

Este es un apartado del documento:

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO
EN LA ADOLESCENCIA Y LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Módulo relaciones interpersonales y vínculos afectivos

2 Herramientas
para hacer

páginas: 255, 270-295



Equipo UNFPA

Paula Antezana Rimassa

Evelyn Durán Porras

Equipo INAMU

María Ester Serrano Madrigal

Kathia Brenes Herrera

Elaboración de documento

Noemy Serrano Corrales

Equipo consultor

Alina Cedeño Montoya

Andrea Campos Ramírez

Carolina Barboza Madrigal

Denis Montiel Umaña

Silvia Elena Guzmán Sierra

Revisión filológica

Natalia Hernández Garita.

Agnis Revisiones Filológicas

Diseño, diagramación e ilustraciones

Ester "Tetey" Molina Figuls | TETEYARTE

Impresión

TETEYARTE

Fondo de Población de Naciones Unidas, UNFPA CR

<http://costarica.unfpa.org>

costarica.office@unfpa.org

Tel: (506) 2296-1265

Instituto Nacional de las Mujeres, INAMU

www.inamu.go.cr

Tel.: (506) 2527-8401

346.013

I59 c

Instituto Nacional de las Mujeres

Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres / Instituto Nacional de las Mujeres; Fondo de Población de Naciones Unidas. -- 1. ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres; Fondo de Población de Naciones Unidas, 2021. (Colección Producción de conocimiento, n. 48; Aportes metodológicos; n. 18)

1 recurso en línea (406 p.); PDF: 10 Mb.

Forma de acceso: Internet

ISBN 978-9968-25-397-0

1. EMBARAZO ADOLESCENTE. 2. VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES. 3. CAPACITACIÓN. 4. MEDIOS DE ENSEÑANZA. 5. ADOLESCENTES. 6. SALUD SEXUAL. 7. SALUD REPRODUCTIVA. I. Fondo de Población de Naciones Unidas. II. Título.

Este documento puede ser utilizado total o parcialmente, siempre y cuando no sea para su venta y se cite la fuente.

Módulo

relaciones
interpersonales
y vínculos
afectivos



2. HERRAMIENTAS PARA HACER



EJE	OBJETIVOS GENERALES	TEMAS/ CONTENIDOS	ACTIVIDADES
4. Relaciones interpersonales y vínculos afectivos	<p>Propiciar la reflexión sobre la construcción sociocultural del género y su impacto en las relaciones de noviazgo entre adolescentes.</p> <p>Identificar alternativas para fortalecer la toma de decisiones y la promoción del cuidado entre personas adolescentes</p>	Relaciones afectivas	<p>1. El semáforo.</p> <p>2. Mi relación de pareja ideal.</p> <p></p> <p>3. Creando un anuncio personal.</p> <p>4. La pelota imaginaria.</p> <p>5. La puerta del amor.</p>
	Ejercicio de autonomía y toma de decisiones	<p>6. El bosque de los sonidos.</p> <p>7. Postes.</p> <p>8. Dilemas: ¿Y vos qué harías?</p> <p></p>	

Actividad 1: El Semáforo

Tema:		Relaciones interpersonales (ejercicio sociométrico, puede adaptarse para cualquier tema).
Objetivos:		Establecer un diagnóstico participativo que permita identificar las creencias respecto a un tema por parte de un grupo.
Nº de personas:		Indefinido.
Duración:		15-20 minutos.
Materiales:		Hojas de papel de colores u objetos como tela, hilo, etc. (verde, amarillo y rojo), cinta adhesiva (o masking tape, para pegar en el suelo)"

DESCRIPCIÓN

Previamente se dibuja una línea en el suelo, del lado derecho estará el lado **VERDE**, del lado izquierdo se ubicará el lado **ROJO** y el centro será el **AMARILLO**. Se solicita a las personas participantes que se ubiquen en el espacio físico a partir de las afirmaciones que harán las personas facilitadoras. A partir de esto, que las reconozcan y se agrupen en

sus diversidades de acuerdo con el tema; el cual, en este caso, será respecto a las relaciones afectivas. Por ejemplo: “El amor no tiene edad”, “Los celos son una muestra de que las personas se interesan en uno (a)”, “El amor todo lo puede”, “Existe una persona destinada para cada quien con quien debemos estar toda la vida”, “En una relación no siempre hay que decir toda la verdad”, “Para el amor no hay edad”, “La pasión en una pareja puede variar a lo largo del tiempo”, “El amor es una experiencia que hace sufrir”, “Lo que mantiene la pasión encendida en una relación es el sexo”, etc. La persona facilitadora puede agregar otras frases.

Las personas participantes se distribuirán en el espacio de acuerdo con su opinión frente a dicha afirmación, de la siguiente manera:

- **Verde:** Estoy totalmente de acuerdo con la afirmación.
- **Amarillo:** No estoy segura(o) o estoy parcialmente de acuerdo con la afirmación.
- **Rojo:** No estoy de acuerdo con la afirmación.

Así se repite las veces que sea necesario, según el número de afirmaciones propuestas. También se puede proponer al grupo que sugiera una o varias afirmaciones relacionada con el tema; a partir de lo cual, se espera generar comentarios que aporten a dar cuenta de las realidades locales.

Después de cada afirmación se pregunta a las personas ¿Por qué se ubicaron en ese color? De esta manera se podrá identificar lo que mueve a este grupo, las creencias y pensamientos asociados con la cultura y el contexto en el que se ubican.

Observaciones para la facilitación:







Esta actividad puede servir como introductoria de un tema, pero además como evaluación diagnóstica, pues nos permite identificar cuáles son las creencias o conocimientos que un grupo tiene alrededor de un tema. Se recomienda que una persona de la facilitación tome nota de dónde se ubican las personas y cuántas, de esa manera podemos registrar los movimientos de un grupo respecto a un tema y qué

contenidos o áreas se deberían de reforzar o problematizar según los objetivos que se hayan planteado.

Como ejercicio diagnóstico registrar qué es lo que se piensa sobre diferentes temas, la valoración que se hace de ellos servirá para analizar cómo esto influye en las vivencias que el grupo comparta y en la recepción que tenga sobre diferentes aspectos de una temática. También permite reconocer a cuáles aspectos darle énfasis, cuáles temas deben ser reforzados y cuál sería el abordaje idóneo para el grupo.

En este sentido es muy importante preguntarse ¿cuál es la tendencia grupal para este tema? ¿Cuáles son los argumentos para justificar una elección? ¿Están estos basados en la evidencia o son creencias que se reproducen sin cuestionarse? ¿Cuando escucho un argumento que me resulta convincente, me resulta sencillo o difícil moverme de lugar?



		Actividad 2: Mi relación de pareja ideal
Tema:		Relaciones saludables / Violencia de género / Violencia en las parejas / Amor romántico.
Objetivos:		Identificar prácticas saludables versus prácticas violentas en las relaciones de pareja.
Nº de personas:		Indefinido.
Duración:		60 minutos.
Materiales:		Para la versión virtual se requiere que las personas participantes tengan a mano hojas, lápices y/o lapiceros.



DESCRIPCIÓN

Parte I.

- 10 minutos

Se invita a las personas a caminar por el espacio ayudándose de distintas consignas como: caminar rápido (a velocidad seis, a velocidad cuatro, a velocidad uno, y jugar con las velocidades), solamente en líneas rectas o líneas curvas. También puede incorporar caminatas que incluyan variaciones en su cuerpo, por ejemplo: caminen como si tuvieran un cuerpo de agua, ahora caminemos como si fuéramos viento, caminemos como si hubiera pelotas en el suelo, etcétera (pueden utilizar la creatividad).

Parte II.

- 10 minutos

Indíqueles que se detengan un minuto y piensen en tres características acerca de cómo se imaginan una relación de pareja ideal (acciones o características, por ejemplo, “me escribe todos los días”, “expresamos lo que sentimos con honestidad”, “revisa mi celular”); muy importante indicar que una

de esas tres acciones o características debe ser falsa.

Cuando cada persona tenga sus tres características o acciones, vuelven a caminar como caminan habitualmente, a su propio ritmo, y mientras continúan caminando, cada vez que se encuentran con alguien le van a contar sus tres características/acciones ideales, pero nunca indicando que una de ellas es falsa. Deberán de intercambiar con al menos de tres a cuatro personas.

Parte III.

- 20 minutos

Pídales que ahora se agrupan por afinidad de acuerdo con lo que escucharon (me uno a la persona o personas de quienes escuché algo que por alguna razón me despertó interés o sentí identificación).

En los subgrupos generados por afinidad van a definir cuáles de esas características/acciones promueven relaciones saludables, cuáles no y por qué.

Una de las personas del grupo va registrando los aportes dentro del subgrupo.

Parte IV.

- 20 minutos

En plenaria se presentan las conclusiones a las que llegaron los subgrupos, y para finalizar, se realizan las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que hace una relación saludable?
- ¿Qué es lo que hace que una relación sea no saludable?
- ¿Cuáles pueden ser algunas señales que nos ayuden a identificar si algo no es beneficioso o saludable para mí?

Apuntes para la reflexión:

Una relación saludable es aquella basada en el buen trato, donde se tenga claridad que, el cuidado que implica cuidar de sus cuerpos y de su salud física y mental, es una responsabilidad personal, pero también una responsabilidad compartida; esto quiere decir, que nos cuidamos y también cuidamos a la otra persona. Una relación saludable es aquella que respeta la identidad de ambas personas y se convierte en terreno fértil para el crecimiento mutuo.

Variante metodológica:
este ejercicio puede ser aplicado de forma virtual.

Parte I.

- 5 minutos

Indique al grupo que serán divididos en salas virtuales de trabajo, y que estas serán al azar, antes de dividirse, deberán escribir en un papel tres características acerca de cómo se imaginan una relación de pareja ideal (acciones o características, por

ejemplo, “*me escribe todos los días*”, “*expresamos lo que sentimos con honestidad*”, “*revisa mi celular*”); muy importante indicar que una de esas tres acciones o características debe ser falsa.

Parte II.

- 20 minutos

Se divide a todas las personas participantes en salas virtuales de trabajo (aproximadamente cinco personas por sala).

Indique que en cada grupo deberán de compartir las tres características que escribieron con sus compañeros y compañeras y que deberán reflexionar en torno a la siguiente pregunta: ¿cuáles de esas características/acciones promueven relaciones saludables, cuáles no y por qué?

Una de las personas del grupo va registrando los aportes dentro del subgrupo.

Parte III.

- 20 minutos

Todas las personas volverán a la sala principal para compartir sus conclusiones.

Cada subgrupo presenta las conclusiones a las que llegaron, y para finalizar, se realizan las preguntas que se sugieren para la plenaria en la versión presencial de este ejercicio.

Actividad 3: Creando un anuncio personal

Tema:		Relaciones afectivas.
Objetivos:		<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar cualidades propias y cualidades que se buscan en una pareja. 2. Reconocer el autoconocimiento como un elemento clave para entablar relaciones saludables.
Nº de personas:		De 15 a 20 personas.
Duración:		60 minutos.
Materiales:		Lapiceros, hojas en blanco, marcadores de colores, pinturas, pinceles, lápices de color.

DESCRIPCIÓN

Esta actividad se inicia explicando que el autoconocimiento es imprescindible para construir relaciones sanas. Conocerse, saber cuáles son los intereses, gustos, habilidades, pero también los límites personales, es tan importante como saber identificar cualidades de otros u otras que nos resulten de interés.

Posteriormente, se indica a las personas participantes que en este momento trabajarán en un anuncio personal, explique que esto es un pequeño perfil personal, un resumen de 50 palabras o menos, una especie de biografía o “acerca de mí” que a menudo se encuentra en las plataformas de redes sociales y que ayuda a presentarse y compartir un poco más acerca de nosotras/os.

Reparta el anexo “Acerca de mí” y pida que lo completen, si gustan luego podrán ponerle su sello personal utilizando materiales como pinturas, lápices, marcadores de colores, etc. **IMPORTANTE:** en el anuncio deben poner no solamente aspectos “positivos”, sino también, aspectos por mejorar.

Cuando hayan terminado, se les pide que realicen una descripción de una potencial pareja en 50 palabras o menos. Se les debe explicar

que, si actualmente se encuentran en una relación, si lo desean pueden agregar lo que les agrada de su pareja actual.

Se designan 15 minutos para completar ambas partes. Cuando hayan terminado, se les pide que formen parejas para compartir sus anuncios personales. Tendrán 15 minutos para compartir sus anuncios personales con la otra persona.

Cuando terminen de compartir con sus compañeras y compañeros se realiza una plenaria (30 minutos) a partir de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Fue fácil o difícil describirnos a nosotras(os) mismas(os)? ¿Por qué?
- ¿Qué características usaron para describirse?
- ¿Qué características son importantes para conocerse y a las otras personas, con el fin de construir relaciones saludables?
- ¿Qué aprendieron de esta actividad?

Apuntes para la reflexión:





El autoconocimiento es un elemento clave para poder vincularse afectiva y eróticamente con otras personas, de manera abierta, sana y respetuosa. Antes de iniciar una relación, es importante conocerse, para saber qué nos gusta, qué no nos gusta y qué podemos aportar. A su vez, relacionarnos con otras personas puede aportar y ser un vehículo hacia nuestro autoconocimiento.

Anexo: ACERCA DE MÍ

(Descripción con la que podamos conocerte: pasatiempos, gustos, habilidades, virtudes y cosas por mejorar. También podés hablar de tus características físicas y de personalidad... contar alguna anécdota que te identifique, una frase o estrofa de canción ¡La que querás! (Recordá que máximo podés usar 50 palabras).

LO QUE BUSCO EN UNA PAREJA

Actividad 4: La pelota imaginaria

Tema:		Noviazgo, relaciones interpersonales y vínculos afectivos.
Objetivos:		<p>1. Reconocer los elementos que conforman una relación de pareja.</p> <p>2. Identificar algunas características de una relación saludable.</p>
Nº de personas:		De 15 a 20 personas.
Duración:		30-40 minutos.
Materiales:		N/A

DESCRIPCIÓN

La persona facilitadora pide a las personas del grupo que se pongan de pie y se coloquen en círculo. A continuación, explica que tiene en la mano una pelota de tenis (que es imaginaria), muestra el tamaño, el peso, cómo rebota en el piso, y les pregunta a las personas participantes si la ven.

Parte I.

A continuación, quien facilita explica que la dinámica consiste en lanzar

un objeto a una persona del grupo, quien tendrá que recibirlo con su cuerpo de acuerdo con lo que haría con ese objeto, o a como espontáneamente le salga reaccionar a ese objeto que le llega. Se hace un par de pruebas con la bola de tenis y con diferentes tipos de bolas: bolas de fútbol, bola de básquetbol bola de chicle, bola de billar, bolita de queso...etc.

El juego continúa, pero ahora podremos lanzar cualquier objeto que no necesariamente tenga relación entre sí, por ejemplo: *Un libro, una gallina, un patín, un resorte, una alarma, una esponja de lavar platos, un serrucho, un telescopio, un jabón de baño...* permita que las personas participantes jueguen y se apropien de la técnica.

Parte II.

Una vez se han apropiado del ejercicio y tienen más soltura corporal e imaginativa, se continuará jugando, pero esta vez con palabras en relación con el tema tratado. La persona facilitadora dará la consigna que lanzaremos cosas o palabras que creamos están asociadas **al noviazgo o a las relaciones de pareja**, por ejemplo: *confianza, respeto, celos, enamoramiento, apoyo, amistad, caricias, control, comunicación, besos, compartir, fidelidad, sexo, comprensión, disfrute, crecimiento, rechazo* etc. Estas palabras son solo algunos ejemplos para ilustrar, pero es muy importante dejar que las personas participantes sean quienes se expresen libremente sin catalogar o hacer juicios de valor sobre si eso es “bueno o malo” o si corresponde o no a las relaciones.

Quien facilita también puede incorporar en el juego situaciones que ocurren en las dinámicas actuales de interacción virtual o tecnológica, por ejemplo, se puede lanzar un “te dejo en visto” (no contestó tu mensaje de WhatsApp), “te fantasmeó” (después de un encuentro o de mucha cercanía, una de las personas desaparece de la relación sin ningún motivo aparente), “subió una historia con otra persona” (en las redes sociales), etc. Abra la posibilidad también de explorar las reacciones del grupo ante acciones que nos ponen en una situación vulnerable frente a las relaciones de pareja.

Es indispensable que una de las personas facilitadoras lleve un registro de las palabras, así como estar atenta de las reacciones de las personas participantes, pues esto podrá ser retomado en plenaria. Se mantiene la consigna que a la persona a quien le es lanzada la palabra tendrá que reaccionar a ella, de acuerdo con lo que esa palabra le genere.

Parte III.

Una vez el grupo ha explorado diferentes palabras, se les pide que vuelvan a sus asientos y en círculo quien facilita puede leer las palabras anotadas y preguntar a varias personas qué piensan acerca de ellas. Posteriormente, quien facilita, invitará a intercambiar opiniones en plenaria a partir de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Qué son las relaciones de pareja? ¿Qué elementos conforman las relaciones de pareja?
- ¿Cómo reaccionamos frente a estas palabras o acciones? ¿En nuestro día a día tenemos las mismas reacciones frente a esto? (Retomar acá las palabras dichas por las y los participantes, ejemplo: ¿si dijeron “placer” ¿cómo reaccionamos al placer? Celos ¿Cómo reaccionamos a los celos?).
- ¿Cuáles fueron los objetos, palabras o acciones, con las que le costó más reaccionar? ¿Por qué creen que pasó esto?

- ¿Qué nos sucede con palabras o sentimientos tan complejos como el rechazo, cómo reaccionamos ante él?
- ¿Qué es lo que hace que una relación de pareja sea saludable o no saludable?

Observaciones para la facilitación:

Este es a la vez un ejercicio corporal, un juego de imaginación, pero también un juego diagnóstico. Su función principal es analizar la percepción que las personas participantes tienen sobre diferentes temas o situaciones, por lo que resulta muy apropiado como una introducción para profundizar luego mediante otros ejercicios de análisis o reflexión. En este caso está aplicado a las relaciones, pero se puede variar de acuerdo con el tema y los objetivos que persiga.

Este ejercicio requiere, **necesariamente, al menos dos personas facilitando**, esto para que en la parte II se puedan tomar nota de las palabras que dicen las personas participantes y sus reacciones.

Es muy importante no cortar las reacciones espontáneas que las personas participantes tengan, desde un gesto, un sonido, otra palabra, un movimiento corporal, un diálogo o una interpretación de una escena.

Apuntes para la reflexión:

Las relaciones de pareja o erótico-afectivas refieren a una relación íntima entre dos personas que sienten atracción física, emocional o intelectual, que buscan compartir sus experiencias de vida. Ocurren en tiempos y espacios variables, tiene

diversas duraciones y maneras de vivirse. Cuando este tipo de relaciones se “formalizan” por común acuerdo, se le conoce como noviazgo, que es el tipo de relación que por lo general se asocia a una mayor estabilidad con respecto a otras formas de relacionarse en la actualidad.






Pero las formas de relacionarse van cambiando de generación en generación, por ejemplo, recientemente se les conoce como “ligues, amigos con derechos, lances”, entre otras, al tipo de relaciones en las que puede haber intercambios erótico-afectivos o sexuales.

Estas formas de relacionarse pueden o no ser igual de importantes y significativas que un noviazgo para las personas implicadas, sin embargo, pueden también ser interpretadas como libres de responsabilidad y ocasionar sentimientos no deseados en quienes la viven.

Una relación saludable es aquella que se basa en el buen trato y en la igualdad, que procure la autonomía y que respete la libertad, la integridad y los derechos de la otra persona. Se debe tener consideración de los afectos, necesidades y del resguardo de la integridad (que implica la salud física, sexual y emocional) de las personas con las que nos vinculamos, a esto se le conoce como “responsabilidad afectiva”.

Algunas características de una relación de pareja saludable son: el respeto, la honestidad, la libertad del otro o la otra para decidir lo que quiere y una buena comunicación que establezca límites claros y el cuidado mutuo.

Actividad 5: La puerta del amor

Tema:		Afectividad y mitos del amor romántico.
Objetivos:		<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer cómo cada persona vive de forma distinta las relaciones erótico-afectivas. 2. Comprender a qué nos referimos cuando hablamos del amor romántico. 3. Entender qué es un mito y cómo se construye. 4. Reconocer algunos mitos sobre el amor romántico y sus implicaciones en la vida de las personas.
Nº de personas:		De 15 a 20 personas.
Duración:		90 minutos.
Materiales:		Cinco copias con las consignas sobre el amor romántico (Ver anexo), papeles construcción, marcadores, parlantes, teléfono o computadora (para la canción de cierre).

DESCRIPCIÓN

Observaciones para la facilitación:

El amor romántico es uno de los temas que más dificultad presenta en su abordaje por lo arraigado de sus principios en el imaginario social. Es por ello que, se vuelve crucial retomar las concepciones de las personas adolescentes y valerse de técnicas como las preguntas retóricas dirigidas al grupo, así como el uso de los recursos conceptuales o didácticos necesarios para profundizar en el tema.

Parte I.

- 15-20 minutos

La persona facilitadora inicia la actividad pidiendo a las personas participantes que cierren los ojos y una vez que lo han hecho lee en voz alta las siguientes preguntas:

¿Recuerdan cuándo fue la última vez que se sintieron atraídos hacia alguien? ¿Cuáles fueron las sensaciones que experimentaron? ¿Cómo se comportaban cuando veían a esa persona? ¿Qué les sucedía cuando pensaban en esa persona?

En seguida, les pide que abran los ojos y les dirá que haremos un ejercicio para reconocer cómo vive cada persona la afectividad.

La técnica consiste en que, dos personas que pueden ser el equipo de facilitación o dos personas del grupo, forman una puerta con sus cuerpos, puede ser tomándose las manos y formando un puente. El objetivo es que cada integrante del grupo pueda mostrar **¿Cómo entramos al amor? ¿Cómo socialmente se entra por la puerta de la afectividad o de las relaciones afectivas?** La instrucción principal será que las personas atravesarán la puerta mostrando sus sentimientos, emociones, pensamientos, pero sin decir una sola palabra, es decir, sólo se pueden expresar mediante sus gestos y su actitud corporal. Mientras cada persona atraviesa la puerta, el resto del grupo será quien tiene que poner en palabras lo que les transmite la acción de quien está atravesando la puerta.

Parte II.

"Sketches" sobre el amor romántico

- 50 minutos

Posteriormente, cuando todas las personas participantes han atravesado la puerta, se indicará que formarán cuartetos y en grupo, tendrán que montar un **sketch o collage** (un sketch es una escena pequeña de entre 3 y 5 minutos, y un collage, es un conjunto de escenas pequeñas donde se representan las ideas principales) sobre alguno de los temas dispuestos abajo o de una combinación de los tres.

Cada grupo deberá hacer un cartel con el título de su *sketch* o *collage* que presentará pasando como un cintillo, a modo de show de variedades cuando sea el momento de su presentación.

Tendrán 30 minutos para organizar sus sketch y máximo 5 minutos para presentarlo por grupo.

Grupo 1

- Quienes más se pelean son quienes más se aman.
- Si estoy verdaderamente enamorado/a no me puedo sentir atraído/a por otras personas.
- Estamos condenadas(os) a sufrir por amor.

Grupo 2

- Del amor al odio hay un solo paso.
- Si no te apresuras a buscar pareja, te dejará el tren.
- Sentir celos es una prueba de estar enamorado/a de alguien.

Grupo 3

- Si la otra persona me ama, sabrá qué me pasa cuando estoy enojada(o) o triste, sin tener que preguntármelo.
- Amar es tolerar y perdonarlo todo.
- Por amor podemos cambiar o intentar hacer cambiar al otro.

Grupo 4

- Existe “el amor de tu vida” y este es para siempre.
- Existe una persona absolutamente complementaria a mí que llenará mi vacío y me librará de la soledad.
- Si no accedemos a los deseos sexuales de la otra persona es porque no la queremos lo suficiente.

Parte III.

Plenaria

- 20 minutos

Cuando todas las personas han presentado, la persona facilitadora abre una plenaria sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinan de las frases y de las escenas que les tocó representar?
- ¿Consideran que escenas como estas se dan frecuentemente?
- ¿Están de acuerdo o en desacuerdo con ellas?

Para terminar se puede poner la canción Florence, de Andrea Echeverri (Duración: 3:59 minutos): <https://www.youtube.com/watch?v=P02t5kGzNzQ&list=PL9U-7VqwaONfFOodLv6xaf3-HT-boUY-OGD&index=124>

Apuntes para la reflexión:

Estar en pareja es ante todo una decisión que a menudo está basada en los afectos. Sin embargo, es preciso comprender que los afectos son cambiantes, con lo cual la decisión de estar con alguien también puede ser variable. Es por ello que, algunos amores duran muchos años, otros meses, otros días. No obstante, este carácter cambiante no le resta importancia a la experiencia vivida.

El amor no puede ser incondicional, por ejemplo, si no hay respeto y buen trato, no hay condiciones para el amor.

Es muy común en las películas o en las telenovelas que los conflictos, gritos, escenas de celos, insultos, palabras que hieren, acompañan a las parejas protagonistas. Sin embargo, es importante reconocer que estas NO son características de las relaciones de pareja. Si bien los conflictos pueden estar presentes como en cualquier relación humana, hay que distinguir entre CONFLICTO y VIOLENCIA. Los conflictos usualmente son causados por intereses, opiniones o puntos de vista contrapuestos, por lo general, a partir de la negociación y el diálogo, se pueden resolver. Un acto de violencia, en cambio, nace por una conducta que busca agredir o dañar a la otra persona. La violencia no tiende al equilibrio porque más bien se basa en el desequilibrio para ejercer el poder sobre la otra persona.

El amor no debe doler. No es cierto que cuando alguien hace daño es porque es apasionado, no es cierto que quien trata mal lo hace por el bien del otro. Si se quiere a alguien, lo lógico es desear su felicidad y su bienestar. Si atenta contra la dignidad o la integridad de la otra persona, eso no es amor. El amor ante todo procura la libertad de la otra persona.






Observaciones para la facilitación:

Es muy importante que, si alguien elige no atravesar la puerta, puede no hacerlo.

***Indispensable que una persona del equipo facilitador esté tomando nota de las interpretaciones del grupo.**

Es fundamental que en este ejercicio se puedan además profundizar en las nociones del “amor” que tienen las personas participantes. Es probable que como parte del ejercicio sobresalgan muchos mitos basados en el amor romántico por lo que se deben de abordar estos, durante el ejercicio y a modo de debate reflexivo donde sean las mismas personas participantes quienes cuestionen, interpelen y lleguen a sus propias conclusiones sobre este tema.

Actividad 6: El bosque de los sonidos¹⁸

Tema:		Consenso y consentimiento.
Objetivos:		<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar acerca del consenso y el consentimiento en la vivencia de la sexualidad. 2. Identificar buenas prácticas en las relaciones sexuales.
Nº de personas:		Máximo 30 personas.
Duración:		45-60 minutos.
Materiales:		N/A.

DESCRIPCIÓN

Consideraciones que deben compartirse con el grupo antes de iniciar la actividad:

- **Quien guía es responsable de la seguridad de su compañera/o** y debe dejar de emitir sonidos si su pareja está a punto de tropezar con otra persona o golpearse con algún objeto.
- Además, quien guía cambiará constantemente de posición. Si su pareja sigue los sonidos con facilidad, la persona guía puede mantenerse lo más distante posible, con la voz casi inaudible.
- La persona con ojos cerrados debe concentrarse solamente en su sonido, aunque a su lado haya muchos otros.

¹⁸ Adaptado de Juego para actores y no actores, Augusto Boal.

Parte I.

El grupo se divide en parejas: una persona mantendrá sus ojos cerrados; la otra persona le guiará. Para ello, esta última emitirá sonidos de un animal -gato, perro, pájaro o cualquier otro-, mientras su pareja escucha con atención. Una vez que las respectivas parejas cierran los ojos, las guías comienzan a emitir sus sonidos al mismo tiempo, que deben ser seguidos por sus parejas a ojos cerrados. Cuando la persona guía deja de emitir sonidos, su pareja debe detenerse.

Parte II.

En círculo, las personas participantes son numeradas, 1 o 2, en secuencias: 1, 2, o 2 1 2. Cada participante número 1 se coloca frente a frente con una persona participante número 2 situada a su derecha (es decir, participante número 1 se voltea a su derecha y participante número 2 a su izquierda, de manera que queden frente a frente) y produce un sonido que el número 2 debe reconocer. Vuelve a su lugar

(se voltea hacia el centro del círculo nuevamente). Cada participante número 2 se coloca frente a frente con la persona participante número 1 situada a su derecha (es decir, formando una pareja diferente de la primera) y produce un sonido que su compañera/o debe identificar.

De vuelta a sus posiciones con los ojos cerrados, las personas participantes se dan las manos e intentan sentir, para posteriormente reconocer, las manos de las compañeras/os a la derecha y a la izquierda. La persona facilitadora da la señal y el círculo se rompe: las personas participantes realizan movimientos en zigzag para mezclarse.

A otra señal de la persona facilitadora, todas emiten el sonido que habían creado delante de la compañera/o a su derecha, e intentan escuchar el sonido hecho por la compañera/o procedente de la izquierda. Cuando reconoce el sonido de su guía, se aferra a su mano, comenzando a reconstruir el círculo original.

Las personas participantes solo abrirán los ojos cuando sus dos manos estén ocupadas: han descubierto y han sido descubiertas.

Parte III.

Una vez que cada persona ha experimentado al menos unos 5 minutos en cada rol (guiar y ser guiada), o bien, una vez que se reconstruye el círculo, o ambas, se invita al grupo a reflexionar alrededor de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Cómo me sentí cuando estaba siendo guiada y cuando estaba guiando? (Se recomienda registrar primero las sensaciones físicas y/o corporales –ej. “estaba tensa”, o “mi caminar fue fluido”– y después hacer un registro de emociones –ej. “sentía inseguridad” o “me sentí acompañada”. A medida que van compartiendo, pueden invitar a que las personas amplíen sobre estas sensaciones/emociones a través de otras preguntas como ¿Qué te daba inseguridad? O ¿En qué momentos sentiste confianza? –ej. “Me sentí cuidada/o cuando mi pareja estaba cerca”, “sentí alivio al encontrar la mano de mis parejas” o “me sentí insegura/o cuando mi pareja disminuía su tono de voz”; así como “me sentí frustrada al guiar y tener que competir con otros sonidos para que mi pareja me escuchara”, etc.)

A continuación, un listado de algunas emociones que pueden ayudar para brindar ejemplos y motivar la reflexión: *Acompañamiento, alivio, concentración, motivación,*

autonomía, satisfacción, seguridad, confianza, cuidado, apoyo, abandono, sorpresa, susto, angustia, ansiedad, temor, molestia, preocupación, impotencia, vulnerabilidad, atracción, confusión, etc.

Si el grupo no propone de manera espontánea el tema del cuidado, se sugiere preguntar ¿En qué momentos me sentí cuidada/o y en qué momentos no? Y ¿por qué?

Asimismo, ¿en qué momentos me sentí segura/o y en qué momentos no? Y ¿por qué?

Se invita a hacer el ejercicio de trasladar esta experiencia a la vivencia de la sexualidad de cada participante y/o de las personas a su alrededor (ej. mis amigas/os, personas de su comunidad, de su mismo grupo de edad, etc.), y pensar algunas o todas las siguientes preguntas, colectivamente:

¿De quién es la responsabilidad del cuidado a la hora de tener un encuentro sexual con otra u otras personas? (Todas las personas participantes son igualmente responsables por su propio cuidado, pero también el de la otra/s persona/s con quien está compartiendo). Aquí se pueden retomar ejemplos del ejercicio para ampliar.

Cuando no tenemos acceso a fuentes de información confiables, o “hay mucho ruido a nuestro alrededor” (mitos e información contradictoria

o no confiable), ¿qué puede sentir una persona en relación con la vivencia de su sexualidad? (La confusión, duda e inseguridad son algunas de las emociones que pueden aparecer cuando no contamos con fuentes de información confiables, y podría potenciar situaciones en que las personas sufran de coerción -es decir, ejercen presión sobre ella- para conseguir que haga algo con lo que no se siente cómodo/a o seguro/a).




¿Qué prácticas pueden ser consideradas seguras, responsables, y cuidadosas en la vivencia de la sexualidad? Para ayudarse pueden pensar en qué momentos del ejercicio se sintieron seguras/os, respetadas/os o cuidadas/os. (Ej. Respetar las decisiones de la/s pareja/s sexuales, si dice que no, no presionar ni insistir. Hablar de las cosas que deseamos antes de imponerlas en el momento. No tener relaciones sexuales con una persona que se encuentra en un estado alterado de conciencia).

Observaciones para la facilitación:

Se recomienda usar un lenguaje apropiado para cada grupo, dar las indicaciones despacio y modelar el ejercicio antes de iniciarlo. Idealmente, se sugiere realizar el ejercicio en un espacio cerrado o tranquilo donde no haya muchos sonidos externos al grupo.

Nota: Durante toda la actividad quienes facilitan deben estar vigilantes de que las personas participantes no choquen entre sí o con objetos. Si solamente una persona es la que está facilitando, si el grupo es mayor de 10 personas, puede considerar pedirle a una persona participante que se mantenga con los ojos abiertos apoyándole en esta tarea, y luego podría cambiar de rol con otra persona participante, para que experimente el juego.

Actividad 7: Postes¹⁹

Tema:		Toma de decisiones y proyecto de vida.
Objetivos:		<ol style="list-style-type: none"> 1. Analizar elementos que componen una decisión 2. Reflexionar sobre las decisiones que se toman en un contexto determinado y sus posibles consecuencias. 3. Aprender a medir probabilidades y hacer apuestas certeras. 4. Reconocer la importancia de la experiencia para aplicar los aprendizajes derivados de ella en diferentes circunstancias.
Nº de personas:		Máximo 25 personas.
Duración:		90 minutos.
Materiales:		Un juego de cartas de naipes, monedas de cartón o fichas las suficientes para cada participante o billetes de papel de Monopoly o un juego similar.

¹⁹ Dinámica tomada y adaptada de Grupo RE: <https://www.youtube.com/watch?v=m6zUqxF97tU>

DESCRIPCIÓN

Observaciones para la facilitación:

Se requieren dos personas que faciliten (una puede ser un voluntario/a del grupo que se encargará de cobrar o pagar con fichas las apuestas y quien facilita que será “el repartidor o la repartidora”). Depende del número de personas se puede jugar por turnos (cinco turnos cada subgrupo) o se pueden conformar equipos para jugar y tomar decisiones en conjunto.

Inicie la actividad preguntando **¿Qué es para ustedes una decisión? ¿Les es sencillo o difícil tomar decisiones? ¿En qué momento tomamos decisiones en nuestra vida?** Propicie una conversación y lluvia de ideas que le permita luego recuperar los aportes de las y los participantes en el espacio de reflexión, al finalizar el juego.

Una vez el grupo ha dado sus opiniones proceda a explicar que el día de hoy se hará un juego para ahondar en la toma de decisiones.

La primera decisión que se tomará es si jugarán de manera individual o en equipos. Una vez definido esto, se reparten igual cantidad de fichas o billetes a cada persona jugadora (pueden ser unas 10) y se les explica

que eso será su capital para hacer sus apuestas. Se dan las instrucciones del juego.

La persona “repartidora” dispone una hilera horizontal de naipes en orden de menor a mayor que empiecen del 1 al 14 (AS=1, 2, 3, 4, 5,6,7,8,9,10, J=11, Q=12, K=13, AS=14) para repasar el valor de cada carta.

Posteriormente, se colocan también de manera horizontal **tres** cartas vueltas hacia abajo.

La forma más fácil de explicar la dinámica es que se imaginen un marco de portería de fútbol, las cartas de los extremos son los postes. Cada equipo hará su apuesta (una ficha por turno) tratando de apostar o adivinar si la carta del centro se encuentra entre el intervalo de los dos números “postes”. Gana la apuesta (una ficha por turno) si, en efecto, el número está entre ese intervalo o lo pierde si el número de la carta del centro es superior al poste mayor o inferior al poste menor.

También pierde si el número que está en el medio de las dos cartas es igual a alguna de ellas porque entonces sería “poste” y siguiendo la metáfora del fútbol, no es posible meter el gol si la bola choca con poste.

El juego inicia cuando la persona facilitadora voltea las cartas de los dos extremos, en ese momento “la persona repartidora” pregunta a las jugadoras(es) si quieren apostar, si es así se les pide que pongan su ficha al frente.

Si la carta está entre el intervalo, el equipo se quedará con su ficha apostada y además una ficha extra que dará la persona encargada de repartir y recoger fichas. Si el equipo pierde, se quitará su ficha y esa irá al banco de fichas.

Se pueden hacer turnos con variantes de oferta, por ejemplo, que “la persona repartidora” diga cuando destapa las cartas de los extremos y hay bajas probabilidades de ganar, duplique la apuesta, o en un turno puede ofrecer a los jugadores(as) pagar triple o cuádruple la partida actual sin antes voltear los postes.

Si se juega en equipos, en todo momento hay que promover que se analicen las partidas y que se tomen decisiones conjuntas.







Gana el juego quienes tengan la mayor cantidad de fichas/billetes.

A modo de cierre, realice una plenaria donde se mantenga una conversación dialogada alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendimos de este juego?
- ¿Fue cambiando tu habilidad en reconocer probabilidades de acierto conforme fue avanzando el juego?
 - ¿A qué decisiones de la vida se asemeja un intervalo espaciado? (Por ejemplo, entre un AS y un Nueve)
 - ¿A qué decisiones en la vida se puede asemejar cuando se tiene un intervalo corto? (por ejemplo, entre un 8 y un 10).
 - ¿Qué consecuencias tiene que se apueste todo sin previamente medir probabilidades de acierto o de desacierto?
 - A qué se asemejaría una decisión que ofrezca pagar mucho, pero con muy poco margen y posibilidad de acertar? (Por ejemplo, si saliera una J y una K y nos ofrecen que apostemos a eso pagándonos cinco veces lo que apostemos).

Apuntes para la reflexión:

Al ser esta dinámica un juego que se mantiene en la acción constante, la persona facilitadora se encargará de ir haciendo en cada partida las preguntas que generen reflexión sobre la toma de decisiones, las apuestas que hacemos en la vida, los riesgos que se corren, la importancia de analizar las probabilidades de ganar, la importancia de comunicarse con las otras personas, entre otras. Haga énfasis en las decisiones en torno a las relaciones de pareja, en el ejercicio de la sexualidad y en el proyecto de vida.

		Actividad 8. Dilemas... ¿y vos qué harías?
Tema:		Toma de decisiones.
Objetivos:		1. Incentivar el ejercicio de toma de decisiones. 2. Valorar la mejor opción entre diversas alternativas disponibles.
Nº de personas:		20 personas máximo.
Duración:		40 minutos.
Materiales:		Anexo con casos, parlante, computadora o teléfono para proyectar la canción de cierre.

DESCRIPCIÓN

El grupo se divide en cinco subgrupos (de entre tres a cuatro personas por grupo). A cada subgrupo se le asigna una situación (Ver anexo) y se les solicita que den resolución al caso asignado tomando en cuenta los siguientes puntos:

- Definir el problema.
- Analizar la situación.
- Identificar alternativas.

- Analizar la viabilidad de cada alternativa.
- Seleccionar la mejor alternativa.

Después de 10 minutos todas las personas vuelven a un mismo espacio y exponen los casos y su resolución.

Se invita a realizar una plenaria a partir de las siguientes preguntas generadoras:

Preguntas generadoras:

- ¿Es común en su vida cotidiana que tengan que tomar una decisión, aunque no les guste? ¿Qué hacen? ¿Cómo lo resuelven?

- ¿Qué hacen cuando tienen que decidir por algo que quieren, pero sienten miedo de accionar?
- Tener la oportunidad de debatir con varias personas el problema, ¿Les ayudó a tomar la decisión? ¿Cómo llegaron a un consenso? ¿Alguien pensó una solución alternativa que no habían pensado inicialmente?
- ¿Cómo se sienten al tener que elegir entre opciones?

Para cerrar la persona facilitadora puede proyectar la canción del Kanka: **Sí que puedes...** que aborda la toma de decisiones: <https://www.youtube.com/watch?v=fgTb2xLQYk4>

Apuntes para la reflexión:

La toma de decisiones es una de las competencias claves en el crecimiento de cualquier ser humano. La mayoría de las decisiones importantes en la vida se acompañan de

incertidumbre, por esto es importante comprender los factores que intervienen en la toma de decisiones. La puesta en común de alguna situación que resulte compleja de resolver, puede ser una buena manera de ampliar la perspectiva y de sentir mayor seguridad al optar por una alternativa.

Observaciones para la facilitación:

Se recomienda que si el grupo es más pequeño (menos de 10 personas) y no se pueden hacer los cinco subgrupos, se elija al menos la situación cinco, en combinación con alguna(s) otra(s) pues la idea es que se pueda ejemplificar la toma de decisiones en diferentes situaciones, donde no solo se aborde un problema sino también alcanzar una meta o realizar un sueño.

Este ejercicio puede ser aplicado de forma presencial o virtual, tomando en consideración únicamente que los grupos sean divididos en salas de trabajo.

ANEXO.

SITUACIÓN 1. LAURA Y RAÚL

Laura y Raúl son novios desde hace varios meses; desde algún tiempo, Raúl le pide a Laura tener relaciones sexuales, pero esta se niega, ya que no se siente cómoda o preparada, por lo que siempre se generan discusiones y siempre terminan en gritos e insultos. Ya han terminado en dos ocasiones por la misma situación, pero vuelven, repitiendo nuevamente las discusiones.

¿Qué podría hacer Laura?

SITUACIÓN 2. ROBERTO

Roberto tiene 15 años, es un buen estudiante y forma parte del equipo de baloncesto del colegio, donde es uno de los mejores jugadores; Roberto dice que desde niño se siente diferente a sus demás compañeros, pues no se siente atraído por las mujeres, pero sí por un compañero de su sección. Durante una convivencia, se entera que Rosa está enamorada de él, y sus compañeros lo están motivando y obligando a que “se la aprete”, y si puede, que la lleve detrás del edificio; sin embargo, Roberto no se siente cómodo con la situación, pero siente miedo de decirlo pues no quiere que se den cuenta que es gay, porque le puede perjudicar en su relación con sus amigos, con sus padres y en el equipo de baloncesto.

¿Qué podría hacer Roberto?

SITUACIÓN 3. SOFÍA

Sofía tiene 16 años y tiene una amiga, Norma, que tiene su misma edad. Norma le contó a Sofía que está teniendo relaciones sexuales con un muchacho de 25 años, que es guapísimo, y como trabaja, le compra cosas lindas y hasta ha ayudado a pagar los recibos de la casa. Sofía recuerda que en el colegio le hablaron de las relaciones impropias, pero no está segura si sería correcto contarle a alguien más lo que está pasando su amiga Norma.

¿Qué podría hacer Sofía?

SITUACIÓN 4. JEISON

Jeison, tiene 14 años y se siente frustrado porque, desde que entró este año al CTP, sus compañeros se burlan de él por ser indígena. Lo tratan diferente. Cansado de tantas burlas, él fue a decirle al profe guía, a lo que este respondió que era cosa de niños, que no les hiciera caso a sus compañeros. Jeison esperaba mayor apoyo por parte de su profesor y ahora se siente más solo y triste.

¿Qué podría hacer Jeison?

SITUACIÓN 5. ALLAN

A Allan le encanta bailar. Desde pequeño su sueño siempre fue aprender ballet, sin embargo, en su casa siempre le dijeron que esto era de niñas. En el colegio donde está acaba de llegar una profesora de artes que abrirá un grupo para entrenar ballet y jazz todos los sábados. Cuando Allan se dio cuenta se le aceleró el corazón, ¡su sueño hecho realidad! Pero no sabe cómo afrontar esto con su mamá porque está seguro de que lo castigará, también tiene miedo de cómo lo podrían tomar sus compañeros de clase si se enteraran.

¿Qué puede hacer Allan?

BIBLIOGRAFÍA

Módulo relaciones Interpersonales y vínculos afectivos

ACNUDH (2014) *Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad. Guía de formación.* Serie de capacitación profesional No. 19. https://www.ohchr.org/Documents/Publications/CRPD_TrainingGuide_PTS19_sp.pdf

Amurrio, M., Larrinaga, A., Usategui, E., y del Valle, A. I. (2010). *Violencia de género en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes de Bilbao.* Zerbitzuan, 47, 121-134

Castro, R., y Casique, I. (2010). *Noviazgo y violencia en el noviazgo: definiciones, datos y controversias.* En R. Castro, & I. Casique, *Violencia en el noviazgo entre los jóvenes mexicanos* (págs. 17-28). Cuernavaca: UNAM, CRIM.

Fernández-Fuentes, A. A., Orgaz, B., y Fuertes, A. (2011). *Características del comportamiento agresivo en las parejas de los adolescentes españoles.* Psicología Conductual, 19 (3), 501-522.

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2005). *Mano a mano: Módulo socioeducativo para la Prevención del VIH/SIDA entre Jóvenes.*

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2014a). *Programa de Acción aprobado en la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, El Cairo, 5 a 13 de Setiembre de 1994.* Edición 20 Aniversario.

https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/ICPD_programme_of_action_es.pdf

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2014b). *Salud sexual y reproductiva de los adolescentes.*

<https://www.unfpa.org/es/resources/salud-sexual-y-reproductiva-de-los-adolescentes>

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2019b). *Estado de la Población Mundial 2019.*

<https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/EstadodelaPoblacionMundial2019informeweb.pdf>

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2019c). *Menstruación: preguntas frecuentes.*

<https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes>

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2018). *Ley de autonomía personal: por el derecho a decidir mi proyecto de vida.* Fondo de Población de las Naciones Unidas, Consejo Nacional de Personas con Discapacidad (CONAPDIS), Costa Rica.

Fromm, E. (2000) *El arte de amar.* Ediciones Paidós. IAM (Instituto Aguascalentense de las Mujeres (s/f). Manual del Taller: Proyecto de Vida. Aguascalientes.

http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_proy_de_vida.pdf

Ortega, J. (2012). *El vínculo de pareja: Una posibilidad afectiva para crecer*. Revista Electrónica Educare, 16, 23-30. Vargas, M., Fernández, M., y González, R. (2014). *Aprendiendo a querer: noviazgos libres de violencia*. Guía metodológica para prevenir la violencia contra las mujeres entre estudiantes de secundaria. México: Gendes, AC.

<https://www.redalyc.org/pdf/1941/194124704008.pdf>

Rodríguez, N. (2015). *El nuevo ideal del amor en adolescentes digitales*. Editorial Desclée de Brouwer S.A.

Saldivia, C., Faúndez, B., Sotomayor, S. y Leiva, F. (2017). *Violencia íntima en parejas jóvenes del mismo sexo en Chile*. Última década, (46), 184-212.

<https://revistas.uchile.cl/index.php/UD/article/view/48519/51077>

Vargas, M., Fernández, M., y González, R. (2014). *Aprendiendo a querer: noviazgos libres de violencia*. Guía metodológica para prevenir la violencia contra las mujeres entre estudiantes de secundaria. México: Gendes, AC.



Edificio A - Sigma, Piso I
Costado oeste del Mall San Pedro,
Montes de Oca, San José, Costa Rica
Teléfono: 2527-8401 • Fax: 2253-8123
Correo electrónico: info@inamu.go.cr • www.inamu.go.cr



Fondo de Población
de las Naciones Unidas

Correo electrónico:
costarica.office@unfpa.org
Teléfono: 2296-1265
<https://costarica.unfpa.org>

UNFPA Costa Rica

