

Universidad  
Central

# Guía de autocuidado socioemocional, afectivo y sexual

## **EQUIPO DEL PROYECTO UCEN**

### **Facultad de Derecho y Humanidades Docentes carrera de trabajo social**

Mauricio Córdova Bozo  
Andrea Durán Zúñiga

### **Facultad de Educación y Ciencias Sociales**

**Docente carrera de sociología**  
Luis Gajardo Ibáñez

### **Facultad de Ciencias de la Salud Docente carrera de psicología**

Gonzalo Soto Guzmán

### **Facultad de Derecho y Humanidades Egresada carrera de derecho**

Viviana Nuñez

### **Estudiantes de cuarto año de la carrera de Trabajo Social**

Catalina Aliaga Muga  
Rebeca Crisóstomo Contardo  
Cristóbal Espinoza Alfaro  
Mónica Farías Medina  
Tania Fierro Davis  
Constanza González Hinojosa  
Rocío Hinojosa Leyton  
Francisca Marchant Ortiz  
Javiera Miranda Berrios  
Constanza Pardo Jopia  
Marcela Sánchez Cruz  
Savka Villagra Becerra

### **Facultad de Ciencias de la Salud Estudiantes de tercer año la carrera de psicología**

Felipe Arriagada Gutiérrez  
Cristian Aránguiz Vidal  
Valentina Barahona Jiménez  
Belén Carvajal Millas  
Emely Carrasco Lagos  
Carla González Espinoza  
Victoria Hernández Levenier  
Amanda Maquiera Fuentes  
Ivana Mollo González  
María Jesús Moya Sanhueza

Dannae Nuckel Peña  
Matías Ortiz Ibáñez  
Daleth Venegas Campos

### **Colegio Nuestra Señora de las Nieves**

#### **Jefas UTP**

Agle Oyarzo Valdebenito  
Sandra Carrasco Valdebenito

#### **Docentes jefes de curso**

Francisca Umaña Rojas  
Francisco Salinas Henríquez

#### **Estudiantes y apoderados/as de séptimo y segundo año medio, 2021.**

## **AUTORES/AS**

**Andrea Durán Z., Gonzalo Soto G., Luis Gajardo I., Juan Mauricio Córdova B., Lucas Toledo G.**

**Guía de autocuidado socioemocional,  
afectivo y sexual [D] 978-956-330-077-2**

**Guía de autocuidado socioemocional,  
afectivo y sexual [I] 978-956-330-076-5**

## I. PRESENTACIÓN

La guía que tienes en tus manos se deriva del proyecto de Vinculación con el Medio “Ciber educación socioemocional, afectiva y sexual” que se desarrolló durante el periodo de la pandemia mundial por Covid-19 (años 2020 y 2021) entre la Universidad Central de Chile y el colegio Nuestra Señora de las Nieves, de la comuna de San Bernardo, Región Metropolitana, Chile.

Esta guía tiene por propósito compartir con comunidades educativas algunas definiciones, así como reflexiones y, principalmente sugerencias para el autocuidado, las cuales surgieron como resultado del trabajo realizado y de los aprendizajes surgidos desde la praxis del proyecto.

En la primera parte encontrarás la justificación del porqué hicimos esta guía, así como una descripción de cómo fue diseñada.

A continuación, se presenta una breve contextualización respecto del autocuidado en un contexto mayor, como es el de la convivencia en un espacio educativo escolar.

Posterior a ello se presentan antecedentes respecto de la educación socioemocional como estrategia para el autocuidado.

Seguido de ello se presenta la temática de afectividad y sexualidad, desde una distinción entre conceptos centrales, y una reflexión como un área vital desde donde se producen divergencias interpersonales.

En tercer término, se abordará el arte como estrategia de autocuidado.

Finalizamos la guía con la presentación de herramientas para el autocuidado socioemocional afectivo y sexual, las que esperamos puedas conocer y practicar.



## INDICE DE CONTENIDOS

I. Presentación	
II. ¿Por qué una guía de autocuidado? .....	Pág 5
III. ¿Cómo se construyó esta guía?.....	Pág 5
IV. ¿Qué es el autocuidado socioemocional y afectivo?.....	Pág 6
V. La educación socioemocional ¿qué es?.....	Pág 7
VI. Educación socioemocional afectiva y sexual: sexualidad y género.....	Pág 8
VII. Arte y cuidado .....	Pág 11
VIII. Recomendaciones para al autocuidado socioemocional, afectivo y sexual.....	Pág 11
• Desde la convivencia escolar en general	
• Desde la práctica de la convivencia cotidiana	
• Desde el arte terapia	
X. Recomendaciones para el autocuidado desde la comunidad escolar .....	Pág 14
IX. Palabras finales.....	Pág 14
X. Bibliografía.....	Pág 16

## II. ¿POR QUÉ UNA GUÍA DE AUTOCUIDADO?

Las personas desde el día en que nacemos hasta el último de nuestros días hemos de experimentar diversas situaciones en las cuales nuestras habilidades y capacidades para dar respuesta a ellas son puestas a prueba.

En la primera infancia son las figuras significativas, especialmente desde la familia, quienes nos darán orientaciones y consejos respecto de cómo actuar y qué hacer frente a ciertas situaciones; con el paso del tiempo dichas respuestas provendrán más bien desde la propia persona con los recursos que ha logrado obtener y construir conjugando lo que observó y aprendió en la socialización primaria en su círculo familiar, así como lo observado y aprendido desde el sistema de educación formal, vale decir el colegio (socialización secundaria), y aquello aprendido y experimentando tanto con pares como desde la propia experiencia o aprendizaje informal. Con ello se tendrá un repertorio para dar respuesta de manera efectiva (o no tanto) a las situaciones que le corresponda vivir. Hablamos aquí de crisis que son esperadas, así como otras que no lo son tanto.



En los días que corren hemos podido apreciar como el mundo de la vida se ha tornado crecientemente más complejo, los contextos se han vuelto mayormente adversos, con situaciones nuevas que no habíamos experimentado con antelación y que nos llaman a estar mejor y más preparados/as para hacerles frente y actuar, no reaccionar. En este sentido, la diferencia entre una y otra conducta estará mediada por el uso (o no uso) de la conciencia y gestión emocional.

Es por lo anterior que esta guía de autocuidado se ha diseñado, con el propósito de servir como un insumo práctico para comunidades escolares que se ocupan por mejorar los aspectos asociados con la convivencia. Podrán revisar conceptos, así como conocer herramientas para la puesta en práctica del autocuidado socioemocional, afectivo y sexual, considerando el ser humano como un ser integral parte de un sistema mayor, que nos presenta nuevos desafíos, así como oportunidades para la adaptación y el bienestar de la comunidad educativa.

Es por lo anterior que esta guía de autocuidado se ha diseñado, con el propósito de servir como un insumo práctico para comunidades escolares que se ocupan por mejorar los aspectos asociados con la convivencia. Podrán revisar conceptos, así como conocer herramientas para la puesta en práctica del autocuidado socioemocional, afectivo y sexual, considerando el ser humano como un ser integral parte de un sistema mayor, que nos presenta nuevos desafíos, así como oportunidades para la adaptación y el bienestar de la comunidad educativa.

## III. ¿CÓMO SE CONSTRUYÓ ESTA GUÍA?

El proyecto Ciber educación Emocional, Afectiva y Sexual empleó como marco de referencia metodológico el paradigma epistemológico de la Investigación Acción. En este sentido, se desarrolló un permanente esfuerzo por impulsar la participación de docentes, estudiantes y apoderados/as no sólo como receptores de la intervención sino como gestores/as de los temas e iniciativas que se promovieron. En forma sistemática, pero especialmente durante el último año, se prestó especial atención a las opiniones, iniciativas y motivaciones de la comunidad educativa en una estrategia que contempló ciclos de acción y reflexión que



permitieron retroalimentar todo el proceso de intervención y en muchos casos enmendar el rumbo.

Asociar toda la intervención en el sistema educativo con la Investigación Acción se tradujo en acciones muy concretas de todo el equipo. En todos los talleres realizados una preocupación central consistió en proporcionar el espacio para que los participantes expresaran directamente y con sus propias palabras las opiniones, experiencias y motivaciones. Del mismo modo, en todas las evaluaciones practicadas se incorporó un espacio para que libremente expresaran sus formas de pensar. La misma lógica se empleó en las reuniones de coordinación con el equipo directivo, así como en las intervenciones con apoderados/as y estudiantes.

Un claro ejemplo de lo señalado es precisamente el contenido de la presente guía, todos los temas incluidos son fruto de los encuentros que se mantuvieron con toda la comunidad educativa donde quedaron a la vista las motivaciones, orientaciones e intereses que caracterizaban a todo el grupo. De este modo, surgen como temas centrales del proyecto las emociones, la afectividad, la convivencia y el arte, que se explican en parte importante por las repercusiones que acompañaron la pandemia para los sistemas educativos.

Como consecuencia de lo indicado, surgió la idea de plasmar en una guía parte importante de la experiencia acumulada durante la intervención “online” y presencial realizada con los integrantes del colegio. Se pensó en un documento que resumiera de un modo breve, didáctico, sencillo, pero fundamentalmente práctico, que permitiera complementar, apoyar y reforzar los aprendizajes logrados por los componentes del proyecto.

Todos los acápites de la guía siguen un esquema fijo en que cada especialista volcó su experiencia y conocimiento de tal manera que pueda ser aprovechada por toda la comunidad educativa en el desarrollo de su trabajo y le recuerde la importancia del autoconocimiento para enfrentar el mundo de la vida, en una sociedad que transita hacia el reconocimiento de los derechos de las personas. Estamos convencidos/as que las materias tratadas sintonizan perfectamente con la misión y visión declarada por la unidad educativa y constituyen un estímulo para continuar plasmando su desarrollo.

#### **IV. ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO SOCIOEMOCIONAL Y AFECTIVO?**

El autocuidado, siguiendo con la definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS), hace referencia a una actitud activa y responsable con respecto a la calidad de vida.



Se han de generar para ello, un conjunto de acciones con las cuales sea posible abordar tanto los factores externos a las personas y familias, como los factores internos que afectan el bienestar.

De esta forma el autocuidado socioemocional y afectivo será entendido como un conjunto de acciones que propenden hacia la búsqueda de un mejor estado general y la búsqueda del equilibrio en los ámbitos de los afectos y las emociones.

Las personas como seres sociales que somos, para desarrollarnos en plenitud y alcanzar el máximo nivel de acuerdo con nuestras capacidades, necesitamos del contacto y el vínculo con otras y otros, tan iguales como distintos a nosotros. Dicho contacto, para permitirnos desarrollar en plenitud, debe darse en los mejores términos posibles, desde el respeto, la aceptación y el buen trato. Pero ¿qué pasa cuando en la realidad me encuentro en un espacio en el que debo compartir con otros/as distintos a mí y no logro aceptar dichas diferencias? Aquí es donde entra en acción el concepto de convivencia.

En el ámbito escolar la convivencia es entendida como “...un conjunto de interacciones y relaciones que se producen entre todos los actores de la comunidad (estudiantes, docentes, asistentes de la educación, directivos, padres, madres y apoderados y sostenedor) abarcando aquella entre individuos, sino también las que se producen entre los grupos, equipos, cursos y organizaciones internas que forman parte de la institución.

Incluye también la relación de la comunidad escolar con las organizaciones del entorno en que se encuentra.” (MINEDUC. Política Nacional de Convivencia Escolar 2015/2018. Santiago, Pág. 9)

Desde esta perspectiva entonces la convivencia en el espacio escolar será la conjunción de un grupo de personas con similitudes y diferencias, por lo que la convivencia mostrará las características de la cultura de dicho espacio educativo creada y recreada por sus miembros.

La convivencia es puesta a prueba, en el sentido de la aceptación y adaptación o en su defecto, desde el rechazo y la negación.

En la interacción cotidiana son múltiples las situaciones que han de poner a prueba la convivencia escolar, la naturaleza humana en sí implica complejidad, por lo cual es esperable. En este sentido, lo importante más que evitar o negar las dificultades desde la convivencia escolar es reconocer e identificar qué situaciones generan las diferencias entre los/as integrantes de la comunidad escolar y, por otro lado, diseñar estrategias que permitan acorde con sus propias características hacerse cargo a fin de mejorarla.

En la convivencia no solo escolar, sino también social, todo lo relacionado con la afectividad y sexualidad se advierte la presencia de conflictos, especialmente, desde la no aceptación de la diversidad, sea por desconocimiento, por patrones culturales tradicionales arraigados desde el patriarcado, entre otras causas. El mundo cambió y la diferencia es una constante.

El Ministerio de Educación reconoce en la política nacional de convivencia escolar que ésta en la actualidad no sólo posee el objetivo de contribuir en resultados favorables desde el rendimiento, sino que tiene un valor en sí misma, desde la preparación para el mundo de la



vida. Es así como la identifica dentro de un contexto mayor como es la cultura escolar, la cual considera un “conjunto de declaraciones formales, valores, símbolos, ritos, tradiciones y, principalmente, modos o formas de relación que se dan en la comunidad”

Para una adecuada convivencia escolar que sume a un favorable clima se promueve en las comunidades educativas cuatro pilares: a) una convivencia basada en un trato respetuoso entre todos los actores de la comunidad; b) una convivencia inclusiva; c) una convivencia caracterizada por la participación democrática y la colaboración; y d) la resolución pacífica y dialogada de los conflictos. Para lo anterior será necesario contar con ciertas herramientas, habilidades y competencias que propendan al logro de dichos objetivos. Aquí es donde entra en acción la educación socioemocional.

## **V. LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL ¿QUÉ ES?**

La educación emocional ha sido definida por sus principales referentes, Rafael Bisquerra (2000) como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planteen en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

De acuerdo con lo anterior, la educación de las emociones se entendería como un proceso de continuo aprendizaje que se desarrolla a lo largo de la vida y de forma permanente e implica la adquisición de nuevos conocimientos que favorecen ya sea la inteligencia emocional y/o el desarrollo de habilidades y competencias socio emocionales que permiten hacer frente de mejor manera a los retos que nos presenta la vida. Dichos procesos se han de dar en base a programas de capacitación.

El enfoque de la educación socioemocional promueve la búsqueda del bienestar y la realización personal, considerando que la inteligencia va más allá de lo cognitivo, relevando por tanto las emociones como un aspecto fundamental que puede potenciarse junto con la personalidad.

Investigaciones desde la neurología y la psicología han mostrado la conexión que existe entre las conductas positivas, la aceptación y un clima emocional adecuado con los resultados del proceso de enseñanza aprendizaje. Por ello, la educación socioemocional en el ámbito escolar se ha comenzado a integrar en países como Argentina con programas de formación para sus docentes e integración de forma transversal en las asignaturas, más que como una materia en sí.



Lo que se busca mediante la educación socioemocional, que incluye la variable “otros/as” desde la perspectiva de las relaciones sociales y afectiva, y no solo desde lo individual es, en primer lugar, el reconocimiento de la importancia de las emociones; luego de ello se busca fortalecer el autoconocimiento socioemocional, para dar paso a la autorregulación socioemocional y finalmente la incorporación y uso tanto de técnicas como herramientas en el día a día, potenciando con ello el uso en las relaciones de la inteligencia emocional, la inteligencia interpersonal (conmigo mismo/a) y la inteligencia transpersonal (con otros/as).

De ahí la importancia de dedicar tiempo para el aprendizaje y la reflexión que favorezca el conocimiento de uno mismo, la autorregulación, el respeto hacia los demás, y la aceptación de la diversidad, ya que de ello depende la capacidad para valorar la democracia, la paz social y el estado de derecho.

Respecto de la implementación de acciones desde la educación socioemocional en contextos escolares, relevando la importancia de la capacitación, cabe señalar lo aportado por Elías, Hunter y Kress (2001: 138) en (Vivas García, M. 2003) quienes destacan tres condiciones necesarias para desarrollar el aprendizaje social y emocional en las escuelas:

1. **Las escuelas deben concebirse como comunidades de aprendizaje**, donde el aprendizaje emocional esté integrado con el académico. Centro en las relaciones, el proceso, el aprendizaje significativo para toda la vida.
2. **La formación de los profesores y administradores para construir aprendizaje social y emocional:** Docentes se ocupan del desarrollo y aplicación de habilidades socioemocionales en sí mismos y en sus estudiantes.
3. **Los padres juegan un papel activo:** Ocupados del desarrollo académico y emocional de sus hijos e hijas.

De esta forma entonces, se espera que mediante la integración de la educación socioemocional en el contexto escolar exista una mayor toma de conciencia respecto de las implicancias y efectos que tienen las conductas individuales en el colectivo, en la comunidad; así como el reconocimiento de que la ausencia de una mirada comprensiva, compasiva y empática frente a la diferencia, en los tiempos actuales, no contribuye, sino que resta desde la participación hasta la inclusión.

## VI. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL AFECTIVA Y SEXUAL: SEXUALIDAD Y GÉNERO

La sexualidad por su parte es un continuo que abarca toda la vida, no está solamente asociada a una etapa del desarrollo, sino que es una vivencia integral que nos acompaña siempre como seres integrales. Con relación a la sexualidad y el género (los géneros) existen una serie de dudas que con frecuencia aparecen y que a continuación responderemos a fin de mitigar algunos prejuicios asociados.





### **¿Qué es el género?**

Es un sistema o red de creencias, actitudes, valores, formas de comportamiento y maneras de ver el mundo que se aprenden desde el nacimiento, a través de la familia, la escolaridad, las relaciones sociales y medios de comunicación, las que son diferentes si se es un hombre o mujer. Así se determinan los “roles de género”, es decir, los comportamientos esperados para hombres y mujeres y los tipos y formas de relación entre personas de distinto sexo. Las sociedades dan diferente valoración a los hombres y las mujeres, siendo por lo general, éstas devaluadas y aquellos sobrevalorados. Esto hace que las relaciones entre los hombres y las mujeres no sean equitativas, que se vean envueltas por el poder y se expresan en múltiples desigualdades en diversos ámbitos de la vida.

Ante estas desigualdades y a través de la historia, diferentes teóricos y grupos sociales han hecho un aporte muy importante en visibilizar las injusticias, permitiendo que en la actualidad tengamos mayor conciencia de actos, situaciones, conductas que no deben ser permitidas y que nos invitan a “relacionarnos de otro modo”, donde las descalificaciones y subestimaciones por género, identidad de género, raza o clase no deben ser permitidas.

### **¿Qué es la perspectiva de género (o enfoque de género)?**

Es tomar conciencia de las diferencias que existen entre los hombres y las mujeres, en lo social, lo político y lo educativo, así como en sus concepciones del mundo y de la vida; es observar cómo las políticas o los programas tienen efectos diferentes sobre los hombres y las mujeres. Es lograr que esta visión se incorpore a todos los ámbitos profesionales, académicos y personales de la vida cotidiana, para una búsqueda de equidad en las relaciones entre los géneros.

**Sexo:** Otro concepto que es necesario aclarar es el de sexo, ya que durante mucho tiempo este concepto consideró tanto las características biológicas (varón, hembra) como el comportamiento (masculino, femenino). Hoy se entiende el término “sexo” como los componentes biológicos, de varón o hembra, que todo individuo tiene al nacer, y el género serán los aspectos psicológicos, sociales y culturales que cada sociedad asigna para la masculinidad y la femineidad. Por lo tanto, el género no es algo natural, no nacemos con él, nacemos con un sexo, no con un género. El género es una característica socialmente construida; esto quiere decir que la acción de la sociedad es definitiva para el aprendizaje y desarrollo de los seres humanos.

### **Instituciones que intervienen en la construcción del género**

#### **La Familia**

Durante la niñez y la adolescencia la familia tendrá un papel preponderante en la enseñanza del género. Los/as niños/as reforzarán ciertos patrones de conducta asociados al rol, a través del trato directo con sus padres y por la observación de las relaciones de género entre los adultos de la familia. Estas relaciones pueden ser más o menos equitativas y se expresan en diferentes formas de la vida cotidiana. Por ejemplo, la división del trabajo entre la madre

y el padre; si el padre comparte o no el cuidado de los hijos o realiza algunas tareas del hogar; si la madre se dedica exclusivamente al trabajo de la casa o si trabaja afuera y además realiza ella sola el trabajo doméstico. Las responsabilidades que se dan a los hijos. También son importantes; si las hijas sirven la mesa a los hermanos, si sólo ellas ayudan con el trabajo doméstico o si éste es repartido entre todos los miembros de la familia de forma equitativa.

Las libertades que tienen unos y otras para salir con amigos o a fiestas es otro punto en el cual se pueden expresar desigualdades; por ejemplo, si se refuerza que los hombres, sólo por el hecho de serlo, deben tener más libertad para salir y aprender así su papel en el mundo, mientras que el lugar de las mujeres es en la casa, ya que afuera corren peligro. En algunos sectores de la población hasta la alimentación es diferente para hombres y mujeres; las madres e hijas llegan a tener grados de desnutrición mayores, pues la “mejor comida” es cedida a los hombres, bajo el argumento de que la necesitan “porque ellos trabajan” o “serán el pilar de una familia”.

Si bien en la actualidad muchas de estas prácticas amparadas en un sistema familiar patriarcal son problematizadas y cuestionadas, es importante mantener la mirada atenta ante diversas expresiones desigualitarias al interior de las relaciones familiares, ya que, si bien hay cambios sociales en temas de géneros y diversidades, esto no significa que exista conciencia de género, procesos diferentes y que en ocasiones se generalizan.

Conceptos tales como corresponsabilidad doméstica, paternidades responsables, sexismo, éticas del cuidado, mapaternidades son herramientas de análisis que facilitan la comprensión e identificación de prácticas desigualitarias al interior de la familia.

### **La Escuela**

La escuela es otra de las instituciones formadoras y reforzadoras del género; tanto los conocimientos que se adquieren en las aulas, como la interacción entre el/la profesor/a, los estudiantes y éstos entre sí, llevan el sello social del género. Esta transmisión de conocimientos se da en muchos casos de manera implícita; podemos observarlo en los juegos y rondas de los preescolares, en las actividades propuestas por los libros de texto, en los comentarios de profesores y profesoras, en las labores asignadas a niños y a niñas. Se llega al extremo de que objetos escolares como lápices, estuches, cuadernos etc., sean catalogados como de niña o de niño de acuerdo con sus ilustraciones y/o colores.

### **Los Medios de comunicación masiva**

Los medios de comunicación tienen un papel preponderante en la transmisión y conformación de valores de género. Una altísima proporción de la población tiene acceso a la televisión, la que, a través de su programación, desde los comerciales, películas, dibujos animados, teleseries, etc., contribuye a la formación de valores y modelos de comportamiento que la sociedad considera deseables o reprobables en los hombres y mujeres. La programación que se transmite por la televisión lleva el mensaje de la sociedad tradicional, para mantener y fomentar los papeles de género.

### **Sexualidad y Género. Distinciones, articulaciones e interacciones**

La sexualidad y el género son dos construcciones sociales íntimamente relacionadas, que en muchas ocasiones se han confundido una con otra a causa de su parentesco tan cercano. Sin embargo, cada una tiene su campo y su dinámica propia, así como sus políticas particulares.



La sexualidad y el género tienen un mismo origen: el cuerpo sexuado de los seres humanos; es a partir de éste que la sociedad levanta las construcciones sociales que le son características a cada una.

El campo de la sexualidad se refiere a la manera en que la cultura marca las pautas para vivir los deseos y placeres eróticos, y el género, la manera de vivir como hombre o mujer. La influencia que ejercen la una en la otra es fundamental; el deseo y placer erótico cambian dependiendo de si se vive como hombre o como mujer.

**Ni la sexualidad ni el género son los mismos siempre.** Esto quiere decir que las prácticas que la sociedad construye son históricamente determinadas, es decir, que cambian a través del tiempo, del espacio o de la cultura; el ser hombre o mujer en Colombia, Perú o Chile hoy es diferente a como era en la edad media, en África o en la época prehistórica. Estos cambios permiten comprender la movilidad de las miradas y consideraciones culturales de la sexualidad en nuestros tiempos.

Tanto la sexualidad como el género son estructuras que pueden ser transformadas; a pesar de estar reglamentadas por el Estado y la sociedad en todas las épocas y en todas las partes del planeta, los seres humanos han promovido y luchado para lograr cambios en las conductas y en las políticas de sexo o género.

Otro de los aspectos donde la sexualidad y el género se entrecruzan es en las políticas sexuales que se desarrollan y aplican de manera diferenciada y jerárquica de acuerdo con el género, como es el caso de muchas sociedades patriarcales que controlan la sexualidad femenina o que permiten dos morales sexuales, una para cada género, como en muchas de nuestras sociedades latinoamericanas donde se impulsa a los hombres a iniciarse sexualmente en forma temprana y a tener gran número de parejas sexuales que aseguren experticia, mientras que a las mujeres se les pide, si bien ya no la virginidad, si una cuota de perspicacia para resguardar su experiencia sexual.

### **Principales diferencias entre sexualidad y género**

- El género es un término cultural que alude a la clasificación social entre masculino y femenino.
- El sexo se refiere a las diferencias biológicas entre varón y hembra: las visibles de los órganos genitales y las relativas a la procreación.
- El género es la categoría donde se agrupan todos los aspectos psicológicos, sociales y culturales de la femineidad/masculinidad.
- La sexualidad se refiere a la manera en que la cultura marca las pautas para vivir los deseos y placeres eróticos.

Tener claridad respecto de las diferencias entre sexo, género, enfoque de género, así como la influencia de ciertas instituciones en las ideas y preconceptos que tenemos en torno a la

materia han de servirnos para aumentar nuestra conciencia respecto de que la afectividad y sexualidad son una variable humana compleja, desde la cual las opciones tradicionales de “hombre - masculino y mujer - femenina” son solo una parte, por ende debemos reconocer que existen otras formas de ser humano, tan válidas y legítimas como la propia. Sólo partiendo desde esta premisa será posible potenciar la aceptación de los/as otros diferentes como iguales a nosotros.

Aquellas personas que por razones biológicas, psicológicas, sociales u otras, presentan formas de expresar su género distintas a lo tradicional, estarán mayormente expuestas al rechazo, la crítica, el prejuicio y la no aceptación, solo por ser como son, ser diferentes a los que espera una parte de la sociedad. En este sentido, ¿qué acciones pueden contribuir ya sea como forma de expresión y/o de autocuidado? Veamos qué dice la literatura respecto del arte como forma de autocuidado.

## **VII. ARTE Y AUTOCUIDADO**

A veces el lenguaje común y corriente no basta para expresarnos. ¿Cuántas veces tuvimos algo que decir, sin embargo, no encontramos la manera adecuada de hacerlo? el arte puede ser comprendido como una forma de comunicación, mediante el cual las personas se expresan a través de diferentes lenguajes artísticos. Entre ellos están el teatro, la danza, la performance, la intervención, la instalación, el cine, la fotografía, la música, el canto, la gastronomía, la escultura, la pintura, el diseño, y la literatura, entre tantos otros.

El arte y sus lenguajes pueden ser vistos como un -fin- o bien como un -medio- para llegar a un fin determinado, pero sin duda el arte puede cumplir diferentes roles, siendo funcional a diversos objetivos o contribuyendo en el trabajo para solucionar problemas.

Cuando pensamos en el arte como un medio para llegar a un fin podemos ver que ha sido utilizado frecuentemente de esta forma a lo largo de la historia. Es usual ver al arte como estandarte en las problemáticas sociopolíticas. Aquello que fue tildado de -panfletismo-, fue un esfuerzo más cuando se buscaba concientizar a la ciudadanía respecto a algún tema en particular: desde la abolición de la esclavitud, hasta la promoción de los derechos humanos, el cuidado del medioambiente, o la igualdad de género, entre muchas otras luchas sociales.

Particularmente, en esta instancia comprenderemos el arte como un medio para promover el autocuidado mediante la forma de expresión y liberación de emociones, sensaciones, entre otras. En este sentido, acercándonos a la idea de las herramientas para el autocuidado desde la perspectiva socioemocional, afectiva y sexual, y para el bienestar individual y colectivo, presentaremos dos formas a través del arte: desde la apreciación, potenciando principalmente la empatía; y desde la creación, potenciando el autoconocimiento.

La importancia del autoconocimiento y del autocuidado a través del arte radica en que al trabajar con una herramienta que pueden aplicar en la cotidianeidad posibilita el trabajo constante y en profundidad, en diferentes grados de complejidad, con diversos enfoques, de forma personal o colectiva. Trabajar el autocuidado a nivel personal nos permitirá a la larga contribuir en el cuidado y la sensibilidad colectiva.



## VIII. RECOMENDACIONES PARA EL AUTO-CUIDADO SOCIOEMOCIONAL, AFECTIVO Y SEXUAL

### I. Desde la convivencia escolar en general

Las normas de convivencia son reglas establecidas con el objetivo de controlar las acciones para promover el respeto y la tolerancia. De esta manera, se previenen los conflictos, se garantiza una sana interacción y se obtiene una mejor organización del entorno. Algunas recomendaciones sugeridas son:



- Respetar el espacio y las diferencias de cada persona. Se debe promover un trato igualitario y no discriminatorio por ningún tipo de motivo.
- Comunicar las ideas con asertividad, respeto, coherencia y responsabilidad.
- Aplicar la cortesía en cualquier hora, momento y lugar del día.
- Mantener un volumen y tono de voz adecuado al dirigirse hacia otra persona.
- Cuidar los espacios verdes y áreas comunes.
- Hacerse responsable de los actos en caso de perjudicar algún bien común o a una persona, bien sea de manera accidental o intencional.
- Fomentar la empatía. Ponerse en el lugar de las otras personas ayuda a identificar las acciones que son más favorables.
- No crear rumores ni fomentar chismes. Se deben evitar los comentarios que no aportan nada y afectan la integridad o reputación de una persona.
- Fomentar la conciencia de que todo acto de violencia repercute en los demás.
- Generar espacios de reflexión y solución de controversias.
- Modelar las conductas mediante el ejemplo.

### II. Desde la práctica de la convivencia cotidiana

- **Bitácora de Consciencia emocional.**

Registrar durante tres momentos del día qué emociones y sentimientos voy percibiendo y finalizar la jornada registrando mi estado de ánimo. Importante entregar el nombre a la emoción con precisión (granularidad emocional)

JORNADA	EMOCIONES/SENTIMIENTOS
MAÑANA	
TARDE	
NOCHE	
ESTADO DE ÁNIMO DEL DÍA	

- **Registro de desarrollo de la consciencia**

Durante dos semanas al pasar el umbral de una puerta, identificar el sentir y pensar la relevancia que tiene en nuestra vida, luego registrarlo en un cuaderno.

- **Autoevaluación diaria del nivel de motivación**

Al iniciar el día evaluar el nivel de energía con que estamos partiendo, señalando un número del 1 al 10. Bajo 5 estamos en desmotivación y sobre 5 hay motivación. Es importante profundizar en las causas y evaluar qué es posible hacer con ello.

- **Mi autobiografía emocional**

En media plana es relevante escribir quién eres, desde tu mundo emocional, tu personalidad, lo que te provoca bienestar y lo que no. Una vez escrita debes leerla y compartirla con alguien de tu confianza.

- **Reconociéndome**

Es relevante comenzar a respondernos preguntas que tienen que ver con quiénes somos y cómo observamos nuestra vida, para ello la invitación es responder las siguientes preguntas:

1. ¿Cuándo te sientes bien?
2. ¿Cuándo estas a la defensiva?
3. ¿Cuándo te enojas?
4. ¿Cuándo culpas a los otros, a ti mismo o al universo de lo que te está ocurriendo?
5. ¿Cuándo te críticas a ti mismo/a?
6. ¿Cuándo te sientas molesto/a?
7. ¿Cuándo juzgas a los otros?
8. ¿Cuándo tienes una reacción que te hace sufrir?

- **Autodiálogo favorecedor**

Cuando seas consciente que está presente tu voz autocrítica, la invitación es a reformular tus observaciones de una manera más amigable, para ello es importante que imagines que le hablas a la persona que más amas y desde ahí comiences a modificar este autodiálogo.



- **24 horas sin quejas**

La invitación es a comenzar a desarrollar una mirada realista de la vida, pero con optimismo, para ello debes vivir el reto de no quejarte durante 24 horas.

- **Ejercicio de respiración 4-4-4**

Especialmente sugerido para aquellos momentos de tensión o ansiedad, se sugiere buscar un lugar que sea cómodo y tranquilo. La técnica se desarrolla en tres partes. 1. Se inhala (contando hasta cuatro en la mente), 2. Se aguanta la respiración (contando hasta cuatro en la mente) y 3. Se bota el aire (contando hasta cuatro en la mente). Se repite el ejercicio cuantas veces sea necesario hasta lograr la calma que se necesita.

- **Rutina de gratitud**

Durante el día, puede ser al iniciar o al finalizar es posible dejarse unos momentos para reflexionar y agradecer por un número determinado de situaciones. Se puede partir con una o dos para luego ir aumentando aquello por lo cual se puede agradecer. En un principio puede costar, pero es un ejercicio posible de hacer en forma individual o en grupo, ejemplo, en familia.

- **Comunicación no violenta**

Para aplicar esta estrategia, es necesario tener en consideración los siguientes aspectos

1. Observación de los hechos de manera objetiva.
2. Expresa tu emoción desde tu posición en la situación.
3. Expresar tus necesidades concretas y tus valores.
4. Formulación de un pedido/acuerdo.

- **Desarrollando la escucha**

Para este ejercicio se debe trabajar en duplas, ya sea en el contexto escuela o en nuestros hogares. Se debe asignar A y B a cada uno de los participantes. Comienza hablando A durante 1 minuto y debe comentar lo que necesite expresar (cómo estuvo su día, algo cotidiano, una situación compleja, etc), mientras A habla, B no puede decir ninguna palabra. Luego se cambian y es B quien habla durante 1 minuto. Al finalizar este proceso deben compartir cómo se sintieron más cómodos (escuchando o hablando).





- **Desarrollando la conexión emocional**

Actividad grupal en donde a través de al menos 3 temas musicales cada integrante debe registrar qué sintió con el audio y luego compartirlo en el grupo. Lo importante es que sea una escucha sin juicios e intentando quedarse con el sentir del otro de acuerdo a su experiencia de vida.

- **Lluvia de ideas**

Esta es una actividad grupal, que considera comenzar a trabajar la inteligencia interpersonal, para ello se muestra una situación específica (real o ficticia) y se desarrolla la generación de ideas mediante la exploración de muchas posibles soluciones.

Esto nos permite ser más perceptible y respetuosos con aquellas ideas u opiniones que no compartimos.

- **Hago feliz a los demás**

La invitación es entregar 5 minutos a una persona que quieras mucho y que habitualmente no lo exprese, para ello la puedes llamar o en persona y decirle lo importante que es en tu vida.

- **Observo mi vida.**

Registro cuáles han sido los logros que he tenido a lo largo de mi vida, pero registrando todas aquellas personas que de alguna manera me apoyaron, visualizando con gratitud este accionar hacia uno.

### **III. Desde el arte terapia**

- **Apreciación de obras de arte con un enfoque temático**

La búsqueda de obras podría llevarnos a variados lenguajes, así como variados soportes, sin embargo, lo interesante será orientar la apreciación a temáticas que nos hagan sentido. Estos pueden ser temas generales o “grandes”, tales como ciudadanía, derechos humanos, migración, pueblos originarios, feminismo, igualdad de clases u otros, así como temas o elementos más concretos, como el mar, el trabajo, la literatura, la historia, la familia, el amor, la memoria, el olvido u otros. De esta manera, a través de la observación de una ilustración o un clip de video, la lectura de un poema, o escuchando una nueva canción de nuestro repertorio, podremos sumergirnos en el mar de emociones que emergen desde las imágenes o las palabras, y de esta forma lograr otro grado de comprensión y de conexión con las personas autoras de dichas obras o con aquello que nos invitó a la reflexión.

- **El diario de vida**

Como segunda actividad sugerida, y en torno a la creación, presentamos una herramienta que, a pesar de su sencillez, alcanza una profundidad única: el diario de vida. Este género literario es sugerido debido a su versatilidad, su sentido práctico, y su carácter íntimo y confidencial. Un diario de vida puede entenderse como un medio para que la persona autora pueda ordenar diferentes ideas que, a la larga, representan su visión del mundo.

Hoy en día, el soporte para un diario de vida puede ser nuestro computador o celular, puede estar en línea o no, y puede contar incluso con imágenes, sonidos y videos, lo que conforma una obra cargada de muchos significados y simbolismos. De esta forma, nuestro diario de vida podría llegar a ser un gran collage digital, con narraciones de nuestro día a día, títulos



de canciones, notas de voz, “selfies”, eventos importantes, y prácticamente todo lo que se nos ocurra. Es muy importante cautelar que solo sea visto por quien/es deseemos. La creatividad es una habilidad que nos permite hacer cuestionamientos, desafiar los límites preestablecidos, relacionar o conectar las cosas de una forma diferente, dar soluciones nuevas a los problemas cotidianos, o simplemente interpretar de formas distintas. Lo diferente, lo nuevo y lo útil también es creativo.

Sin duda, pensando en el autocuidado, conjugar estas sugerencias sería ideal. La idea de lograr ponernos en ambos contextos, como persona artista y persona observadora, permitiría una experiencia sumamente enriquecedora. Finalmente, nuestra vida puede convertirse en una obra de arte, que tiene por creadora y espectadora a la misma persona. Detenernos a observar y pensar puede ayudarnos, hoy o mañana, a comprender mejor nuestro entorno, a través del sentir propio y de las otras personas.

## **IX. RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO DESDE LA COMUNIDAD ESCOLAR**

Los/as estudiantes participantes del proyecto sugirieron algunas recomendaciones para el autocuidado, desde donde se busque modificar un estado de ánimo no tan positivo o favorable a otro mejor. Ellos y ellas sugieren:

- **Hacer actividades que a la persona le gusten.**

Esta recomendación parece simple, pero implica auto-conocerse, las personas cambiamos y con ello nuestros gustos, por eso es importante saber qué nos hace sentir bien. Hacer actividades permite distraerse y olvidar durante un tiempo al menos las preocupaciones o problemas. Como actividades específicas se sugiere escuchar música, bailar, ver tv, salir a caminar, jugar y divertirse.

- **Dialogar.**

El abrirse frente a otro/a permite no solo compartir el problema y conocer otras perspectivas, sino también a nivel emocional permite descargar energía, pues ésta es acumulable y de no canalizarse de buena forma puede generar efectos indeseables como, por ejemplo, un momento de ira. Es importante elegir adecuadamente a la persona con la cual se va a dialogar, buscando no solo la objetividad, sino también la escucha y la comprensión, de poco serviría dialogar con alguien que le va a sancionar o censurar.

- **Tratar-se con cariño.**

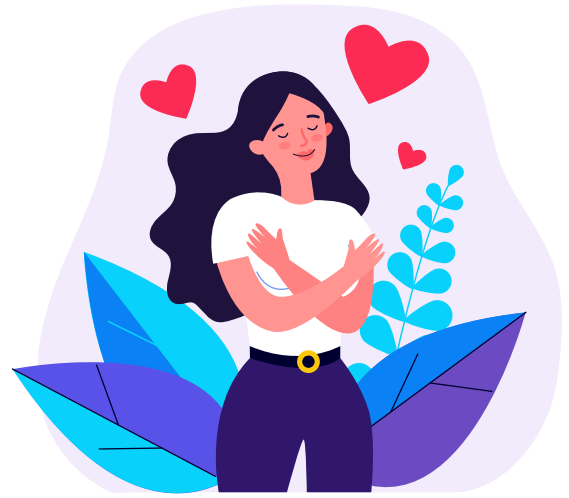
La recomendación dada hace referencia a tratar con cariño a otro u otra que no se siente bien y que puede ser apoyado desde la contención. Ello dice relación entonces con observar a las demás personas, empatizar y desde allí conectarse. A lo anterior se agrega desde el autocuidado el tratarse a sí mismo con respeto, aceptación y cariño como una práctica permanente. La sobre-exigencia o autocrítica destructiva poco contribuyen en los estados de bienestar, por lo cual se espera desde el autoconocimiento haya un tratarse con cariño.

## X. PALABRAS FINALES

Todas las recomendaciones proporcionadas en el apartado final, no pretender solucionar por sí mismas las situaciones adversas que se puedan presentar en el día a día, sino más bien mostrar que es posible preparar a las personas para que cuando éstas ocurran, cuenten con el equilibrio socioemocional suficiente que les permita actuar de la mejor forma posible, poniendo en equilibrio mente y corazón.

En el decir del sociólogo colombiano Orlando Fals Borda padre de la Investigación Acción Participativa, lograr el equilibrio desde la mente y el corazón, un ser Sentipensante.

Les invitamos a poner en práctica estas acciones y a su vez, recomendar a quien las pueda necesitar aquellas que le sean efectivas, desde una búsqueda del equilibrio y el bienestar que contribuye no solo en lo individual y familiar, sino que también desde lo social, por tanto, también contribuyen a la comunidad.





## XI. BIBLIOGRAFÍA

Alberca, M. (2009). Es peligroso asomarse (al interior). Autobiografía vs. Autoficción. Rap-soda. Revista de Literatura, 1, 1-24.

Alfonso, R. F. O. (2013). Modelos Cualitativos en la Educación de la Apreciación Artística. Atenas, 3(23), 70-83.

Barriga, F., Durán, G., Sáez, B., & Sato, A. (2020). No es amor es trabajo no pagado: Un análisis del trabajo de las mujeres en el Chile actual. Fundación Sol. [https://fundacionsol.cl/cl\\_luzit\\_herramientas/static/wp-content/uploads/2020/03/No-es-amor-es-trabajo-no-pagado-2020.pdf](https://fundacionsol.cl/cl_luzit_herramientas/static/wp-content/uploads/2020/03/No-es-amor-es-trabajo-no-pagado-2020.pdf)

Bernal Ochoa, M. L. (2016). La enseñanza del arte como herramienta para el desarrollo de empatía. Bogotá: Universidad de Los Andes.

Bisquerra, R.; Pérez, N. Las competencias emocionales, Educación XXI, vol. 10, 2007, pp. 61-82 Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España.

Connell, R. (1995). La organización social de la masculinidad. En Valdés, T., & Olavarría, J. (Eds).

Feinberg, M. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. Parenting: Science and Practice, 3(2) (pp. 95-131). [https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0302\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0302_01)

Hernando, G. (2012). Manual de Gestión y Resolución de Conflictos. 1ª edición. © Inclusión y Equidad Consultora, SC. México DF, México.

Hooks, B. (2000). El feminismo es para todo el mundo. Edición Traficantes de Sueños, 2017.

Instituto Nacional de Derechos Humanos (INDH). (2019). Informe anual: Sobre la situación de los derechos humanos en Chile en el contexto de la crisis social, 17 de octubre- 30 de noviembre de 2019. <https://bibliotecadigital.indh.cl/bitstream/handle/123456789/1701/Informe%20Final-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

J. J. Malisisi, Lucas, (2019). Modo creativo. Educación emocional de jóvenes y adultos. Buenos Aires, Argentina, Paidós.

Lejeune, Ph. (1994). El pacto autobiográfico y otros estudios. Madrid: Megazul – Endimión.

Masculinidad/es: poder y crisis, (pp. 31- 48). Ediciones de las Mujeres.

Vidal, R. V. V. (2009). La creatividad: conceptos. Métodos y aplicaciones. Revista Iberoamericana de educación, 49 (2), 8.

Vivas, M. La educación emocional: conceptos fundamentales Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, vol. 4, núm. 2, diciembre, 2003, p. 0 Universidad Pedagógica Experimental Libertador Caracas, Venezuela.