poseen, aumentan su autoestima, solucionan problemas y desarrollan la autogestión. Es un proceso y un resultado que da libertad de elección, acción y control (ONU-Mujeres, 2011: 11). Al respecto, Marcela Lagarde escribió:

"[...empoderarse es] el paso de cada mujer de ser objeto de la vida, la política, la cultura, y de los otros, a ser sujeta de la propia vida. Empoderarse es para las mujeres, como categoría social, ser sujetas sociales, económicas, jurídicas, judiciales, o políticas. Ser sujetas de la cultura significa pensar y sentir legitimidad para, nombrar, decir, comunicar, actuar, experimentar, tener derecho a..."

The infographic is split into two vertical panels. The left panel has a blue background and features a thumbs-up icon. The right panel has a red background and features a thumbs-down icon. At the top, a woman in a red headscarf and green shirt is shown. The word 'FEMENINO' is written in a green box across the center. Various icons like 'FEMINISM', 'GRL PWR', and gender symbols are scattered around the woman's image.

**EMPODERAMIENTO FEMENINO**

**FEMENINO**

**TENER EL PODER DE DECISIÓN SOBRE SÍ MISMA**

**TENER CONFIANZA EN SÍ MISMA**

**BUSCAR LA IGUALDAD DE GÉNERO**

**SER PARTÍCIPE EN TOMAS DE DECISIONES EN DIFERENTES ÁMBITOS**

**TRANSFORMAR DE MANERA POSITIVA**

**CREER QUE EL EMPODERAMIENTO ES PARA LÍMITAR O PRIVILEGIAR**

**LAS MUJERES SON MÁS INTELIGENTES QUE LOS HOMBRES**

**LAS MUJERES DEBEN TENER EL CONTROL SIEMPRE**

**PENSAR QUE SE TRATA DE UNA GUERRA ENTRE GÉNEROS**

**LAS MUJERES SON MEJORES O SUPERIORES QUE LOS HOMBRES**

Fuente: Voces Por/ Informafem, Los Rincos del Empoderamiento Femenino en México <https://www.c3po.org/mexico/los-rincos-del-empoderamiento-femenino-en-mexico/>

## Actividad del Módulo 4

Reflexiona y ayúdanos respondiendo las siguientes preguntas.

Para ti, la violencia es....

¿Cuáles consideras que son algunas causas de la violencia de género?

¿Cuáles crees que son algunos impedimentos para lograr la igualdad de género en tu comunidad?

¿Sabes decir "no"? Reflexiona sobre alguna ocasión en que dijiste "sí" queriendo decir "no". ¿Por qué lo hiciste?

Te invitamos a que compartas tus respuestas en nuestras redes sociales (las cuales puedes encontrar al principio del manual) con el hashtag #AdolescentesEnAcción. En caso de cualquiera duda o comentario puedes contactarnos en WhatsApp



# **MÓDULO V**

## **Todo nace desde el amor propio**



## 5.1. Amor propio.

El primer paso para tener relaciones afectivas y sexuales sanas y libres de violencia es el amor propio, es decir cuánta estima nos tenemos. En lugar de buscar nuestra validación en otras personas necesitamos aprender a validarnos nosotras y nosotros. Es esencial construir el amor propio para aprender a poner límites cuando no nos sentimos cómodas y cómodos ante una persona cuyas acciones o palabras nos lastiman.

Necesitamos crear un juicio positivo de nuestra persona en diversos ámbitos: físico, psicológico, social y cultural. Aunque no es una tarea sencilla amarse a una o uno mismo si estamos acostumbrados a no hacerlo, ten por seguro que tenemos la capacidad de poder desarrollarlo poco a poco.

En la siguiente imagen te compartimos nueve claves para desarrollar una autoestima sana.

**Cómo tener amor propio, dignidad y autoestima**

Existen 8 claves que determinan un buen nivel de amor propio o autoestima:

- La aceptación de unx mismx**  
Aceptas tus virtudes y defectos.
- El aspecto físico**  
Aceptación de tu cuerpo.
- Altruismo**  
Te relacionas con los demás, empezando por respetarte.
- Entorno socio-cultural**  
Hace referencia al ámbito social en el que te desarrollas.  
Las relaciones saludables son indicativo de un nivel positivo de autoestima.
- El Trabajo**  
Es importante que el aspecto laboral sea fuente de satisfacción personal que nos permita dedicarnos a él con compromiso y, a la vez, retroalimentarnos.
- El patrimonio psicológico**  
La aceptación positiva de la propia personalidad (pensamientos, inteligencia, conciencia, lenguaje verbal, etc).
- Desarrollar la empatía**  
Es síntoma de madurez personal comprender los hechos mucho más allá de una valoración subjetiva sesgada por percepciones personales.
- Evitar la envidia y la comparación**  
Esta acción puede suponer un menoscabo en la estima personal y se basa en valoraciones superficiales que no profundizan en aspectos personales realmente importantes.

**El trabajo personal en la consecución positiva de cada uno de estos aspectos favorecerá la consolidación de una autoestima alta que beneficiará nuestra salud, y por tanto nuestra vida, a todos los niveles.**

Fuente: Psicología-Online, Consultado en: <https://www.psicologia-online.com/>

## 5.2. Desmitificando el amor romántico.

Como ya se mencionó, el amor romántico promueve la desigualdad de género debido a que éste se basa en creencias o mitos sobre cómo debe ser el amor, y normalmente conllevan actitudes que impiden poner límites porque normalizamos ciertas conductas. Ejemplo de ello es la creencia errónea de pensar que si alguien te cela es porque te ama o te quiere; en realidad es todo lo contrario, alguien que te ama no te limita y tiene confianza en tus acciones y decisiones.

Cuando comenzamos a romper la brecha de género y trabajamos en el amor propio, vamos construyendo relaciones afectivas sanas, recordando que éstas también son parte de una sexualidad consciente y libre.

**¿SEXUALIDAD = RELACIONES SEXUALES?**

**RELACIONES SEXUALES**  
Forman parte de la sexualidad, pero no lo son todo.

**SEXUALIDAD**  
Es una necesidad inseparable de nuestra vida cotidiana, no importando si somos hombre o mujer.

El desarrollo pleno de la sexualidad se relaciona con la satisfacción de las necesidades fundamentales que tenemos los seres humanos.

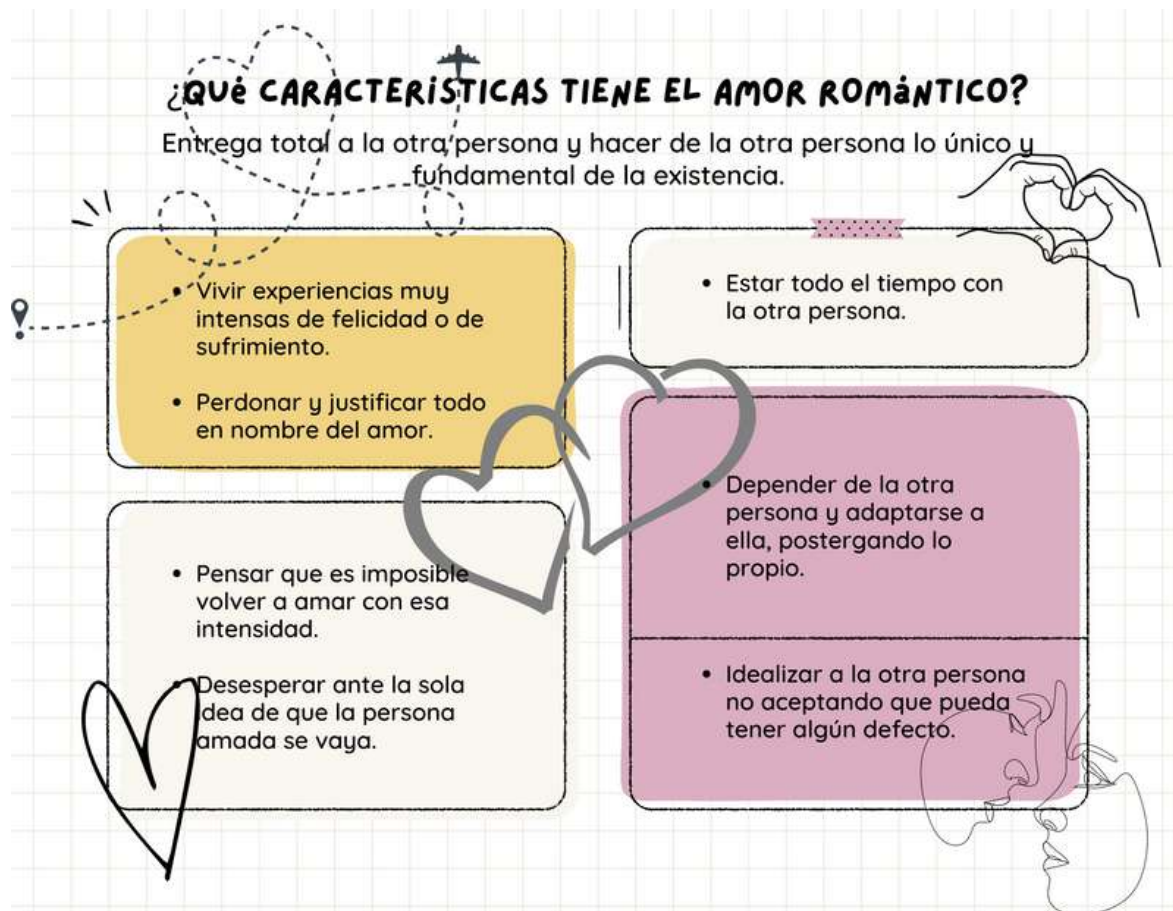
**ENTRE LAS QUE SE ENCUENTRA:**  
**El deseo de placer, la intimidad, la expresión de emociones como placer, ternura, amor, experimentación y celos.**

Fuente: Heurton, Manual para trabajar el teminógrafo de Derechos Sexuales y Reproductivos de las y los adolescentes jóvenes, Heurton Alumnos A.C., 2011, p. 21.

El amor romántico lo hemos aprendido a través de canciones, novelas, películas, anuncios, libros, internet; es decir a partir de la cultura en donde nos desenvolvemos. El ideal o mito de este tipo de amor puede hacer que entremos en una situación de dependencia emocional e incluso soportemos algunos tipos de violencia, dado que una de sus ideas es que “el amor todo lo puede y lo soporta”, debido a eso, las personas pueden normalizar y naturalizar acciones destructivas.



¿Qué características tiene el amor romántico? Aquí te mostramos algunas.



¿Qué características crees que tienen las relaciones sanas?

Te vamos a compartir algunas ideas:

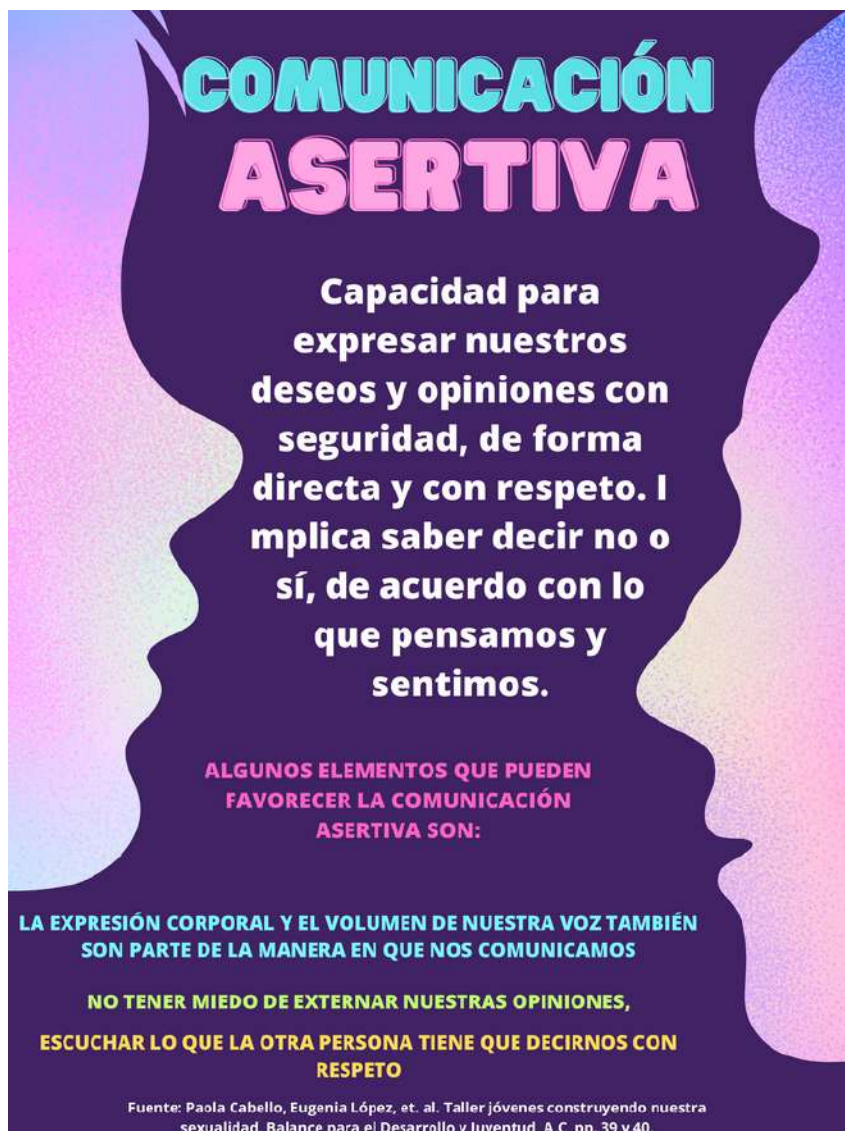
- **Varias visiones de amor:** Cada persona asienta las bases de sus relaciones. No hay un solo modelo de amor.
- **Respeto mutuo:** No reproducir modelos de sumisión/dominación y fomentar relaciones igualitarias.
- **Libertad:** Ser libres para elegir lo que se quiere en cada momento, de forma igualitaria.
- **Independencia:** Cada persona es diferente; en ocasiones comparten actividades, pero en otras pueden hacerlas con otras personas o en soledad.
- **Corresponsabilidad:** Que ambas partes asuman una responsabilidad equitativa en las actividades que realizan.
- **Equidad:** Principio ético o de justicia en la igualdad, vinculado con la justicia social al desafiar los roles y estereotipos de género.
- **Comunicación asertiva:** Forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada para comunicar nuestras ideas, sentimientos y defender nuestros derechos.

### 5.3. Vínculos afectivos.

Por naturaleza, los seres humanos somos seres sociales y necesitamos formar relaciones o vínculos afectivos sanos para nuestro desarrollo y bienestar emocional, mental y físico. Como sabemos, parte de nuestra sexualidad tiene relaciones con estos vínculos que formamos con las personas que nos rodean en todos los ámbitos de nuestra vida ya sea familia, amigos, pareja, compañeros de trabajo, comunidad, etc. Junto con el autoconocimiento y el conocimiento de nuestro entorno podemos ser capaces de identificar y de comunicar nuestros sentimientos y emociones a las y los demás asertiva.

Nuestra base para relacionarnos comienza desde el seno familiar, es ahí donde aprendemos valores, creencias y hábitos. Son nuestros primeros pasos para acercarnos con el mundo. Sin embargo, a lo largo de nuestra vida las relaciones sociales que generemos van a ir nutriéndonos de nuevos paradigmas, conocimientos y nos van a ayudar a conocernos aún más y a romper creencias o mitos que no nos permiten tener lazos sanos, de respeto y de amor con la otra y/o el otro.

Un aspecto fundamental para tener mejores relaciones afectivas es la comunicación asertiva ¿Habías escuchado sobre ella?

An infographic with a dark purple background and a central silhouette of two faces facing each other. The text is in various colors: cyan, pink, white, and yellow. The title 'COMUNICACIÓN ASERTIVA' is at the top in cyan and pink. Below it, a definition is written in white. Further down, a list of elements is shown in pink. At the bottom, two more points are listed in yellow and white. The source is at the very bottom in small white text.

**COMUNICACIÓN ASERTIVA**

**Capacidad para expresar nuestros deseos y opiniones con seguridad, de forma directa y con respeto. Implica saber decir no o sí, de acuerdo con lo que pensamos y sentimos.**

**ALGUNOS ELEMENTOS QUE PUEDEN FAVORECER LA COMUNICACIÓN ASERTIVA SON:**

**LA EXPRESIÓN CORPORAL Y EL VOLUMEN DE NUESTRA VOZ TAMBIÉN SON PARTE DE LA MANERA EN QUE NOS COMUNICAMOS**

**NO TENER MIEDO DE EXTERNAR NUESTRAS OPINIONES, ESCUCHAR LO QUE LA OTRA PERSONA TIENE QUE DECIRNOS CON RESPETO**

Fuente: Paola Cabello, Eugenia López, et. al. Taller jóvenes construyendo nuestra sexualidad. Balance para el Desarrollo y Juventud, A.C, pp. 39 y 40.

## Responsabilidad afectiva.

¿Alguna vez alguien te ha dejado de hablar o se ha ido sin alguna explicación y crees que ha sido por tu culpa? ¿Crees que sólo nos deben preocupar los sentimientos de la otra o el otro si estamos en una relación "formal" con esa persona?

La responsabilidad afectiva o emocional crea relaciones sanas, sea cual sea el tipo de vínculo que tengas con las y los demás. Se trata de cuidar de ti, pero también de cuidar de los sentimientos de las otras personas que estén involucradas contigo.

Construir este tipo de responsabilidad nos permite tener vínculos llenos de seguridad y diálogo. En todo momento, hay que ser honestos y honestas sobre nuestras necesidades y deseos sin el afán de herir los sentimientos de los demás, valorándolos y teniendo empatía.

### ¿Cómo practicar la responsabilidad afectiva?

- **Identificar lo que te gusta y lo que no te gusta.**
- **Establecer límites y acuerdos desde el amor propio, hay que saber cuándo retirarnos.**
- **Mejorar tu comunicación asertiva.**
- **Debemos cuidar las suposiciones.**
- **Reconocer que mis acciones tienen consecuencias emocionales en los otros.**
- **Aprender qué es tu responsabilidad, cuál no y cuáles les pertenecen a otros.**
- **Comprender que la otra persona tiene sentimientos y necesidades.**
- **Decir la verdad.**

Fuente: Universidad Autónoma de Guadalajara, ¿Qué es la responsabilidad afectiva y cómo afecta a las personas?, Disponible en: <https://www.uag.mx/es/mediaHub/que-es-la-responsabilidad-afectiva-y-como-afecta-a-las-personas/2022-02>

## Actividad del Módulo 5

Reflexiona y ayúdanos respondiendo las siguientes preguntas.

¿Cómo estás en estos momentos de tu vida?

¿Cuando tienes algún problema te sientes cómodx hablando de tus sentimientos con otrxs? ¿Por qué?

¿Qué mitos del amor romántico conoces? Te pongo un ejemplo: Si hay amor hay celos.

¿De qué manera crees que podrías modificar conductas en tu día a día para generar vínculos afectivos más igualitarios?

Te invitamos a que compartas tus respuestas en nuestras redes sociales (las cuales puedes encontrar al principio del manual) con el hashtag #AdolescentesEnAcción. En caso de cualquiera duda o comentario puedes contactarnos en WhatsApp



**MÓDULO VI**  
**¿En dónde estamos y hacia**  
**dónde vamos?**



## 6.1. Proyecto de vida.

Como adolescente o joven te encuentras en un momento crucial para desarrollar tu personalidad, tus ambiciones y tu camino de vida. Las decisiones que tomes a partir de ahora tendrán una consecuencia en tu desarrollo y en el logro de tus metas a corto, mediano y largo plazo. El amor propio y el autoconocimiento son importantes a la hora de plantearte qué quieres, quién eres, qué necesitas o cómo vas a lograrlo.

Todas y todos tenemos sueños y deseos que queremos cumplir. Un proyecto de vida es una herramienta que nos permite planear esos pequeños pasos que nos van a llevar a lograr cada una de nuestras metas. Asimismo, el camino de planeación nos permite conocer nuestras fortalezas y debilidades para tomarlas en cuenta en el futuro.

Te invitamos a ver el siguiente video:

Aprendamos Juntos, “Yo no creo en los sueños, hay que tener planes”,  
Enhamed Enhamed, 2019.



# PROYECTO DE VIDA

ALGUNAS RECOMENDACIONES

- Aprender a conocerse con honestidad y realismo.**
- Es necesario imaginar cómo nos gustaría que fuera nuestra vida en un futuro.**
- Identificar cuál es nuestro punto de partida, es decir reconocer cuáles son nuestras circunstancias y cómo somos**
- Procurar definir metas alcanzables a corto o mediano plazo, para evitar frustraciones.**

Fuente: Balance Promoción para el Desarrollo y Juventud A.C. Taller Jóvenes Construyendo Nuestra Sexualidad.

## 6.2. Capacidad de agencia.

Como parte de tu proyecto de vida, la “capacidad de agencia” es esencial porque tiene relación con nuestra capacidad de actuar para modificar nuestro presente, y con ello nuestro futuro. La importancia del autoconocimiento y la madurez con las que nos movamos por la vida tienen impacto en la toma de nuestras decisiones.

Por ejemplo ¿Qué harías si...

-Tu meta es estudiar una licenciatura en un país en donde sea indispensable comprender y hablar otro idioma y tienes dos opciones: 1) dedicarle la única hora que tienes disponible al día para estudiar el idioma o 2) dedicar la única tienes disponible al día ver tu serie de televisión favorita.

¿Cuál crees que te acercaría a tu meta?

**¿QUÉ ES LA CAPACIDAD DE AGENCIA?**

*Es nuestra capacidad de llevar a cabo acciones con respecto a nuestro porvenir.*

*Significa pensarnos a nosotras/os mismos como arquitectas/os de nuestro futuro y del de nuestra comunidad; trazar metas, pensar en cómo alcanzarlas y trabajar en ello.*

*Implica también conocer nuestros derechos y ejercerlos, en beneficio de nuestro desarrollo hacia la construcción del futuro, pero también como parte de una comunidad.*

Fuente: Óscar Aguilera, "Acción Colectiva Juvenil: de movidas y finalidades de adscripción", Revista Nómadas (32), 81 - 97, 2010. Disponible en: [shorturl.at/hGWZ7](http://shorturl.at/hGWZ7). Amartya Sen, Desarrollo y Libertad, Bogotá, Editorial Planeta, 2006.

## Actividad del Módulo 6

Reflexiona y ayúdanos respondiendo las siguientes preguntas.

¿Qué deseas lograr y qué te interesa hacer en este momento de tu vida?

¿Qué deseas lograr y qué te interesaría estar haciendo en 5 años? Reflexiona si la respuesta a la pregunta anterior te está llevando por el camino adecuado para lograr lo que quieres en 5 años.

¿Qué hechos importantes han ocurrido en tu vida que hayan marcado un antes y un después?

¿Quién ha tenido una influencia grande en tu vida o a quién admiras y por que?

Te invitamos a que compartas tus respuestas en nuestras redes sociales (las cuales puedes encontrar al principio del manual) con el hashtag #AdolescentesEnAcción. En caso de cualquiera duda o comentario puedes contactarnos en WhatsApp



56 1922 5075



## Para finalizar....

Esperamos que la información que te presentamos en el cuadernillo te sea de utilidad para aclarar tus dudas o incentivarte a buscar datos complementarios que te sean de utilidad para la construcción de tu presente y tu futuro desde la libertad, el amor, el bienestar y la vida libre de violencia.

Te agradecemos por tu atención y tu participación.

Cualquier duda no olvides contactarnos en nuestras redes sociales que presentamos al inicio del cuadernillo.

Si tienes duda o comentario también puedes contactarnos mediante nuestro WhatsApp, sólo escanea el siguiente QR.

**Ciudadanía para Integración Social**

Cuenta de empresa de WhatsApp



## Fuentes de información

- Amnistía Internacional. La Educación Sexual Integral (ESI/EIS) es un derecho humano. Disponible en <https://academy.amnesty.org/pages/15/home>
- Cabeño Montaño, Paola, et. al. Taller Jóvenes Construyendo Nuestra Sexualidad. Balance Promoción para el Desarrollo y Juventud A.C. Disponible en <https://balancemx.org/sites/default/files/resources/files/%5Bnode%3Anid%5D/Taller%20Jo%CC%81venes%20Construyendo%20Nuestra%20Sexualidad.pdf>
- CEDHJ. Los tratados y convenciones internacionales suscritas por México. Disponible en [https://cedhj.org.mx/tratados\\_y\\_convenios.asp](https://cedhj.org.mx/tratados_y_convenios.asp)
- CNDH. ¿Cuáles son los derechos humanos? Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes. Segunda edición. México, 2016. Disponible en <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/VIH/Divulgacion/cartillas/Cartilla-Derechos-Sexuales-Adolescentes-Jovenes.pdf>
- CNDH ¿Cuáles son los derechos humanos?. Disponible en <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/cuales-son-los-derechos-humanos>
- Conavim. ¿Por qué es importante el empoderamiento de las mujeres para el desarrollo? Disponible en <https://www.gob.mx/conavim/articulos/por-que-es-importante-el-empoderamiento-de-las-mujeres-para-el-desarrollo?idiom=es>
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Artículo 1. Derechos Humanos. Capítulo 1. Derechos Humanos y Garantías. Disponible en <https://www.constitucionpolitica.mx/titulo-1-garantias-individuales/capitulo-1-derechos-humanos/articulo-1-derechos-humanos>
- Elevart. Proyecto de vida para adolescentes y jóvenes. Disponible en <https://www.elevart.org/proyecto-de-vida-para-adolescentes-y-jovenes/>
- UNICEF. ¿Qué son los derechos humanos? Los derechos humanos nos pertenecen por igual a todos y cada uno de nosotros. Disponible en <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/que-son-derechos-humanos>
- UNFPA. "Educación Sexual Integral". Disponible en <https://www.unfpa.org/es/educaci%C3%B3n-sexual-integral#readmore-expand>
- Fundación Huésped. Qué y cuáles son los derechos sexuales y reproductivos. Disponible en <https://www.huesped.org.ar/informacion/derechos-sexuales-y-reproductivos/tus-derechos/que-son-y-cuales-son/>
- Fundación Huésped. Todo sobre métodos anticonceptivos. Disponible en <https://www.huesped.org.ar/informacion/derechos-sexuales-y-reproductivos/metodos-anticonceptivos/todo-sobre-metodos-anticonceptivos/>
- Furiat Orta, Arit, et. al. Orientación Educativa: Roles y estereotipos de género. DGTAYCM / SEP. Disponible en <https://dgetaycm.sep.gob.mx/doc/pdf/2%20Roles%20y%20estereotipos%20de%20g%C3%A9nero.pdf>
- Gobierno de México. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de "sexo" y "género"? Disponible en <https://www.gob.mx/conavim/articulos/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-sexo-y-genero#:~:text=El%20g%C3%A9nero%20determina%20lo%20que,femenino%20%80%9D%20son%20categor%C3%ADas%20de%20g%C3%A9nero>
- Gobierno de México. Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Información básica. Disponible en <https://www.gob.mx/censida/es/articulos/infecciones-de-transmision-sexual-its-76848?idiom=es>
- Gobierno del Estado de Jalisco. Escoge cuidarte y conoce tus opciones. Disponible en <https://escogecuidarte.jalisco.gob.mx/directorio>
- Gobierno del Estado de Jalisco. Puntos púrpura. Disponible en <https://puntospúrpura.jalisco.gob.mx/>
- IMSS ¿Qué son las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)? Disponible en <https://www.imss.gob.mx/%C2%BFqu%C3%A9-son-las-enfermedades-de-transmisi%C3%B3n-sexual-ets>
- IMSS. Sin violencia. Disponible en <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/yosimecuido/sinviolencia#:~:text=La%20violencia%20que%20puede%20ocurrir,las%20relaciones%20sexuales%20no%20deseadas>
- ONU Mujeres. Cuando se trata de consentimiento no hay límites difusos. Disponible en <https://www.unwomen.org/es/news/stories/2019/11/feature-consent-no-blurred-lines>
- Planned Parenthood. Enfermedades de transmisión sexual. Enfermedades Venéreas. Consultado en <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets>
- Tribunal Federal de Justicia Administrativa. Masculinidad Positiva. Disponible en [https://www.tfja.gob.mx/static/ig\\_assets/img/infografias/pdf/Masculinidad%20positiva.pdf](https://www.tfja.gob.mx/static/ig_assets/img/infografias/pdf/Masculinidad%20positiva.pdf)
- UNFPA. Guía para la implementación de la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo Adolescente en las Entidades Federativas, noviembre de 2018. Disponible en <https://www.unicef.org/mexico/media/1816/file/Guia%20GEPEA.pdf>
- Vocetys. Los retos del empoderamiento femenino en México. Disponible en <https://www.cetys.mx/noticias/los-retos-del-empoderamiento-femenino-en-mexico/>