CAJA DE HERRAMIENTAS | **PARTE 2**

Educar para la igualdad



ADOLESCENCIA TEMPRANA

unicef
para cada infancia

EDUCAR PARA LA IGUALDAD

Herramientas para construir vínculos respetuosos y libres de estereotipos en niños, niñas y adolescentes

2.3 Adolescencia temprana (11-14 años)

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay

Autora:
Sofía Rodríguez Maquieira

Coordinación por UNICEF:
María Gutiérrez

Corrección de estilo:
Leticia Ogues Carusso

Diseño gráfico:
Biplano Diseños

Montevideo, mayo de 2026

Este material está inspirado en el documento:

UNICEF (2023). *Supporting families for gender transformative parenting. Challenging the gender norms and gender inequalities to create a more equitable environment for all children to thrive.* UNICEF.

Sobre este material

Te damos la bienvenida al librillo **«Adolescencia temprana»,** uno de los cuatro apartados que integran la *Parte 2 Acompañando cada etapa*, de la caja de herramientas *Educar para la igualdad*, una propuesta para promover vínculos respetuosos y libres de estereotipos en niños, niñas y adolescentes.

Este material está dirigido a personas adultas, integrantes de equipos de las áreas sociales, educativas y comunitarias, que trabajan con niños, niñas y adolescentes y sus familias.

La Parte 2 es el corazón de la caja de herramientas, ofrece información y propuestas concretas para fortalecer los factores protectores que favorecen el bienestar y contribuyen a prevenir la violencia en la infancia y la adolescencia. Reconociendo que las normas sociales y culturales se transmiten desde edades muy tempranas y pueden reproducir relaciones desiguales, el material propone herramientas para impulsar la reflexión crítica y promover vínculos más igualitarios, favoreciendo un desarrollo pleno de los niños, niñas y adolescentes en todos los espacios que habitan.

En este librillo encontrarás, en primer lugar, las características específicas de la adolescencia temprana y orientaciones para el acompañamiento adulto, en aspectos como las emociones, la resolución de conflictos, la identidad, los vínculos y la comprensión del entorno, entre otros vinculados a la socialización de género.

Para facilitar su comprensión estas orientaciones se presentan organizadas en tres áreas clave:

- Regulación y expresión emocional
- Construcción y expresión de la identidad de género
- Vínculos, habilidades sociales y convivencia

Luego, se ofrece una serie de nueve actividades para trabajar con niños, niñas y adolescentes y promover el buen trato, la igualdad de oportunidades y la prevención de la violencia. De manera complementaria, se incluye una actividad para realizar con las familias.

La caja de herramientas también incluye:

→ ***Parte 1 Guía conceptual***, que establece los enfoques y marcos conceptuales fundamentales desde los cuales nos posicionamos para trabajar en la prevención de la violencia y la promoción de relaciones igualitarias, libres de estereotipos.

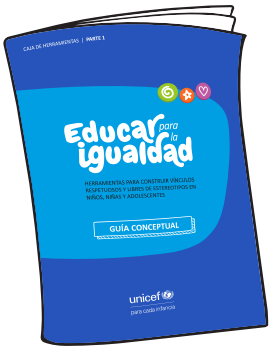
→ ***Parte 3 Nuestras prácticas de trabajo con niños, niñas y adolescentes***, que invita a reflexionar sobre las prácticas que los equipos de trabajo despliegan y propone algunas herramientas para revisar autoadministrada y proactivamente las intervenciones.

Te invitamos a utilizar este librillo en conjunto con las Partes 1 y 3 de la caja de herramientas y así profundizar en el conocimiento y en la aplicación de las actividades que aquí se proponen. Esperamos que todo este material sea un apoyo valioso en la tarea de acompañar a niños, niñas y adolescentes en su crecimiento y desarrollo.

Educar para la igualdad

Te presentamos los distintos materiales que forman parte de esta caja de herramientas:

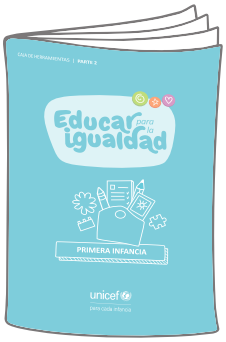
PARTE 1



Guía conceptual

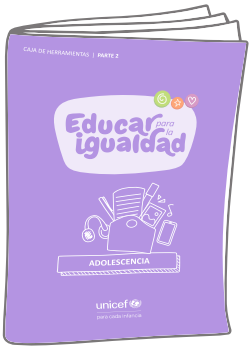
Herramientas para construir vínculos respetuosos y libres de estereotipos en niños, niñas y adolescentes

PARTE 2



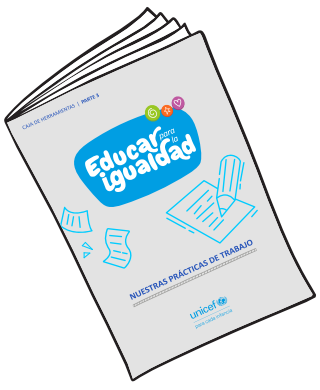






Adolescencia temprana
(11-14 años)

PARTE 3



Nuestras prácticas de trabajo con niños, niñas y adolescentes

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 6

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE LA ADOLESCENCIA TEMPRANA Y EL ROL ADULTO 7

REGULACIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL 8

Encontrar recursos en una sensibilidad creciente 8

Abrirse al mundo emocional en transformación 8

Construir bienestar desde la confianza 9

CONSTRUCCIÓN Y EXPRESIÓN DE LA IDENTIDAD DE GÉNERO 10

Influencia de referentes, redes e imagen corporal 10

Expresión de género, deseo y pertenencia 10

Exploraciones válidas con tiempos diversos 11

VÍNCULOS, HABILIDADES SOCIALES Y CONVIVENCIA 12

Consolidar aprendizajes en nuevos entornos 12

Construcción de vínculos afectivos 12

Participación y autonomía con responsabilidad 13

ACTIVIDADES 16

REGULACIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

1. Conectando sin pantallas 18

2. Mi diario íntimo 22

3. Comentarios que dejan marca 25

CONSTRUCCIÓN Y EXPRESIÓN DE LA IDENTIDAD DE GÉNERO

4. Analizar y transformar mensajes 29

5. Transformando etiquetas 42

6. Identidad en construcción 46

VÍNCULOS, HABILIDADES SOCIALES Y CONVIVENCIA

7. Vínculos en diálogo 52

8. Proponer y rechazar 59

9. Relacionómetro 63

ACTIVIDAD SUGERIDA PARA EL TRABAJO CON FAMILIAS

10. Semáforo del acompañamiento afectivo 68

INTRODUCCIÓN

La adolescencia temprana se caracteriza por importantes transformaciones físicas, emocionales y sociales, impulsadas por el inicio de la pubertad. Estos cambios están guiados por un complejo proceso hormonal y cerebral en el que las hormonas sexuales, como el estrógeno y la testosterona, modifican el cuerpo y activan nuevas emociones, mientras que el cerebro, aún en desarrollo, se vuelve más sensible a estímulos sociales, al deseo de pertenencia y a las gratificaciones inmediatas. Todo esto explica la intensidad con la que muchas y muchos adolescentes viven sus experiencias, así como la rapidez con la que aprenden, reaccionan o se frustran.

A lo largo de esta etapa, generalmente transitan también el ingreso al ciclo liceal, lo que intensifica el deseo de dejar atrás rasgos infantiles y explorar nuevas formas de ser, vincularse y pertenecer. Estas transformaciones dan lugar a experiencias novedosas en torno a la imagen corporal, la intimidad, el deseo y los vínculos afectivos, que pueden generar entusiasmo, pero también inseguridades o confusión. La pertenencia al grupo de pares se vuelve especialmente significativa y es frecuente que comiencen a buscar referentes más allá del ámbito familiar.

En este proceso, no solo influyen los cambios internos, sino también los mensajes que reciben del mundo exterior. La publicidad, las redes sociales, los medios y otros espacios culturales transmiten modelos sobre cómo «deben» ser, cómo deben expresarse varones y mujeres y cómo deben vincularse entre sí. Estas expectativas externas pueden reforzar estereotipos, generar presiones y moldear la manera en que las y los adolescentes construyen su identidad y sus relaciones. Al mismo tiempo, durante esta etapa se fortalece la capacidad de argumentar, negociar y cuestionar normas que no se sienten justas o acordes a sus necesidades.



Aunque avanza la autonomía y crece el deseo de intimidad e independencia, las personas adultas seguimos cumpliendo un papel fundamental. Debemos sostener límites claros, acompañar con sensibilidad y generar espacios de diálogo para favorecer un desarrollo integral, con mayor conciencia sobre sus derechos, responsabilidades y formas de relacionarse con otras personas.

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE LA ADOLESCENCIA TEMPRANA Y EL ROL ADULTO



Regulación y expresión emocional



Construcción y expresión de la identidad de género



Vínculos, habilidades sociales y convivencia

REGULACIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

Encontrar recursos en una sensibilidad creciente

A partir de los 11 y 12 años, muchas personas atraviesan una etapa en la que se inician o intensifican diversos cambios y, con ellos, una mayor sensibilidad emocional. Aunque ya cuentan con herramientas para reconocer y expresar lo que sienten, comienzan a experimentar emociones nuevas que pueden resultar confusas o difíciles de anticipar. Estos cambios, junto con una creciente necesidad de aceptación y pertenencia en los grupos de pares, pueden generar inseguridad, vergüenza o preocupación, pero también entusiasmo y orgullo al percibir señales de crecimiento y dejar atrás la infancia.

Frente a esta combinación de emociones y vivencias novedosas, es fundamental no instalar la idea de que «no saben» o «no controlan lo que sienten», ya que eso puede debilitar su confianza. En cambio, reconocer que estas emociones son esperables y propias de esta etapa favorece su seguridad interna. Acompañar desde esta perspectiva ayuda no solo a que mantengan los recursos que ya han construido, sino a que también puedan revisarlos, actualizarlos y sumar nuevas formas más ajustadas a los desafíos que hoy enfrentan.

Abrirse al mundo emocional en transformación

Hacia los 13 y 14 años suelen cambiar los vínculos, los intereses y la autoimagen construida en años anteriores. A veces, estos procesos coinciden con el pasaje a nuevos ciclos o centros educativos, o con la búsqueda de otros espacios de pertenencia. En estas vivencias, el mundo emocional se vuelve más complejo. Aparecen emociones como el deseo, la ansiedad o la culpa, que pueden sentirse abrumadoras por su intensidad y el lugar central que ocupan en su vida. Estas emociones pueden expresarse a través del retraimiento, la impulsividad o la confrontación. No deben confundirse con mala intención o falta de voluntad de su parte, sino comprenderse como parte de una fase de su desarrollo que requiere guía adulta empática.

Considerando que desde años anteriores puede haberse acentuado la necesidad de contar con más momentos de intimidad, es importante cuidar que no se interrumpan los espacios de intercambio. Más allá de la clásica pregunta «¿qué te pasa?», se trata de ofrecer oportunidades cotidianas y reales para que puedan expresar lo que sienten y, al hacerlo, aprender a reconocer y comprender esos cambios y qué les hace bien al atravesarlos.

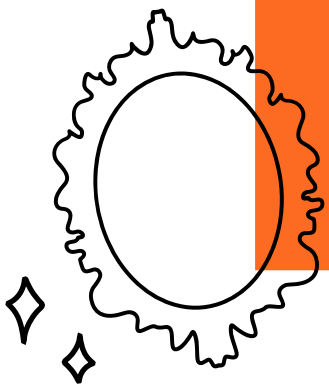
Construir bienestar desde la confianza

Durante toda esta etapa, la sensibilidad emocional, las búsquedas personales y el peso del entorno social pueden aumentar la vulnerabilidad frente al rechazo, la frustración o el aislamiento. Esto se acentúa especialmente al acercarse a la siguiente etapa, cuando la influencia del grupo de pares y la consolidación de la identidad se vuelven aún más determinantes. En ese contexto, es importante no asumir que estados persistentes de tristeza, desmotivación o angustia son simplemente «cosas de la edad». Naturalizar estas situaciones puede llevar a ignorar señales de malestar más profundo que deben ser acompañadas de forma cercana y responsable.

Atender sus necesidades con atención y afectividad es clave para detectar a tiempo lo que puede estar afectando su bienestar y salud mental. Además, al tratarse de edades en las que con frecuencia buscan tanto respuestas sobre lo que sienten y qué hacer al respecto en internet como también satisfacción en la aprobación que reciben en redes sociales —donde los «likes» y comentarios pueden generar alivio o, por el contrario, frustración cuando no llegan como esperan—, es clave promover estrategias de autocuidado como el descanso adecuado, la expresión creativa, la actividad física y, fundamentalmente, el diálogo con personas de confianza, donde puedan compartir cómo se sienten consigo mismas y consigo mismos.

SUGERENCIAS PARA ACOMPAÑAR:

- Cuando no quieren hablar de algo o se cierran, ofrecer una presencia disponible sin presionar: «No hace falta que me cuentes ahora si no querés, pero quiero que sepas que estoy acá para escucharte cuando lo necesites».
- Observar si el uso de redes sociales les genera malestar o ansiedad y abrir preguntas que inviten a la reflexión, sin juzgar: «¿Cómo te sentís después de estar un rato ahí? ¿Te hace bien o te deja con alguna sensación rara?»
- Si se observa que se mantienen irritables o tristes, se puede proponer compartir una actividad que no requiera hablar directamente del tema. A veces, salir a caminar, mirar una serie o jugar a la pelota permite aflojar el malestar y habilita que expresen sus emociones de forma más espontánea.



CONSTRUCCIÓN Y EXPRESIÓN DE LA IDENTIDAD DE GÉNERO

Influencia de referentes, redes e imagen corporal

Entre los 11 y 12 años, muchos niños, niñas y adolescentes afirman su identidad a partir de lo que admiran o rechazan. Los referentes que eligen —ya sean personas cercanas, figuras públicas, *«influencers»* o personajes de ficción— influyen en sus gustos, decisiones y formas de expresarse. Es fundamental que las personas adultas que acompañan este proceso tengan presente que, actualmente, estas búsquedas personales se desarrollan en un contexto donde la cultura de la imagen tiene un peso creciente, ya que se exponen con frecuencia a una gran cantidad de fotos propias y ajenas, filtros, aplicaciones de edición y lógicas de validación basadas en la cantidad de «me gusta» y comentarios recibidos.

En esta etapa de cambios físicos, la exposición constante a modelos idealizados puede promover comparaciones, generar inseguridades y aumentar la presión por encajar. Diferentes investigaciones muestran que un gran número de adolescentes —principalmente mujeres— expresan que cambiarían algo de su cuerpo si pudieran y que la insatisfacción corporal tiende a aumentar con los años. Estos malestares, muchas veces naturalizados o invisibilizados, pueden limitar la libertad para explorar quiénes son y cómo desean mostrarse. Por eso, es clave habilitar espacios de intercambio donde puedan expresar sus inquietudes, analizar críticamente los mensajes que reciben y construir otras formas posibles de verse y sentirse bien.

Expresión de género, deseo y pertenencia

En esta etapa, el proceso de construcción de la identidad de género se entrecruza con la necesidad de encontrar un lugar y un rol en los grupos de pertenencia. En ese intento por sentirse parte, es común que la forma en que se expresan —cómo se visten, peinan, hablan o se mueven— esté condicionada por el deseo de aceptación. Estas decisiones pueden estar atravesadas por presiones implícitas o por el temor al rechazo, lo que vuelve aún más importante que las personas adultas acompañen con gestos concretos como reconocer positivamente su manera de mostrarse, así como intervenir ante burlas, estigmas o discriminaciones.

Asimismo, la orientación del deseo es una dimensión de la identidad sexual que, si bien está presente desde edades tempranas, adquiere mayor centralidad. Esto ocu-

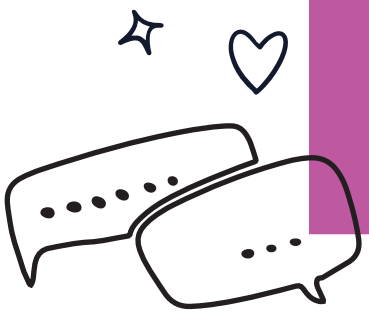
rre porque, en sintonía con los cambios físicos, emocionales y vinculares propios de la pubertad, aparecen nuevas emociones, intereses y preguntas sobre a quiénes les atraen, con quiénes desean vincularse o cómo se sienten en esas experiencias. Que no compartan abiertamente estas vivencias con personas adultas no significa que no las estén pensando, sintiendo o explorando. Por eso, es importante generar espacios seguros para hablar de estos temas, brindar información clara, escuchar sin imponer modelos y cuestionar los mandatos que presuponen que todas las personas sienten o desean lo mismo según su género.

Exploraciones válidas con tiempos diversos

Hacia los 13 y 14 años, muchas personas adolescentes comienzan a expresar con mayor claridad cómo se identifican respecto al género o cómo quieren mostrarse. Otras atraviesan una exploración más activa de su forma de ser, probando distintas formas de expresarse, sin ajustarse necesariamente a modelos únicos o convencionales. Ambas experiencias deben ser acompañadas con respeto. Lo importante es que las personas adultas reconozcan estos procesos, les den lugar y los valoren, sin minimizar lo que expresan ni suponer que «ya se les va a pasar», como si se tratara de algo malo, confuso o pasajero. Acompañar con apertura es clave para que puedan construir su identidad con libertad, seguridad y autoconfianza, sabiendo que no hay una única forma correcta de ser ni un solo camino posible para sentirse bien con quiénes son.

SUGERENCIAS PARA ACOMPAÑAR:

- Si una persona adolescente muestra una nueva forma de vestir o peinarse o comienza a usar accesorios como *piercings*, en lugar de descalificar sus elecciones, valorar su iniciativa y preguntar con curiosidad cómo se siente así. Ese gesto puede fortalecer su autoestima y reforzar la idea de que todas las personas tienen derecho a expresarse con libertad.
- Cuando comparten contenidos con mensajes sexistas, como videoclips, en lugar de censurarlos, verlos con interés genuino puede ser una oportunidad para reflexionar. Preguntar qué les atrae o qué les llama la atención ayuda a abrir el diálogo y fomentar una mirada más crítica, sin generar juicios que después les hagan ocultar lo que ven o evitar estos intercambios.
- Revisar si en lo cotidiano se hacen chistes o comentarios sobre cómo «debería ser» alguien según su género. Preguntarse: «¿Esto hace que todas las personas se sientan seguras para mostrarse como son?», «¿Mis actitudes ayudan a construir un ambiente más respetuoso con la diversidad de identidades y formas de ser?».



VÍNCULOS, HABILIDADES SOCIALES Y CONVIVENCIA

Consolidar aprendizajes en nuevos entornos

En esta etapa, muchas interacciones entre pares suceden en espacios con menor supervisión adulta que en la infancia. Esta mayor autonomía les brinda la oportunidad de poner en práctica habilidades aprendidas, como dialogar, acordar o resolver conflictos, pero también implica desafíos propios de las nuevas dinámicas sociales que comienzan a transitar. En muchos casos se forman grupos más pequeños por afinidad de intereses y crece la necesidad de compartir tiempo e intimidad con sus amistades. Estos cambios se expresan tanto en lo presencial como en lo digital, donde entran en juego formas de aceptación y pertenencia: excluir de un grupo, dejar de responder un mensaje o no reaccionar a una publicación pueden afectar la confianza y los vínculos.

También suele incrementarse el contacto físico entre pares al abrazarse, recostarse sobre otras personas, besarse, jugar con empujones o bromear con el cuerpo. Estos gestos pueden expresar confianza y afecto, pero también incomodar o sobrepasar límites. Por eso, es clave que las personas adultas mantengan una presencia cercana, con genuino interés por sus relaciones y espacios de participación, para generar conversaciones significativas que les ayuden a expresar con libertad lo que les resulta cómodo o incómodo y a reconocer posibles presiones externas, así como a reflexionar sobre cómo se sienten con lo que hacen y cómo eso puede influir en quienes les rodean.

Construcción de vínculos afectivos

En el proceso de generar vínculos con grupos más íntimos, generalmente al pasar al liceo, comienzan a aparecer formas nuevas de relacionarse que reflejan su transición hacia la adolescencia. Es común que inicien sus primeras experiencias de noviazgo o que profundicen la confianza y cercanía con sus amistades. En estos vínculos se ponen en juego modelos aprendidos sobre el amor, la pertenencia, los celos o el cuidado, muchas veces observados en personas adultas, en el entorno cercano o en productos culturales como películas y canciones.

En este marco, ciertas actitudes de presión, control o exclusión pueden confundirse con muestras de afecto o lealtad, lo que puede generar desigualdades o malestar. Por eso, es fundamental brindar herramientas para identificar qué actitudes fortalecen relaciones sanas y cuáles pueden causar daño. Preguntas como «¿cómo te gustaría que te traten?» invitan a reflexionar sobre el lugar que desean ocupar en sus vínculos y refuerzan su derecho a decidir con autonomía cómo construirlos, sin reproducir mandatos de género ni dejarse llevar por presiones del entorno.

Participación y autonomía con responsabilidad

Así como en los años anteriores niñas y niños ya comenzaban a cuestionar normas que sentían injustas o poco adecuadas, en esta etapa ese proceso se profundiza. Es esperable que busquen mayor participación en las decisiones que les afectan y que deseen explorar intereses propios o acceder a espacios de mayor privacidad. También es común que, por momentos, busquen orientaciones y criterios claros por parte de las personas adultas y, en otros, los cuestionen o rechacen. Estas tensiones reflejan su tránsito entre la niñez y la adolescencia y requieren un acompañamiento respetuoso que atienda sus legítimas necesidades de ganar independencia sin dejar de sostener marcos claros de cuidado, convivencia y responsabilidad compartida.

Un ejemplo de esta situación es que durante estos años muchas personas acceden por primera vez a un celular, lo que implica nuevos desafíos en la forma de vincularse. Más allá del tiempo de uso, es fundamental conversar sobre el tipo de interacciones que pueden darse a través de estos dispositivos. Es clave promover criterios claros sobre el consentimiento, la privacidad y el buen trato, incluyendo situaciones concretas como la circulación de imágenes íntimas. Involucrarles en la construcción de acuerdos no solo favorece que comprendan mejor las razones detrás de cada convención social y regla, sino que fortalece su capacidad para identificar situaciones riesgosas y actuar con responsabilidad en sus relaciones.

SUGERENCIAS PARA ACOMPAÑAR:

- Si un adolescente expone a otro como parte de una supuesta broma, por ejemplo, bajándole los pantalones en la clase, es importante intervenir con seguridad sobre la privacidad y el consentimiento y afirmar que: «Si hace sentir mal a alguien, entonces no es gracioso». También es clave evitar frases como «son cosas de varones», que refuerzan estereotipos y naturalizan el maltrato.

- Si hay tensiones entre amistades porque alguien se vincula con otras personas de un grupo, es importante promover la confianza y la libertad, invitando a reflexionar: ¿Por qué molesta? ¿Qué inseguridades hay detrás? ¿Cómo afecta esta forma de control a los vínculos?

- Si se decide establecer controles sobre el uso del celular, como acceder a los mensajes o usar aplicaciones de supervisión, es importante conversar abiertamente y asegurarse de que lo sepan. Explicar con claridad las razones, reconociendo su derecho a la intimidad, ayuda a que lo vivan como parte de un marco de cuidado momentáneo.

Propuesta para seguir profundizando

Ahora que ya leíste los tres ejes sobre emociones, identidad y vínculos en la adolescencia temprana, te proponemos ver un video junto a adolescentes para promover referencias positivas de respeto, diversidad y oportunidades de desarrollo igualitario. Puedes elegir alguno de estos videos u otro similar que conozcas al respecto.

Redes sociales y autoimagen, de Amaze

Qué hay detrás del selfie, de Dove España

¿Estás viviendo una Insta mentira? Redes sociales vs Realidad, de la ONG Ditchthe Label

ALGUNAS PREGUNTAS PARA CONVERSAR DESPUÉS DE VER EL VIDEO:

- ¿Te resultó familiar algo de lo que se muestra en el video?
- ¿Sabías que muchas publicaciones en redes están editadas o preparadas para mostrar solo lo que quieren que veamos?
- ¿Alguna vez te comparás con otras personas por cómo se ven o lo que muestran en fotos o videos? ¿Cómo te hace sentir eso?
- ¿Viviste alguna situación en internet donde alguien te haya hecho sentir mal con un comentario o actitud?

Si aún no usan redes sociales:

- ¿Lo que muestra el video se parece a lo que te imaginabas que puede pasar en las redes sociales?
- ¿Te imaginás cómo sería compartir cosas personales con muchas personas a la vez? ¿Qué te gustaría mostrar? ¿Hay algo que no querrías que otras personas vieran?
- ¿Qué creés que se puede hacer para cuidar a las demás personas cuando hablamos, jugamos o compartimos cosas en internet?

Incluso en pocos minutos, compartir este tipo de momentos puede fortalecer la conexión cotidiana. La atención y la escucha afectiva ayudan a construir vínculos basados en el cuidado, el respeto y la confianza.

ACTIVIDADES



Regulación y
expresión emocional



Construcción y expresión
de la identidad de género



Vínculos, habilidades
sociales y convivencia

ACTIVIDADES

- Regulación y expresión emocional
- Construcción y expresión de la identidad de género
- Vínculos, habilidades sociales y convivencia

Serie de

9 actividades

para fortalecer factores protectores y promover entornos basados en el buen trato, la igualdad de oportunidades y la prevención de la violencia.

+ 1 actividad para realizar con las familias.

ACTIVIDAD

1. Temática
   Edad
   Objetivos
   Materiales

2. Desarrollo
   - Apertura
   - Centro
   - Cierre

3. Aspectos clave
   para quienes facilitan la actividad

4. Recursos

ACTIVIDAD 1

Regulación y expresión emocional

Conectando sin pantallas

Temática

Conexión presencial. Emociones compartidas. Expresión más allá de las palabras.

Objetivos

- ✓ Favorecer el registro y la expresión de las emociones en el contexto del relacionamiento con otras personas.
- ✓ Promover la atención a las emociones desde el propio cuerpo y la mirada, identificando cómo se expresan en lo personal y en las demás personas al interactuar.
- ✓ Generar un espacio para dar lugar a la emocionalidad como parte valiosa de los vínculos, habilitando formas de encuentro que integren sensibilidad y cuidado mutuo.

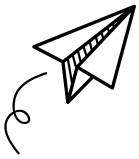
Materiales

- Música instrumental tranquila y reproductor.
- Pizarrón o papelógrafo.
- Marcadores.

ACTIVIDAD 1
Conectando sin pantallas

Regulación y expresión emocional

Desarrollo



APERTURA:

Cadena de conexiones

Se propone una dinámica de asociación en cadena de palabras. Quien facilita comienza diciendo en voz alta la palabra conexión y se la pasa a otra persona del grupo. Quien la recibe debe decir una nueva palabra que asocie a la que le dijeron y luego pasarle la palabra a otra persona. Así continúa la cadena hasta que todas y todos hayan participado.

Por ejemplo: conexión → wifi → red → amistad → confianza → risa...

Al finalizar, se conversa brevemente:

- ¿Qué palabras aparecieron?
- ¿Creen que tienen relación con la palabra inicial, conexión?
- ¿Qué entienden por conexión?

Para dar paso a la siguiente actividad se destaca que, en un mundo con muchas formas de conexión virtual, a veces nos olvidamos de conectar de manera emocional: de mirar, sentir y encontrarnos de verdad.

Se introduce que en este taller van a explorar una forma diferente de conexión, sin pantallas y sin palabras.



CENTRO:

Conectando sin pantallas

Se propone generar un clima calmo, poniendo música suave de fondo e invitando a mantener silencio. Se explica que realizarán un ejercicio de conexión sin palabras, solo a través de la mirada.

Se forman duplas al azar. Cada dupla se sienta una frente a la otra y se invita a mirarse a los ojos durante un tiempo breve. Dado que para muchas personas este ejercicio puede resultar incómodo al inicio —especialmente en grupos cuyos integrantes no se conocen—, se propone un abordaje progresivo, comenzando con lapsos cortos e incrementándolos gradualmente en cada ronda.

Por ejemplo, se puede iniciar con 15 segundos, luego 30 segundos, después 1 minuto, y continuar aumentando el tiempo en las rondas siguientes (2, 3, 4, 5 minutos o más si es posible), siempre en función de la disposición y del clima grupal. En cada momento se invita a transitarla con cuidado, avanzando de a poco.

En ese recorrido, se propone intentar reconocer qué transmite la mirada de la otra persona, qué emociones logran identificar y qué emociones se despiertan en cada quien.

ACTIVIDAD 1
Conectando sin pantallas

Regulación y expresión emocional

Para finalizar se invita a cerrar los ojos y tomarse un momento de conexión personal. Durante este espacio de introspección, se sugiere masajear suavemente los párpados y el rostro, prestando atención a las sensaciones que surgen y reconociendo las emociones que emergen tras la experiencia vivida.



CIERRE:

Mapa de emociones

Se abre una puesta en común con preguntas como:

- ¿Cómo fue sostener la mirada sin hablar? ¿Fue incómodo o agradable?
- ¿Qué emociones aparecieron durante el ejercicio?
- ¿Qué cosas notaron de sí mismos y sí mismas y de la otra persona?

A medida que surgen emociones o sensaciones, se registran en el pizarrón o papelógrafo, construyendo un mapa colectivo.

Se finaliza destacando que, cuando nos vinculamos, siempre hay emociones en juego que se expresan en la mirada, el cuerpo y los gestos, y que darle lugar a la presencia, la observación y la cercanía ayuda a reconocer los mundos emocionales interiores, propios y ajenos.

Aspectos clave

para quienes facilitan la actividad

La apertura permite enmarcar lo que va a suceder, planteando el taller como una oportunidad para frenar el ritmo cotidiano. Muchas veces, la velocidad con la que vivimos deja poco lugar para registrar lo que sentimos. Además, es importante reconocer que a veces las pantallas se utilizan como un recurso para resguardarse, distraerse o evadir lo que se siente, por lo que proponer un encuentro sin dispositivos y desde la mirada puede resultar desafiante y movilizador.

ACTIVIDAD 1
Conectando sin pantallas

Regulación y expresión emocional

Es fundamental crear un clima de respeto, confianza y silencio, construyéndolo de a poco. Puede suceder que aparezcan palabras, risas o chistes por nervios. Ante esto, conviene intervenir con calma, alentando a mantener la mirada: «A veces mirarnos a los ojos genera nervios porque no es algo que hagamos seguido…» o «Puede incomodar, pero intenten guardar los sonidos para que todas las personas tengan la oportunidad de conectar». Se sugiere orientar la experiencia de manera progresiva: comenzar por orientar la mirada a lo que se ve más evidentemente, como observar aspectos físicos de la cara que se tiene delante (su color de ojos, si usa o no lentes, el tamaño de las pestañas, las cejas, las muecas o signos del entrecejo, entre otras) y luego avanzar hacia lo emocional que esa mirada transmite.

Es importante acompañar de cerca el proceso, ya que mirar a los ojos puede movilizar emociones intensas. Así como algunas personas pueden evadir el ejercicio, otras pueden emocionarse profundamente, incluso llorar o buscar contacto físico como un abrazo. Se sugiere explicar que todas esas reacciones son esperables y forman parte de conectarse con las propias emociones y con otras personas.

En el cierre, la propuesta es guiar al grupo a pasar de esta conexión más íntima y visual a un intercambio colectivo, donde puedan registrar sus sensaciones y ponerlas en palabras. Reforzar que las emociones atraviesan todos los vínculos y que darles lugar y reconocerlas es clave para construir relaciones empáticas y respetuosas.

ACTIVIDAD 2

Regulación y expresión emocional

Mi diario íntimo

Temática

Recursos para identificar y expresar emociones. Valoración de los espacios íntimos y de compartir lo que se siente.

Objetivos

- ✓ Promover la escritura y la creatividad como recursos para identificar, procesar y expresar emociones, reconociendo su valor como herramientas de autocuidado y crecimiento personal.
- ✓ Reforzar la importancia de contar con espacios íntimos, así como de poder compartir lo que sentimos con otras personas cuando lo necesitamos.

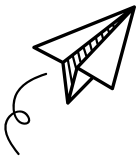
Materiales

- Variedad de hojas (para elaborar un diario íntimo): blancas, de colores, de revistas, etcétera.
- Marcadores.
- Tijeras y pegamento.
- Pizarrón o papelógrafo.

ACTIVIDAD 2
Mi diario íntimo

Regulación y expresión emocional

Desarrollo



APERTURA:

Creando mi diario

Se propone crear un diario íntimo. Para comenzar, se puede conversar brevemente preguntando si alguna vez usaron uno, qué recuerdan de esa experiencia, por qué dejaron de utilizarlo o qué les aporta a quienes sí tienen uno.

Luego, se entrega a cada participante varias hojas blancas para que lo transformen en su diario personal. Este será su espacio íntimo para registrar vivencias y emociones cuando lo deseen. La consigna es decorarlo de forma libre, incorporando dibujos, palabras, colores o elementos que sean representativos y ponerle su nombre o un título propio.

En el centro del espacio se dispone una mesa con materiales variados —hojas de colores, cartulinas, revistas, marcadores, lápices, pegamento y tijeras, etcétera— para que desplieguen su creatividad.



CENTRO:

Mi diario íntimo

Una vez que hayan terminado de crear su diario, se propone un momento personal para comenzar a escribir o dibujar en él. La consigna sugerida es: «Recordá alguna experiencia que quieras dejar registrada: puede ser algo cotidiano o especial, algo que haya pasado hace mucho o hace poco. Al narrarla, tratá de recordar qué emociones sentiste en ese momento y qué emociones te surgen ahora al recordarla».

Se aclara que no hay una forma correcta de escribir, pueden hacerlo como un relato, en forma de lista, en palabras sueltas, con dibujos o combinando varias formas. Lo importante es que sea un espacio sincero.



CIERRE:

De lo íntimo a lo compartido

Se destaca que el diario íntimo puede convertirse en una herramienta valiosa, un pequeño tesoro personal para conocerse mejor, ordenar pensamientos y expresar emociones de forma libre y sincera. Al mismo tiempo, se recuerda que, aunque tener espacios íntimos es importante, también necesitamos compartir lo que sentimos, sobre todo cuando atravesamos momentos difíciles o necesitamos acompañamiento, apoyo y orientación.

Para finalizar y promover la conversación sobre estos temas, se forman grupos pequeños, de 3 o 4 personas, y se propone intercambiar sobre cómo se sintieron al escribir, qué emociones aparecieron y en qué momentos creen que podría ayudar volver a usar su diario.

ACTIVIDAD 2
Mi diario íntimo

Regulación y expresión emocional

Aspectos clave para quienes facilitan la actividad

En la apertura, al preguntar por experiencias previas con este recurso, probablemente aparezcan diferencias según el género. Es una oportunidad para reflexionar sobre que muchas veces a los varones no se les facilita ni estimula la expresión emocional, cuando en realidad todas las personas necesitamos herramientas para conocernos y expresarnos.

También puede suceder que se asocie el diario íntimo a la infancia. Es importante destacar que dedicarle tiempo a reconocer y expresar emociones es importante a lo largo de toda la vida. Especialmente en esta etapa, en la que generalmente atraviesan cambios emocionales, nuevas sensaciones y pensamientos que pueden resultar confusos, contar con este recurso puede ser de gran ayuda para transitarlos de forma cuidada.

Es fundamental validar todas las emociones que puedan surgir durante el ejercicio. Puede haber quienes escriban con entusiasmo y quienes se frustren o bloqueen; en esos casos acompañar recordando que pueden empezar por dibujar, garabatear o simplemente escribir palabras sueltas. Es importante aclarar que esta es solo una primera aproximación y que podrán volver a este diario cuando lo deseen, con más tiempo y calma para poder escribir.

En el cierre, remarcar que al compartir en pequeños grupos no es necesario leer lo que escribieron. El objetivo es habilitar un espacio de encuentro y diálogo sobre las emociones, que promueva la construcción de estos ámbitos de confianza y la posibilidad de profundizar en lo que sienten cuando lo necesiten.

ACTIVIDAD 3

Regulación y expresión emocional

Comentarios que dejan marca

Temática

Emociones y autoestima. Imagen personal, redes sociales y el impacto de los comentarios en la construcción de la autoimagen y el bienestar emocional.

Objetivos

- ✓ Favorecer la reflexión sobre cómo los comentarios que recibimos y damos en redes sociales pueden influir en las emociones y en la forma de percibirnos.
- ✓ Promover la construcción de una imagen personal basada en la aceptación y el respeto, reconociendo que todas las personas atravesamos cambios y sentimos inseguridades.
- ✓ Fomentar el compromiso con una comunicación respetuosa y empática, que cuide el bienestar emocional propio y de las demás personas.

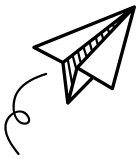
Materiales

- Proyector o pantalla.
- Video.
- Música y reproductor.

ACTIVIDAD 3
Comentarios que dejan marca

Regulación y expresión emocional

Desarrollo



APERTURA:

Palabras que pesan

Se invita a pensar en palabras que hayan escuchado o leído en redes sociales sobre la apariencia de alguien (pueden ser positivas o negativas). Los aportes del grupo se registran en el pizarrón o papelógrafo, formando dos columnas: comentarios que hacen sentir bien / comentarios que hacen sentir mal.

Se conversa brevemente:

- ¿Qué emociones generan estos comentarios?
- ¿Creen que las personas piensan en esas emociones cuando escriben algo sobre otra persona?

Se introduce que a continuación verán un video que permitirá reflexionar sobre cómo los comentarios pueden afectar las emociones y la imagen personal.



CENTRO:

Comentarios que dejan marca

Se proyecta un video que muestra los distintos comentarios que recibe una joven en sus redes al presentarse con y sin maquillaje, muchos de ellos hirientes y con fuerte impacto en su autoestima y apariencia (el enlace está disponible en el apartado *Recursos*).

Después de ver el video se lleva adelante una conversación guiada con preguntas como:

- ¿Qué emociones creen que sintió la persona al leer los comentarios positivos?
- ¿Y cómo creen que se sintió con los comentarios críticos?
- ¿Alguna vez un comentario cambió cómo se sentían consigo mismos o consigo mismas?
- ¿Por qué creen que a veces las personas escriben cosas hirientes?
- ¿Cómo se puede cuidar la manera en que hablamos de otras personas en redes?

ACTIVIDAD 3
Comentarios que dejan marca

Regulación y expresión emocional

Se concluye reforzando que nuestras palabras tienen un impacto en las demás personas y que todas atravesamos momentos de inseguridad; por eso, cuidar lo que decimos es también una forma de cuidar las emociones propias y ajenas.



CIERRE:

Palabras que cuidan

El grupo camina libremente por el salón mientras suena música. Cuando la música se detiene, cada persona se detiene también y, con quien haya quedado más cerca, intercambia palabras positivas de manera respetuosa. Cada una le dice a la otra algo que valore de ella, que le parezca que puede hacerle bien escuchar (no tiene por qué ser sobre la apariencia, puede ser algo de su forma de ser, de cómo trata a otras personas, de sus actitudes, etc.). Se repite varias veces con nuevas personas.

Se cierra destacando que todas las personas necesitamos sentir reconocimiento y cuidado, y que, así como los comentarios hirientes pueden doler, las palabras amables y sinceras fortalecen la autoestima y el bienestar emocional.

Aspectos clave

para quienes facilitan la actividad

La apertura es una oportunidad para visibilizar el peso emocional que tienen los comentarios sobre la apariencia, mostrando que no son solo «opiniones» sino mensajes que pueden afectar profundamente la autoestima y las emociones, especialmente en esta etapa de cambios físicos y emocionales.

El video permite orientar la reflexión hacia el hecho de que, aunque las interacciones sean virtuales, los mensajes transmitidos en comentarios y publicaciones tienen efectos reales sobre las emociones. También es una oportunidad para promover que las y los adolescentes elijan con criterio qué contenidos consumir y qué mostrar en redes como una forma de autocuidado y de protección de su bienestar emocional.

Es importante acompañar de cerca el intercambio para evitar que se repitan o refuercen estereotipos de belleza o burlas. En caso de que, al ver el video u otras instancias, surjan comentarios que afirmen estereotipos o la violencia que el material problematiza, es necesario no dejarlos pasar y guiar la conversación hacia sus efectos emocionales en el proceso de construcción de identidad. Es clave que puedan reconocer cómo, muchas veces, reproducimos estas prácticas sin darnos cuenta y que, aunque parezcan inofensivas, generan daño real.

ACTIVIDAD 3
Comentarios que dejan marca

Regulación y expresión emocional

Recursos

Video *Te ves horrible*, de My pale skin.

ACTIVIDAD 4

Construcción y expresión de la identidad de género

Analizar y transformar mensajes

Temática

Estereotipos en los medios y redes sociales. Impacto de estos mensajes en la construcción de una identidad y autoimagen positiva.

Objetivos

- ✓ Promover el reconocimiento de la influencia de publicidades, redes sociales y referentes en la construcción de la identidad y la autoimagen.
- ✓ Promover el desarrollo de una mirada crítica frente a los mandatos y estereotipos que transmiten estos mensajes.
- ✓ Crear mensajes alternativos que promuevan libertad, diversidad y bienestar.

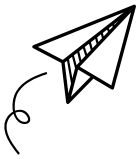
Materiales

- Selección variada de imágenes impresas (publicidades, publicaciones de redes sociales, fotos de figuras públicas, etc.).
- Música y reproductor.
- Marcadores.
- Cinta adhesiva para exponer los trabajos en el salón.

ACTIVIDAD 4
Analizar y transformar mensajes

Construcción y expresión de la identidad de género

Desarrollo



APERTURA:

Recorrido de imágenes

Se disponen imágenes de publicidades, publicaciones de redes sociales, fotos de figuras públicas, etcétera, por todo el salón. Con música de fondo, el grupo camina libremente observándolas.

Cuando la música se detiene, cada persona se queda frente a una imagen y se propone un momento de observación en silencio: detenerse en los detalles, registrar qué mensaje transmite sobre cómo «deberíamos ser» y qué sensaciones despierta.

Tras recorrer varias imágenes, se comparte en ronda una primera impresión colectiva sobre qué emociones o pensamientos surgieron y qué aspectos llamaron más la atención.



CENTRO:

Analizar e intervenir mensajes

Se forman subgrupos y a cada uno se le entrega una imagen diferente. En un primer momento, la consigna es conversar sobre qué mensajes transmite:

- ¿Qué estereotipos o mandatos aparecen?
- ¿Qué emociones o comparaciones puede generar?
- ¿De qué manera puede influir en cómo nos vemos o nos mostramos?

Luego se abre un momento de creación en el que se propone intervenir activamente la imagen, transformando sus mensajes. Se invita a tachar o recortar frases, agregar palabras, símbolos, dibujos o incluso inventar un eslogan o texto nuevo. La propuesta es animarse a jugar para cambiar su sentido hasta que transmita un mensaje positivo y liberador.

Se sugiere comenzar por pensar qué impacto quieren generar en otras personas con esa nueva versión:

- ¿Qué palabras o imágenes harían que alguien sienta más confianza siendo como es?

ACTIVIDAD 4
Analizar y transformar mensajes

Construcción y expresión de la identidad de género

- ¿Qué mensaje elegirían para fortalecer una autoimagen saludable y respetuosa de la diversidad?

De esta manera, el grupo pasa de ser receptor de mensajes a convertirse en autor y creador de nuevas narrativas posibles.



CIERRE:

Exposición creativa

Cada grupo pega su producción en las paredes del salón y la presenta brevemente. Una vez expuestas todas, se propone recorrerlas en silencio, como si fuera una pequeña muestra colectiva. Al finalizar el recorrido, cada persona elige una producción que le haya impactado y comparte qué mensaje se lleva de esa creación.

De este modo, el propio grupo da cierre a la actividad haciendo visibles los nuevos mensajes construidos y mostrando que es posible transformar lo que recibimos, cuestionar estereotipos y generar narrativas más libres, positivas y diversas.

Aspectos clave para quienes facilitan la actividad

Al seleccionar o sumar imágenes, es importante procurar diversidad: incluir distintos ámbitos (publicidades, redes sociales, referentes actuales), contemplar diferentes identidades de género y elegir referentes significativos para el grupo con el que se trabaja.

Algunas imágenes pueden mostrar referentes o actitudes valoradas positivamente por quienes participan. No se trata de juzgar sus gustos o elecciones, sino de abrir preguntas que inviten a reflexionar sobre los mensajes que transmiten y los intereses que suelen estar detrás (por ejemplo, la intención de vender productos, aunque no se explicite). Es fundamental transmitir que cada persona tiene la oportunidad y el derecho de elegir qué cosas le hacen bien y fortalecen su bienestar.

El análisis de las imágenes permite visibilizar cómo gran parte de estos mensajes sostienen estereotipos que ponen en valor únicamente ciertos atributos: la belleza y la sexualización en las mujeres, la fortaleza o el éxito en los varones, o la asociación de determinados rasgos corporales con lo «femenino» o lo «masculino». Lo central es remarcar que estos mensajes no son fijos: pueden cuestionarse, transformarse y dar lugar a nuevas miradas que reconozcan y valoren la diversidad de identidades, expresiones y formas de ser.

ACTIVIDAD 4
Analizar y transformar mensajes

Construcción y expresión de la identidad de género

Recursos

Imágenes a analizar e intervenir.

Construcción y expresión de la identidad de género

ACTIVIDAD 4
Analizar y transformar mensajes

Te proponemos algunas imágenes para trabajar y te sugerimos que puedas buscar e incorporar otras que permitan abordar los estereotipos de imagen corporal y roles de género.



Imagen modificada con IA.

Les gusta a [redacted] y **miles de personas más**

[redacted] Izquierda o derecha? Quién se ve más masculino? Comenta ⬇️! [redacted] muestra un fantástico resultado de masculinización masculina usando 20 cc (!) de relleno. Es increíble cuánto más ' ' masculino '' luce ahora! #masculinization #masculinization #candylipz #bichectomia #lipgoals

Construcción y expresión
de la identidad de género

ACTIVIDAD 4
Analizar y transformar mensajes



Imagen modificada con IA.

Construcción y expresión
de la identidad de género

ACTIVIDAD 4
Analizar y transformar mensajes



Imagen modificada con IA.

Construcción y expresión
de la identidad de género

ACTIVIDAD 4
Analizar y transformar mensajes



Construcción y expresión
de la identidad de género

ACTIVIDAD 4
Analizar y transformar mensajes

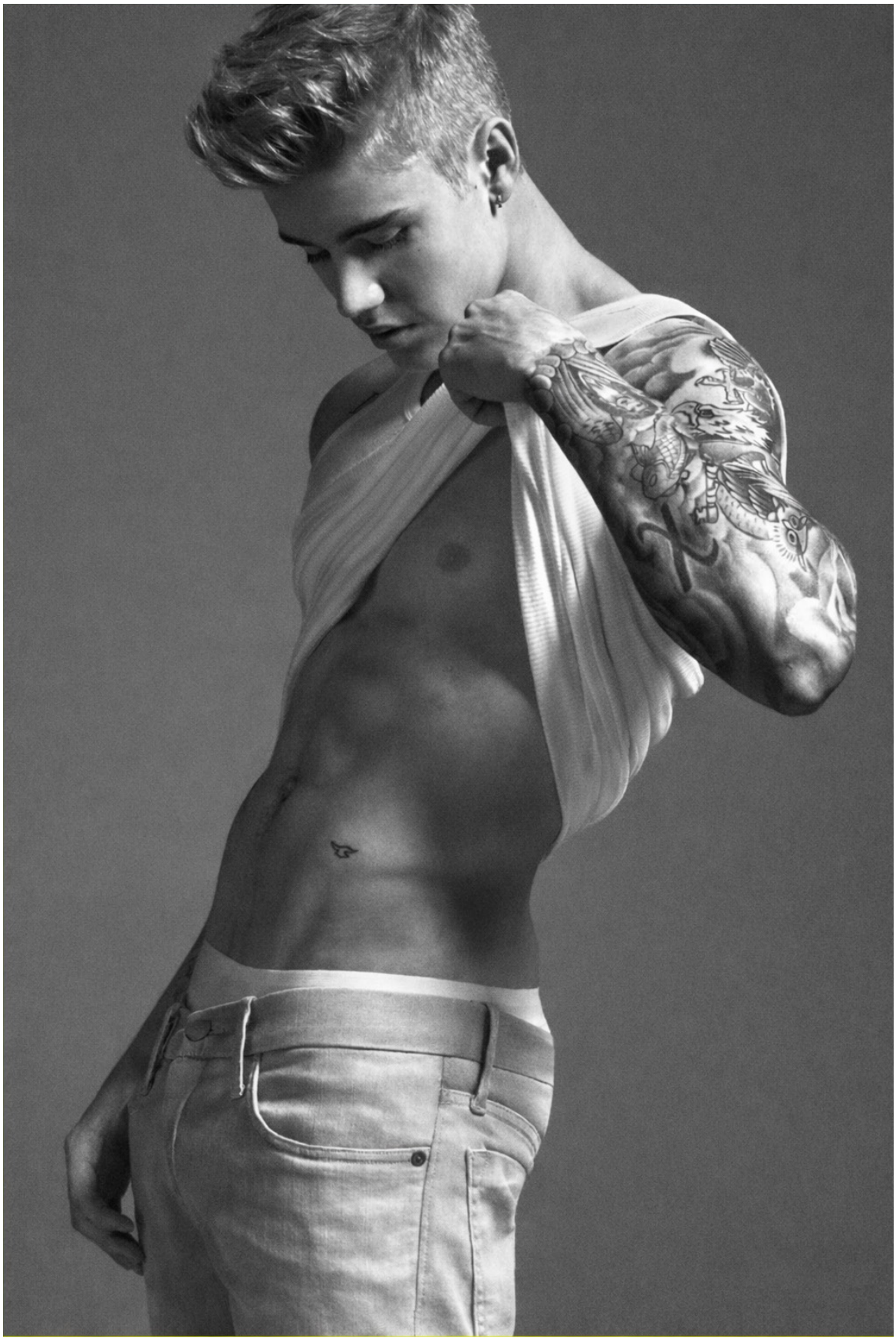


Imagen modificada con IA.

Construcción y expresión
de la identidad de género

ACTIVIDAD 4
Analizar y transformar mensajes



Imagen modificada con IA.

Construcción y expresión
de la identidad de género

ACTIVIDAD 4
Analizar y transformar mensajes



Imagen modificada con IA.

Construcción y expresión
de la identidad de género

ACTIVIDAD 4
Analizar y transformar mensajes

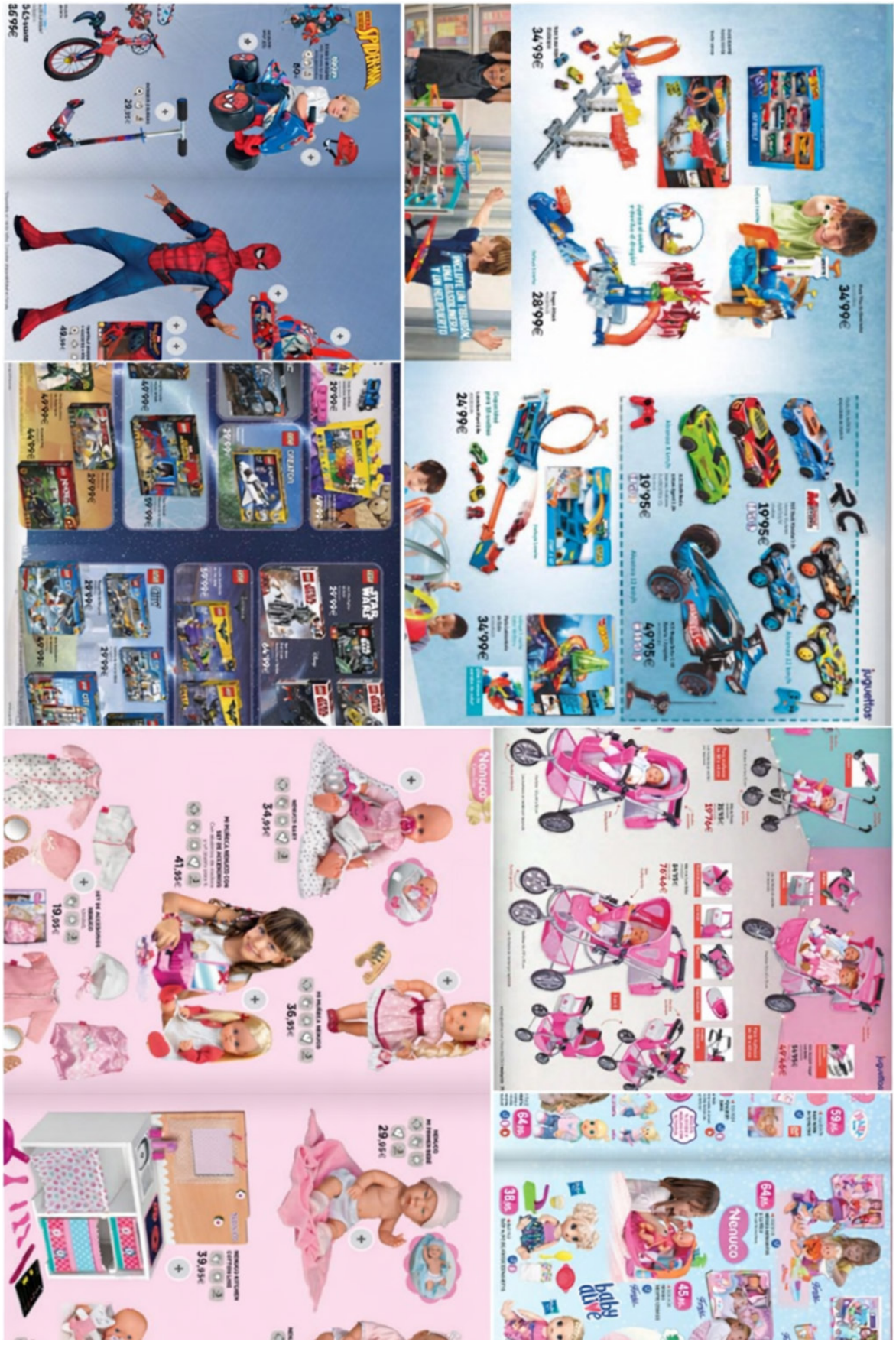


Imagen modificada con IA.

Construcción y expresión
de la identidad de género

ACTIVIDAD 4
Analizar y transformar mensajes



ACTIVIDAD 5

Construcción y expresión de la identidad de género

Transformando etiquetas

Temática

Imposición de estereotipos y etiquetas. Posibilidades de transformación.

Objetivos

- ✓ Fomentar el reconocimiento de estereotipos que funcionan como etiquetas que condicionan la identidad, las emociones y los vínculos.
- ✓ Promover la reflexionar sobre el impacto de los estereotipos en la vida cotidiana y en los proyectos de vida.
- ✓ Promover la elaboración de estrategias colectivas que permitan transformar etiquetas en mensajes y prácticas respetuosas de la diversidad.

Materiales

- Post-its de colores (mínimo tres por persona).
- Música y reproductor.
- Hojas y lapiceras.
- Pizarrón o papelógrafos y marcadores.

ACTIVIDAD 5
Transformando etiquetas

Construcción y expresión de la identidad de género

Desarrollo

APERTURA:
Mancha de los estereotipos

Se propone comenzar con un juego. Cada persona recibe al menos tres post-its y escribe en ellos estereotipos que haya escuchado en relación con tres dimensiones: lo corporal, lo emocional y lo social. Por ejemplo:



Con música movida, comienza una «mancha» en la que las personas deben intentar pegar sus post-its en las demás. Cuando la música se detiene, cada participante se queda con los estereotipos que le «pegaron» y los lee en voz alta. Luego de la lectura, se abre una conversación colectiva con preguntas como:

- ¿Cómo se sintieron al leer las etiquetas que les pusieron?
- ¿Se reconocen en ellas o no?
- ¿Cómo creen que pueden afectar a la persona que las recibe?

Se concluye que los estereotipos rígidos sobre cómo «deberíamos ser», cuando se imponen, se convierten en etiquetas que condicionan nuestra identidad y limitan la libertad de ser y expresarnos. Muchas veces los reproducimos sin notarlo, por lo que reconocerlos es el primer paso para poder cuestionarlos y transformarlos.

CENTRO:
Transformando etiquetas

Con música tranquila, se propone un momento introspectivo. En el espacio se colocan tres carteles con las mismas categorías de la apertura —corporal, emocional y social—, que funcionan como estaciones para detenerse y reflexionar sobre cómo los estereotipos y etiquetas han impactado en cada uno de estos aspectos en la vida de cada persona.

Cada participante lleva una hoja personal y al llegar a cada estación se toma un tiempo para detenerse, sentarse o incluso acostarse si lo desea y escribir de manera libre. Se sugiere utilizar una escritura automática que deje salir lo que surja —frases, palabras, dibujos o listas—. El recorrido

ACTIVIDAD 5
Transformando etiquetas

Construcción y expresión de la identidad de género

puede hacerse en orden, comenzar por la estación que más llame la atención o volver de una a otra libremente.

Al terminar el recorrido individual, se conforman subgrupos pequeños. Allí no es necesario leer lo escrito —ya que puede ser más íntimo—, sino usarlo como base para conversar sobre sus experiencias. El intercambio puede orientarse con preguntas como:

- ¿Qué efectos tienen estos estereotipos en mis elecciones, en cómo me muestro o en lo que me permito?
- ¿Qué cosas siento que me pesan más?
- ¿Qué podría ayudarme a atravesar o desarmar esas barreras?

Finalmente, cada subgrupo sintetiza sus reflexiones en nuevos post-its, escribiendo ideas colectivas que permitan transformar las etiquetas en oportunidades de cuidado, respeto y libertad.



CIERRE:

Estrategias colectivas

Cada subgrupo comparte sus propuestas leyendo en voz alta las ideas que trabajaron. Luego, pasan al pizarrón o papelógrafo común y pegan sus post-its uno al lado del otro, de manera que queden unidos, formando un círculo, una cadena u otra figura colectiva.

De esta manera, se genera una construcción compartida que simboliza el compromiso grupal de transformar las etiquetas en oportunidades de cuidado, respeto y libertad.

Aspectos clave

para quienes facilitan la actividad

El juego de la apertura busca mostrar de forma vivencial cómo los estereotipos pueden imponerse como etiquetas sin que una persona los elija. Es importante remarcar que, aunque aparezcan en un juego, en la vida cotidiana estos mensajes pueden dejar marcas profundas, especialmente en etapas de crecimiento en las que niñas, niños y adolescentes atraviesan múltiples cambios y construyen su identidad.

La clave está en problematizar que no solo recibimos estas etiquetas, sino que también las reproducimos de manera inconsciente, a veces con humor o sin darles importancia, reforzando un círculo que limita la libertad propia y la de otras personas.

ACTIVIDAD 5
Transformando etiquetas

Construcción y expresión de la identidad de género

La actividad central debe promover una reflexión que combine la revisión interna con el intercambio grupal, transmitiendo que estas tensiones no se transitan en soledad y que al compartirlas se abren nuevas posibilidades.

Es fundamental orientar a que el grupo reconozca que el problema no está en identificarse con ciertas características —lo cual forma parte de la singularidad de cada persona—, sino en cuando estas se convierten en mandatos rígidos impuestos desde afuera, que no reconocen la diversidad ni la transformación. Frente a esto, se abre la oportunidad de imaginar y poner en práctica otras formas posibles de ser, actuar y convivir.

ACTIVIDAD 6

Construcción y expresión de la identidad de género

Identidad en construcción

Temática

Identidad sexual y sus distintas dimensiones (sexo, género, orientación sexual). Impacto de los entornos en la posibilidad de vivir la identidad con libertad.

Objetivos

- ✓ Promover el reconocimiento de la identidad sexual como un aspecto presente en las vivencias de todas las personas, en distintos aspectos de su vida cotidiana.
- ✓ Favorecer la comprensión de las diferentes dimensiones que conforman la identidad sexual y reconocer que en cada persona se expresan de manera diversa y dinámica.
- ✓ Promover entornos respetuosos que favorezcan procesos de construcción y expresiones libres de la identidad.

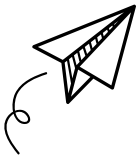
Materiales

- Hojas o papelógrafos.
- Consignas impresas.
- Marcadores de colores.
- Imagen de la «galleta de jengibre» (impresa o proyectada).

ACTIVIDAD 6
Identidad en construcción

Construcción y expresión de la identidad de género

Desarrollo



APERTURA:

Miramos hacia adentro

La persona facilitadora explica que harán un recorrido introspectivo para mirarse y escucharse a sí mismos y a sí mismas. Para esto se invita al grupo a cerrar los ojos y sostener un momento de silencio.

Posible guía del recorrido:

- «Primero, visualizate de pies a cabeza: ¿Cómo te ves? ¿Qué cosas te gustan de tu cuerpo y qué cambios estás notando en este momento de tu vida?».
- «Ahora, recorré tus pensamientos: ¿Qué cosas te ocupan la cabeza? ¿Qué ideas vuelven una y otra vez? ¿Qué te preocupa o entusiasma especialmente?».
- «Pensá en aquello con lo que más te identificás: lo que sentís que te caracteriza y te distingue de otras personas».
- «Observá tu estilo: la música que escuchás, la forma de vestirte, de expresarte… ¿Cuáles de estas cosas te representan y cuáles no?».
- «Seguí con tus emociones y sentimientos: ¿Qué está más presente en vos estos días? ¿Qué emociones aparecen con más fuerza?».
- «Pensá también con quién o quiénes te dan más ganas de pasar tiempo, quién despierta en vos interés o deseo de compartir momentos».
- «Ahora, pensá cuáles de todas estas cosas —tu transformación corporal, tus gustos, tus sentimientos, tus actividades y deseos— mostrás y compartís con otras personas y cuáles preferís guardar solo para vos».

Antes de abrir los ojos, se invita a detenerse un instante y registrar qué imágenes, colores, formas o sensaciones aparecieron en este recorrido. Al abrir los ojos, cada persona plasma lo que visualizó en una hoja. Este registro se guarda para la siguiente dinámica.



CENTRO:

Identidad en construcción

Se forman subgrupos y se les propone crear un personaje adolescente de una edad aproximada a la de quienes integran el grupo. Pueden inventar su nombre, su género y sus características personales. El personaje puede estar inspirado tanto en las experiencias que cada participante registró en la apertura como en vivencias que conocen en su entorno.

El dibujo debe reflejar su identidad y deberá incluir cinco flechas que se dirijan a un texto breve donde se describan distintos aspectos que represen-

ACTIVIDAD 6
Identidad en construcción

Construcción y expresión de la identidad de género

ten su cuerpo, pensamientos, deseos, emociones y forma de expresarse y actuar. Para facilitar el proceso creativo, encontrarán preguntas disparadoras que les ayudarán a generar el contenido (la consigna completa está en el apartado *Recursos*).

Al finalizar, cada equipo presenta su personaje al resto del grupo. Después de cada presentación, las demás personas pueden hacer preguntas para indagar más sobre su identidad, experiencias o vivencias.



CIERRE:

Entornos respetuosos

Se abre un espacio de reflexión colectiva para vincular las producciones con distintos aspectos de la identidad sexual. Para iniciar, se pregunta qué entienden por este concepto y se presenta la ilustración conocida como la «galleta de jengibre»: una figura con forma humana acompañada de flechas que señalan cuatro dimensiones —sexo, identidad de género, expresión de género y orientación sexual— (incluida en el apartado *Recursos*). Este recurso visual funciona como apoyo para introducir y explicar cómo distintos aspectos se articulan en la construcción de la identidad sexual.

Se enfatiza que la identidad sexual está presente en la vida de todas las personas, aunque se exprese de maneras diversas, y que cada dimensión se combina y se vive de forma singular en cada trayectoria.

A partir de ahí, se invita a retomar los personajes creados en el centro de la actividad con las siguientes preguntas:

- En sus creaciones, ¿qué identidades de género y qué orientaciones sexuales aparecieron? ¿Cuáles otras conocen que no aparecieron en los dibujos?
- ¿Qué ocurre cuando lo que sentimos por dentro no se puede expresar con libertad?
- ¿De qué manera influye el entorno en que todas las personas puedan expresar su identidad de forma segura y en igualdad de oportunidades?

La persona facilitadora cierra reforzando la idea de que los entornos respetuosos y amigables son claves para que todas las personas puedan explorar y expresar su identidad sexual con libertad y seguridad.

ACTIVIDAD 6
Identidad en construcción

Construcción y expresión de la identidad de género

Aspectos clave

para quienes facilitan la actividad

La propuesta avanza de forma progresiva, primero un momento de introspección individual, luego la creación de un personaje colectivo y finalmente la reflexión con un apoyo conceptual. El objetivo no es definir identidades, sino mostrar que la identidad sexual siempre está en juego, que cada persona es singular y que los procesos pueden ser diversos: algunas identidades y deseos se mantienen estables, otras se transforman con el tiempo. Es importante resaltar que todas las trayectorias son válidas.

Los personajes creados son ficciones colectivas que sirven como disparadores para pensar y visibilizar distintas realidades, como inseguridades sobre el cuerpo, dudas sobre la identidad de género, miedos de mostrar la orientación sexual, emociones cambiantes o formas diversas de expresarse. Cada participante puede elegir hasta dónde usar el personaje para compartir procesos personales; no es obligatorio, sino una invitación a prestar atención a lo que emerge y a ponerlo en diálogo de manera colectiva.

Durante la puesta en común, es clave cuidar que todas las producciones se escuchen con respeto, habilitar preguntas que profundicen y evitar juicios o comentarios que ridiculicen. El valor del ejercicio está en reconocer y ampliar miradas sobre la diversidad, no en comparar o evaluar.

Al introducir la figura de la «galleta de jengibre», es importante aclarar que es un recurso para introducir las distintas dimensiones que conforman la identidad sexual, pero que, en realidad, esta es compleja y dinámica. El nivel de profundidad conceptual dependerá de los objetivos y del recorrido del grupo. Lo fundamental es distinguir el marco interno y la expresión de la identidad, para poder subrayar que todas las personas tienen derecho a expresarse libremente. Es responsabilidad colectiva generar entornos respetuosos que garanticen que esto sea igualmente seguro y posible para todas las personas.

Recursos

- Consigna para dibujar un personaje adolescente.
- Imagen galleta de jengibre.

Construcción y expresión de la identidad de género

ACTIVIDAD 6
Identidad en construcción

CONSIGNA:

En equipo, dibujen a un personaje adolescente de su misma edad aproximada. Pueden inventar su nombre, su género y su forma de ser.

El dibujo debe reflejar no solo cómo se ve, sino también cómo piensa, qué desea, qué siente y cómo se muestra en el mundo. En el dibujo incluyan cinco flechas que salgan de este personaje y se dirijan a textos breves en los que describan los siguientes aspectos:

SU CUERPO

- ¿Presta atención a su cuerpo?
- ¿Ha vivido cambios físicos últimamente?
- ¿Se siente bien con su cuerpo?

SUS PENSAMIENTOS

- ¿Qué cosas ocupan su cabeza en este momento de la vida?
- ¿Qué intereses, preocupaciones o dudas suele tener?

SUS DESEOS

- ¿Qué cosas le generan ilusión o entusiasmo?
- ¿Tiene interés en alcanzar alguna meta?
- ¿Siente atracción por alguien?
- ¿Hay algo que le gustaría vivir y quizás aún no se anima?

SUS EMOCIONES

- ¿Qué emociones siente con más frecuencia?
- ¿Qué emociones nuevas reconoce en su crecimiento?

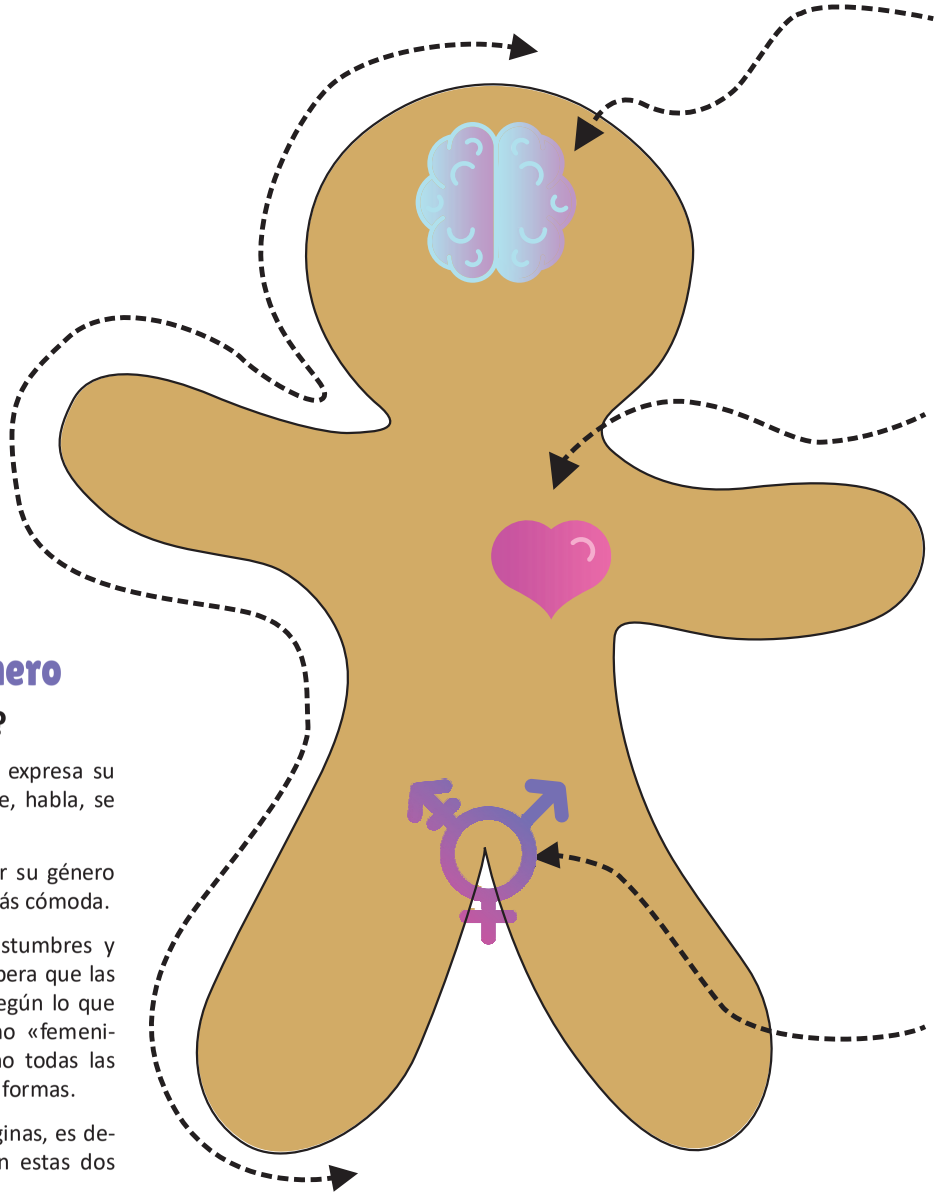
SU EXPRESIÓN Y ACTITUD

- ¿Con qué estilo de ropa o forma de mostrarse se siente mejor?
- ¿Tiene confianza para experimentar y mostrar diferentes estilos?
- ¿Cómo se comporta con amistades, familia, en la escuela o en el liceo?
- ¿Comparte lo que piensa y siente o suele guardarlo?

Las preguntas son solo para ayudar a pensar.

Pueden enfocarse en las que les resulten más significativas o elegir otros aspectos que quieran destacar sobre su personaje.

ACTIVIDAD 6
Identidad en construcción



Identidad de género

¿Quién soy?

Forma en que cada persona se identifica a sí misma, que puede coincidir o no con el sexo biológico asignado al nacer: mujer cis/trans, varón cis/trans, persona no binaria.

*TRANS: persona cuya identidad de género difiere del sexo biológico y género asignados al nacer.

Orientación sexual

¿Por quién siento atracción?

Atracción emocional, afectiva o sexual que una persona siente hacia otra. No es una elección.

HETEROSEXUAL: persona que siente atracción por personas de un género distinto al suyo.
GAY: hombre que siente atracción hacia otro hombre.
LESBIANA: mujer que siente atracción hacia otra mujer.
BISEXUAL: persona que siente atracción por más de un género.
ASEXUAL: persona que no siente atracción sexual por otra persona, pero sí emocional.
PANSEXUAL: persona que se siente atraída por otra sin importar su género.

Expresión de género

¿Cómo me muestro?

Forma en que cada persona expresa su género; incluye cómo se viste, habla, se muestra, se mueve, etcétera.

Cada persona puede expresar su género de la manera que le resulte más cómoda.

Muchas veces, según las costumbres y normas de la sociedad, se espera que las personas se vean o actúen según lo que cada sociedad entiende como «femeninas» o «masculinas». Pero no todas las personas encajan en esas dos formas.

También hay personas andróginas, es decir, que no se identifican con estas dos categorías.

Sexo biológico

¿Cuáles son mis características biológicas?

Conjunto de características físicas, cromosomas y hormonas con las que nace una persona (mujer, varón, intersex). No se puede modificar sin intervención médica.

*INTERSEX: persona que ha nacido con caracteres sexuales ambiguos.

Adaptado de Killermann, S. The Genderbread Person version 4. It's Pronounced Metrosexual.
https://www.itspronouncedmetrosexual.com/2018/10/the-genderbread-person-v4/#menu

ACTIVIDAD 7

Vínculos, habilidades sociales y convivencia

Vínculos en diálogo

Temática

Vínculos entre pares, exclusión, presión en las amistades y formas de maltrato que pueden aparecer disfrazadas de humor. Comunicación y trato respetuoso.

Objetivos

- ✓ Favorecer el reconocimiento de los aspectos fundamentales que sostienen vínculos positivos y reflexionar sobre los desafíos de ponerlos en práctica en la vida cotidiana.
- ✓ Promover la identificación de prácticas de exclusión, presión o burla entre pares y analizar sus efectos en las personas.
- ✓ Promover la comunicación clara, el respeto y el derecho a participar en relaciones donde todas las personas se sientan valoradas.

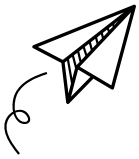
Materiales

- Hojas, lapiceras o marcadores.
- Situaciones impresas con los diálogos a completar (una por grupo).

ACTIVIDAD 7
Vínculos en diálogo

Vínculos, habilidades sociales y convivencia

Desarrollo



APERTURA:

Bases sólidas

A cada participante se le entrega una hoja y se le propone escribir en ella una palabra —o una frase breve— que consideren fundamental para construir vínculos positivos. Por ejemplo: respeto, confianza, apoyo, comunicación, diversión.

Luego, la persona facilitadora explica que esas hojas serán las «piedras» o «rocas firmes» que servirán de base para cruzar simbólicamente un río. Para hacerlo más gráfico, se puede preguntar al grupo si alguna vez cruzaron uno buscando piedras firmes para no caerse ni mojarse y plantear que en esta dinámica esas palabras funcionarán como esas bases seguras que permiten avanzar como grupo.

Se forman uno o varios equipos, según el número de participantes. Cada grupo se coloca en fila, con cada persona de pie sobre su hoja. Al final de la fila se agrega una hoja extra. El desafío consiste en trasladarse hacia una meta definida, pudiendo apoyar los pies solo sobre las hojas. La hoja libre debe ir pasando de mano en mano desde la última persona hasta la primera, que la colocará adelante para avanzar un paso. Así, todas y todos van moviéndose hacia adelante.

Para aumentar la dificultad, si alguien pisa fuera de las hojas debe retirarse del juego con su palabra, lo que reduce las «piedras» disponibles y exige mayor organización. La dinámica, que puede parecer sencilla al inicio, requiere comunicación, coordinación, apoyo mutuo y estrategias colectivas para llegar a la meta.

Al finalizar, se invita a cada participante a leer en voz alta la palabra que escribió. A partir de ellas, la persona facilitadora abre preguntas como:

- ¿Creen que en la dinámica se reflejó la palabra que propusieron?
- ¿Les resultó más fácil decir la palabra que ponerla en práctica durante el juego?
- ¿Qué aprendizajes deja esta experiencia para pensar en cómo se construyen los vínculos en la vida cotidiana?

ACTIVIDAD 7
Vínculos en diálogo

Vínculos, habilidades sociales y convivencia

La actividad cierra destacando que, al igual que en el juego, los vínculos requieren bases sólidas que nos permitan avanzar juntos: comunicación clara, respeto y cuidado mutuo. Con estas ideas en mente, el grupo pasa a reflexionar sobre situaciones concretas en la siguiente parte del taller.



CENTRO:

Vínculos en diálogo

El grupo se divide en equipos pequeños. A cada uno se le entrega una consigna con una situación (disponibles en el apartado *Recursos*), si el grupo es numeroso, algunas consignas pueden repetirse.

Cada equipo debe leer la situación, que describe un diálogo entre personas de su misma edad aproximada, luego conversar a partir de las preguntas que acompañan el texto y finalmente completar el diálogo en blanco con una respuesta que a ellos les parezca que podría pasar en esa situación, pensando cómo podría actuar esa persona.

La propuesta es que se animen a imaginar distintas formas en que se podría continuar la conversación y reflexionar sobre cómo se sienten frente a esos modos de vincularse.

Por último, cada grupo lee su diálogo y comparte lo conversado. Después se abre un intercambio colectivo para comparar las distintas miradas, pensar en común y reforzar la importancia de construir tratos respetuosos en los vínculos.



CIERRE:

Lo que me llevo...

Se arma nuevamente la ronda y la persona facilitadora invita a que cada persona diga en voz alta una palabra o una idea breve que resuma algo que se lleva del taller, puede ser un aprendizaje, una reflexión o un compromiso.

Así se busca reafirmar colectivamente que revisar cómo nos vinculamos es tarea de todas las personas y que siempre podemos elegir formas de trato más respetuosas y cuidadosas.

Aspectos clave

para quienes facilitan la actividad

En la apertura puede suceder que los aspectos que escriban como importantes para vincularse se reflejen luego en la experiencia grupal, reforzando su valor como bases fundamentales, o bien que no logren ponerse en práctica y quede en evidencia lo difícil que puede ser sostener en la acción

ACTIVIDAD 7
Vínculos en diálogo

Vínculos, habilidades sociales y convivencia

aquello que se entiende como ideal. En ambos casos, es clave promover la reflexión sobre la coherencia entre lo que se dice y lo que se hace, y dar pie a pensar cómo esto se manifiesta en las situaciones vinculares cotidianas.

Al trabajar cada situación, es importante poner el foco en que no todos los maltratos o conflictos son fáciles de reconocer: lo que parece un chiste puede herir y ciertas actitudes naturalizadas pueden excluir o incomodar. Incluso en las amistades pueden aparecer tensiones o presiones, por eso es fundamental reflexionar sobre cómo afectan a las personas y sostener siempre una comunicación abierta y respetuosa.

El análisis de las escenas debe orientar al grupo a revisar sus propios vínculos, reflexionar sobre sus actitudes cotidianas y pensar qué cosas suman al bienestar y cuáles podrían transformarse.

Es importante favorecer que las dinámicas e interacciones del grupo sean coherentes con lo trabajado: escuchar con atención, respetar los turnos de palabra, formar grupos de manera equitativa y cuidar que todas las voces sean tomadas en cuenta.

Recursos

Situaciones para imprimir.

Vínculos, habilidades sociales y convivencia

ACTIVIDAD 7
Vínculos en diálogo

Situación 1: Trabajos en grupo

A Camila le gusta mucho trabajar en equipo, pero casi siempre la dejan afuera. Ese día, cuando la docente propuso armar grupos, se dio el siguiente diálogo:

Pedro: —¿Con quién hacemos el trabajo?

Juan: —Con todos menos con Camila, ya sabés que es una rara.

Con ese comentario hizo reír a toda la clase, como suele pasar, mientras se iban agrupando.

Pedro: —_____

_____

_____

Camila, que escuchó la conversación y las risas, se quedó en silencio.

Preguntas para pensar y conversar:

- ¿Cómo se sentirían ustedes en el lugar de Camila?
- ¿Qué creen que le podría responder Pedro a Juan? Completen el diálogo con lo que le dirían ustedes.
- ¿Qué consecuencias puede tener la exclusión sobre una persona en la clase o en otro grupo de pares?

Vínculos, habilidades sociales y convivencia

ACTIVIDAD 7
Vínculos en diálogo

Situación 2: Comunicación entre amigas

Sofía se enojó porque Catalina no le respondió unos mensajes por WhatsApp y, al día siguiente, cuando se vieron, le dijo:

Sofía: —No entiendo por qué no me contestaste.

Catalina: —Es que era tarde y no tenía ganas de estar conectada ni de hablar en ese momento.

Sofía: —Si fueras mi verdadera amiga no me dirías eso. Además, el otro día no quisiste venir a mi casa después de clase y vi que te fuiste a lo de tu prima.

Catalina se sintió muy presionada, pero no se animó a decírselo en ese momento.

Catalina: —_____

_____

_____

Preguntas para pensar y conversar:

- ¿Qué sentimientos puede tener cada una en esta situación?
- ¿Qué actitudes de Sofía pueden estar presionando a Catalina?
- ¿Cómo podría responder Catalina para cuidar sus propios límites y la amistad?
  Completen el diálogo con lo que le dirían ustedes.

Vínculos, habilidades sociales y convivencia

ACTIVIDAD 7
Vínculos en diálogo

Situación 3: En el club

Martín se divierte en la clase, pero dice que no le gusta nada ir al club. Esto le está trayendo problemas porque pone excusas y miente para faltar. Lucía, su mejor amiga, habló con él:

Lucía: —No entiendo desde cuándo te molesta tanto ir si antes nos re divertíamos. ¿Te pasó algo malo? Podés confiar en mí.

Martín: —Bueno, te cuento, pero no digas nada, no quiero que se entere el resto del grupo. Pasa que en el vestuario Matías y Lucas se burlan de mi cuerpo y los demás se ríen. Me siento tan incómodo que prefiero no ir.

Lucía: —¿Y vos qué les decís? ¡Está mal lo que hacen!

Martín: —No digo nada, porque en realidad lo hacen en chiste, soy yo el que tiene problemas con eso...

Lucía: —_____

_____

_____

Preguntas para pensar y conversar:

- ¿Cómo se sentirían ustedes en el lugar de Martín?
- ¿Qué creen que le puede responder Lucía? Completen el diálogo con lo que le dirían ustedes a alguien en esa situación.
- ¿Qué consecuencias tienen estos comentarios que se hacen como si fueran «humor»?

ACTIVIDAD 8

Vínculos, habilidades sociales y convivencia

Proponer y rechazar

Temática

Límites, consentimiento sexual y cuidados en los vínculos.

Objetivos

- ✓ Promover el reconocimiento de que todas las personas tienen procesos y deseos distintos.
- ✓ Promover la expresión de límites sin culpa, asumiendo la responsabilidad colectiva de respetar y cuidar que las decisiones de quienes nos vinculamos sean siempre tomadas de forma libre y sin presiones.
- ✓ Abordar el consentimiento sexual como un aspecto clave de los vínculos, resaltando que debe ser claro, afirmativo y renovado en cada ocasión.

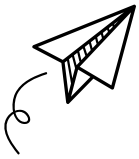
Materiales

- Música y reproductor.
- Lapiceras (una por participante de la mitad del grupo).
- Papelitos pequeños (uno por participante de la misma mitad del grupo).
- Proyector o pantalla para ver un video.
- Video *Consentimiento sexual explicado con una taza de té*.

ACTIVIDAD 8
Proponer y rechazar

Vínculos, habilidades sociales y convivencia

Desarrollo



APERTURA:

Tengo ganas de...

El grupo camina libremente por el salón mientras suena música. Cuando la música se detiene, se dice en voz alta: «Tengo ganas de...» y se completa con distintos ejemplos como: «estar en la playa», «comer un helado», «dormir una siesta», «escuchar música fuerte», «jugar un partido».

Quienes se identifican con esa afirmación buscan rápidamente a alguien cercano que coincida y se chocan la mano. Quienes no tienen ganas de hacer lo que dice la frase, permanecen en su lugar sin proponer ni aceptar chocarse las manos.

La dinámica se repite varias veces con distintas situaciones cotidianas, generando movimiento e interacciones en el grupo y poniendo en juego la diversidad de deseos y elecciones.



CENTRO:

Proponer y rechazar

Se propone un juego en el que el grupo se divide en dos mitades. Primero, se pide a una mitad que salga del espacio y espere afuera, ya que recibirán instrucciones diferentes.

Con las personas que quedan adentro, se indica que escriban en un papelito algo que podrían ofrecer a otra persona (por ejemplo, un chocolate, un abrazo, una invitación al cine). Luego deben arrugar el papel y guardarlo en la mano. Después se les explica: «Cuando vuelva el otro grupo, tendrán que buscar a alguien y convencerlo de aceptar lo que escribieron, pero sin nombrarlo directamente. Si, por ejemplo, escribieron chocolate, pueden decir: «Te va a gustar mucho porque es dulce y riquísimo».

Mientras tanto, afuera se explica al otro grupo: «Las personas que están adentro tienen algo para ofrecerles. Ellas no saben que yo les voy a sugerir lo siguiente: mi recomendación es que no lo acepten, porque probablemente no les guste o no lo quieran. Solo si realmente lo desean, pueden aceptar».

Al regresar, se pone música. Cada persona que entra busca a alguien del grupo de adentro y forman duplas. Quien tiene el papelito debe intentar convencer a la otra persona de que acepte su oferta. La otra, en principio, la rechaza. Si en algún momento decide aceptarla, toma el papel y ambos se sientan.

La dinámica debe durar varios minutos para que puedan experimentar cómo se sienten al sostener el rol asignado. Cuando se apaga la música deben detenerse y se forma una ronda para reflexionar sobre experiencia:

ACTIVIDAD 8
Proponer y rechazar

Vínculos, habilidades sociales y convivencia

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cómo fue insistir?
- ¿Cómo se sintió sostener el «no»?
- ¿Qué emociones aparecieron?
- ¿Qué aprendizajes deja este ejercicio para la vida cotidiana?

A partir del intercambio, se introduce el concepto de consentimiento, destacando que implica tanto transmitir límites propios como la importancia de respetar y aceptar el «no» de otra persona.



CIERRE:

Consentimiento sexual explicado con una taza de té

Ahora se propone centrar la reflexión en el consentimiento sexual. Primero se consulta a qué creen que se refiere y luego de recoger las ideas del grupo se proyecta el video *Consentimiento sexual explicado con una taza de té*.

Después del video, se abre un intercambio colectivo:

- ¿Qué mensajes transmite el video?
- ¿Qué similitudes ven con lo que trabajamos en la actividad anterior?
- ¿Por qué es importante que el consentimiento sea claro y respetado en cualquier vínculo?

La persona facilitadora cierra resaltando que el consentimiento es fundamental en todos los vínculos y espacios de convivencia, y que aprender a expresar y respetar límites ayuda a construir relaciones más libres, seguras y cuidadosas.

Aspectos clave

para quienes facilitan la actividad

Durante la actividad central, es importante remarcar que se trató de un juego direccionado con consignas específicas (insistir y no aceptar) y que por eso se generaron situaciones de presión de manera intencional. Sin embargo, si se observa o alguien comparte que fue acorralado, forzado o

ACTIVIDAD 8
Proponer y rechazar

Vínculos, habilidades sociales y convivencia

presionado en exceso, debe ser problematizado. Es una oportunidad para destacar que en todos los contextos, incluso de juego, es importante cuidar el bienestar de las personas con las que nos relacionamos.

En el espacio de intercambio para que expresen cómo vivieron cada rol poner el foco en cómo se sintieron al insistir sabiendo que la otra persona no quería y cómo vivieron la presión de aceptar algo. Puede enriquecerse la reflexión leyendo los papeles escritos al inicio, destacando que aunque lo ofrecido fueran cosas agradables (un abrazo, un chocolate, un plan compartido), eso no obliga a nadie a quererlo ni a aceptarlo. Para rechazar algo no hace falta que sea algo peligroso o violento, es válido simplemente no desearlo.

Otro aspecto clave es promover que cada persona pueda expresar lo que realmente siente o desea sin culpa y ejercitar esa expresión como parte de su derecho a poner límites. Al mismo tiempo, cuando nos relacionamos, es fundamental asumir la responsabilidad de no presionar y de generar condiciones para que la otra persona se sienta segura de expresar lo que le pasa, reconociendo que muchas veces puede resultar desafiante y difícil decir «no».

En el cierre, para aterrizar los ejemplos del video, invitar al grupo a compartir qué situaciones consideran que requieren consentimiento, ya que según la edad pueden aparecer diferentes ejemplos y porque muchas veces la sexualidad se asocia únicamente a prácticas coitales. Es importante aclarar que el consentimiento también abarca besos, caricias, abrazos y palabras e incluye las interacciones en entornos digitales, entre otras situaciones.

Al proyectar el video, resulta útil repetirlo y detenerlo en distintos momentos para subrayar ideas centrales, como que el consentimiento debe renovarse cada vez y que aceptar algo una vez no significa quererlo siempre.

Recursos

Video *Consentimiento sexual explicado con una taza de té*, de The blue seat studios

ACTIVIDAD 9

Vínculos, habilidades sociales y convivencia

Relacionómetro

Temática

Tratos saludables y no saludables, señales de alerta en los noviazgos y construcción de relaciones respetuosas y libres de violencia.

Objetivos

- ✓ Abordar distintas actitudes y situaciones que pueden aparecer en los vínculos, distinguiendo cuáles pueden generar bienestar y cuáles dañan.
- ✓ Reflexionar sobre la importancia de reconocer señales de alerta y pedir ayuda a tiempo para no naturalizar conductas violentas.
- ✓ Promover la construcción de relaciones basadas en el cuidado y el respeto mutuo.

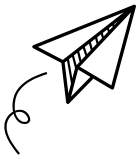
Materiales

- Papelógrafo o pizarrón.
- Hojas con el «relacionómetro» (una por grupo).
- Hojas blancas (una por participante).
- Lápices o marcadores.

ACTIVIDAD 9
Relacionómetro

Vínculos, habilidades sociales y convivencia

Desarrollo



APERTURA:

Lluvia de ideas sobre noviazgo

En el pizarrón o en un papelógrafo se escribe la palabra noviazgo y se invita al grupo a decir todo lo que se les venga a la cabeza al escucharla. Se registran todas las intervenciones sin clasificarlas ni evaluarlas; pueden ser emociones, actitudes, experiencias, referentes culturales, aspectos positivos o negativos.

A continuación, se explica que esas ideas serán el punto de partida para reflexionar sobre las distintas situaciones y formas de trato que pueden aparecer en un noviazgo; algunas que fortalecen el vínculo y hacen bien, y otras que, en cambio, pueden dañar.



CENTRO:

Relacionómetro

En equipos pequeños, cada grupo recibe una hoja con el «relacionómetro» (se incluye en el apartado *Recursos*). La consigna es completar cada zona con ejemplos concretos de situaciones o actitudes:

- Zona verde: bienestar (por ejemplo, respeto por la privacidad, apoyo mutuo en los proyectos personales).
- Zona amarilla: alerta (por ejemplo, bromas que hieren, revisar el celular sin permiso).
- Zona naranja: ayuda (por ejemplo, impedir que la persona salga con amistades, difusión de fotos íntimas sin consentimiento, reaccionar con insultos o rompiendo cosas).
- Zona roja: peligro (por ejemplo, amenazas, encierro, golpes, violencia sexual).

Después, cada grupo comparte su trabajo y se avanza color por color en una conversación colectiva sobre las situaciones propuestas. El objetivo es distinguir qué actitudes fortalecen los vínculos y cuáles deben encender alertas, así como remarcar la importancia de no naturalizar conductas dañinas y pedir ayuda cuando se está en una relación violenta.



CIERRE:

Relaciones positivas

Se propone que cada participante, de forma individual, dibuje una relación positiva respondiendo a la consigna: «¿Cómo es un noviazgo o una amistad que te haga sentir plenitud, confianza y libertad para ser vos?».

Al finalizar, se comparten las producciones en el grupo. La actividad concluye reforzando que existen distintos tipos de vínculos y que eso está bien, pero que en todos ellos todas las personas tienen derecho a construir relaciones respetuosas, equitativas y libres de violencia.

ACTIVIDAD 9
Relacionómetro

Vínculos, habilidades sociales y convivencia

Aspectos clave

para quienes facilitan la actividad

La actividad de apertura es una oportunidad para recoger las ideas previas del grupo sobre los vínculos de noviazgo. Según la edad y las experiencias, pueden aparecer referencias muy distintas. No se trata de clasificarlas como «buenas» o «malas» en ese momento, sino de tomarlas como punto de partida para guiar la reflexión en la siguiente propuesta, adaptándola a las creencias, modelos, deseos e imaginarios que ya forman parte del grupo.

En la actividad del «relacionómetro» es importante remarcar que la violencia suele manifestarse de forma progresiva. Muchas veces comienza con señales sutiles que se normalizan y luego se intensifican. Además, no todas las formas de maltrato son fáciles de reconocer. A veces la manipulación puede confundirse con cariño, cuidado o bromas, lo que dificulta identificarlos como señales de alerta.

Por eso, es fundamental resaltar el valor de hablar con personas fuera de la relación, compartir lo que se está viviendo y buscar orientación y apoyo. La comunicación con amistades, familiares y otros referentes de confianza puede ser clave para ayudar a salir de situaciones negativas.

El abordaje no debe centrarse en generar miedo, sino en transmitir que todas las personas tienen derecho a construir vínculos positivos, en los que puedan disfrutar, crecer, divertirse y cuidarse. En este sentido, la consigna final de dibujar una relación busca abrir la reflexión sobre este derecho, invitando a imaginar alternativas diferentes a las formas de violencia que muchas veces se naturalizan en los medios de comunicación o modelos adultos conocidos.

Puede suceder que muchas de las personas participantes aún no tengan interés en proyectar este tipo de relaciones o les resulte lejano. Para contemplar esta diversidad de procesos, se puede proponer que dibujen una amistad en lugar de un noviazgo, adaptando la consigna al vínculo que hoy les resulte más significativo. También es importante revisar y cuidar estas formas de relación.

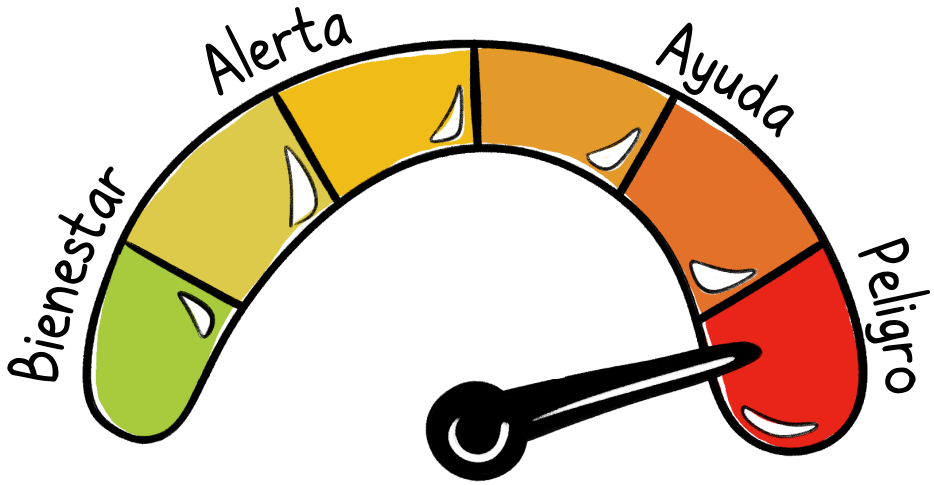
Recursos

Relacionómetro para imprimir.

Vínculos, habilidades sociales y convivencia

ACTIVIDAD 9

Relacionómetro



ACTIVIDAD SUGERIDA PARA EL TRABAJO CON FAMILIAS

A continuación se propone una actividad para el trabajo con familias, que integra las tres dimensiones que se desarrollaron a lo largo del capítulo: regulación y expresión emocional, construcción y expresión de la identidad de género, y vínculos, habilidades sociales y convivencia.

ACTIVIDAD 10

Trabajo con familias

Semáforo del acompañamiento afectivo

Temática

Pubertad como etapa de cambios y descubrimientos. Desafíos en la vivencia de emociones, la identidad y los vínculos. El papel de las familias en acompañar con comprensión, presencia, afectividad y cuidado.

Objetivos

- ✓ Reconocer las características de la pubertad como etapa de transición de la niñez a la adolescencia, validando los cambios que se atraviesan.
- ✓ Revisar distintas formas de acompañamiento adulto, distinguiendo aquellas que limitan de las que promueven confianza, diálogo y bienestar.
- ✓ Promover la construcción colectiva de herramientas familiares que refuercen la empatía, la cercanía, el afecto y el respeto en los vínculos.

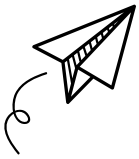
Materiales

- Cartulina o papelógrafo con la palabra pubertad escrita al centro.
- Marcadores de colores.
- Consignas impresas con las situaciones a analizar (una por grupo).
- Hojas en blanco (una por grupo) para redactar una situación extra.

ACTIVIDAD 10
Semáforo del acompañamiento afectivo

Trabajo con familias

Desarrollo



APERTURA:

Palabras sobre la pubertad

Al ingresar, cada participante escribe en una cartulina o papelógrafo colocado en la entrada —con la palabra *pubertad* en el centro— algo que asocie con esta etapa. Puede ser algo que piense, recuerde o sienta sobre esta etapa.

Una vez que todas las personas están ubicadas y disponibles para comenzar el intercambio se leen todos los aportes escritos.

Se destaca que se trata de una edad que se caracteriza por intensificar un proceso de cambios, donde aparecen emociones más intensas, búsquedas de identidad y mayor importancia del grupo de pares que en edades anteriores. Se plantea que el foco del encuentro estará en cómo acompañar desde la comprensión y la empatía.



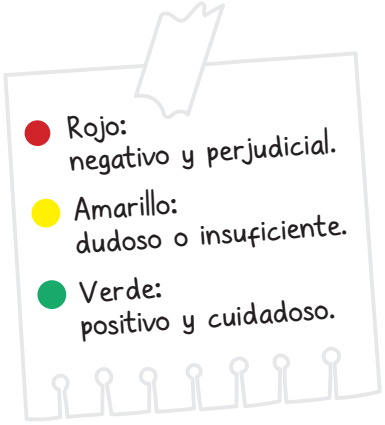
CENTRO:

Semáforo del acompañamiento

Se forman subgrupos y a cada uno se le entrega una hoja con distintas situaciones cotidianas que involucran a adolescentes y a sus familiares (incluidas en recursos anexos).

La dinámica es la siguiente:

- Leer cada situación y conversar sobre si les resulta cercana o posible, y qué opinan sobre el acompañamiento adulto que se muestra en ella.
- A partir del intercambio, calificar la respuesta familiar con tarjetas de color:



- Elegir una de las situaciones calificadas con rojo o amarillo —ninguna situación está pensada para ser verde, el objetivo es revisarlas y transformarlas— y proponer una alternativa de acompañamiento que consideren que pueda ser verde.

ACTIVIDAD 10
Semáforo del acompañamiento afectivo

Trabajo con familias

Después, se genera una instancia de intercambio colectivo en la que se leen las situaciones una por una. Los distintos grupos comparten sus análisis y el color asignado a cada una. Luego se pregunta si algún grupo elaboró una alternativa verde para esa situación y se comparten las propuestas.

Esta instancia permite revisar prácticas, pensar y construir alternativas transformadoras. Una vez alcanzada cierta mirada común, se propone que se tomen unos minutos para redactar una situación extra, inventada por el grupo, que represente inquietudes reales que atraviesan en su papel de referentes y que no estén incluidas en los ejemplos previos, para compartir luego colectivamente.

Se comparten las nuevas situaciones y con los aportes de todos los grupos se elabora colectivamente un posible abordaje positivo.



CIERRE:

Revisar la palabra

Se vuelve a la cartulina inicial con la palabra *pubertad*. Se invita a leer lo escrito al comienzo y a cambiar, tachar o sumar palabras que reflejen una mirada más empática y constructiva tras el taller.

Se cierra reforzando que lo fundamental es el acompañamiento cercano, afectivo y cuidadoso de las familias, para que sus hijas e hijos atraviesen esta etapa con confianza, libertad y bienestar.

Aspectos clave para quienes facilitan la actividad

La apertura permite recoger las ideas previas —incluidos los juicios— que suelen asociarse a esta etapa. Revisarlas colectivamente ayuda a poner el foco en que se trata de un momento de crecimiento que requiere empatía y un acompañamiento afectuoso, que reconozca sus características, desafíos y potencialidades. Así, se busca correr la mirada del problema hacia la posibilidad.

La actividad del «semáforo» ofrece la oportunidad de trabajar de forma progresiva: primero revisando actitudes y luego ensayando respuestas más positivas. Es importante remarcar que no existen fórmulas únicas y que, por eso, resulta clave acompañar con presencia, cercanía y diálogo, atendiendo los procesos reales y específicos que atraviesa cada adolescente.

ACTIVIDAD 10
Semáforo del acompañamiento afectivo

Trabajo con familias

La construcción colectiva de situaciones extra permite que las familias expresen preocupaciones reales y reciban orientación y apoyo, fortaleciendo la idea de que no están solas en el acompañamiento.

Es fundamental asegurarse de que, tanto en las situaciones planteadas en la consigna como en las elaboradas por los grupos, en todas las propuestas de abordaje se destaque la importancia de actuar de forma cuidadosa y afectiva para fortalecer la confianza y autoestima de niños, niñas y adolescentes, especialmente en un momento de cambios que puede despertar tanto entusiasmo como inseguridades.

Recursos

Situaciones para imprimir.

CONSIGNA:

1. Analizar las situaciones que se incluyen en la hoja imprimible.
2. Una vez que hayan analizado las tres situaciones, elegir una de ellas que hayan calificado con rojo o amarillo y proponer una alternativa de acompañamiento que consideren que pueda ser verde.

Trabajo con familias

ACTIVIDAD 10
Semáforo del acompañamiento afectivo

Situación 1: Emociones

Mariana tiene 12 años y en casa su madre la observa muy cambiante. A veces está alegre, al rato se enoja o se encierra en su cuarto a llorar. Una tarde en la que Mariana estaba muy callada en la mesa la madre comentó frente a la familia:

—¡Qué edad horrible! Estás muy intensa, pero ya se te va a pasar.

Mariana no respondió nada y se encerró en su cuarto.

¿Qué les parece el acompañamiento familiar?

Marcar el color que corresponda:

- ◯ Rojo (negativo y perjudicial).
- ◯ Amarillo (dudoso o insuficiente).
- ◯ Verde (positivo y cuidadoso).

Situación 2: Cuerpo e identidad

Rodrigo, de 13 años, un día eligió salir con una remera corta y uñas pintadas. Su padre lo miró y le dijo enojado:

—Mirá, tenés que dejar de provocar. Estás buscando que la gente se ría de vos. Vestite como un varón, así no salís.

¿Qué les parece el acompañamiento familiar?

Marcar el color que corresponda:

- ◯ Rojo (negativo y perjudicial).
- ◯ Amarillo (dudoso o insuficiente).
- ◯ Verde (positivo y cuidadoso).

Trabajo con familias

ACTIVIDAD 10
Semáforo del acompañamiento afectivo

Situación 3: Grupo de pares

Ana tiene 11 años y su hermana notó que ya no se junta con sus amigas como antes. Una tarde en la que eligió quedarse en la casa en vez de ir al cumpleaños de un compañero le dijo:

—Tenés que hacer un esfuerzo por encajar. No podés estar callada y sola todo el tiempo, sino nadie te va a querer.

Ana le dijo que no entendía nada y se puso los auriculares.

¿Qué les parece el acompañamiento familiar?

Marcar el color que corresponda:

- ◯ Rojo (negativo y perjudicial).
- ◯ Amarillo (dudoso o insuficiente).
- ◯ Verde (positivo y cuidadoso).

Situación 4: Noviazgo

Martina tiene 14 años y está en una relación de noviazgo con un compañero de clase. Suelen encontrarse en la plaza después del liceo. Un día, su hermano más grande pasó por allí, vio que se dieron un beso y, más tarde, cuando coincidieron en la casa, le dijo:

—Hoy te vi con tu novio. No podés estar así en la calle; él va a querer tocarte o darte besos pero vos tenés que decir que no porque queda mal que una chica se muestre de esa manera.

Su tío, que presenció la escena, levantó la voz y agregó:

—¿Ehhh? ¿Es verdad lo que dice tu hermano? ¿Andás a los besos por la calle?

¿Qué les parece el acompañamiento familiar?

Marcar el color que corresponda:

- ◯ Rojo (negativo y perjudicial).
- ◯ Amarillo (dudoso o insuficiente).
- ◯ Verde (positivo y cuidadoso).