

# Sexualidad y afectividad

EQUIPO DE CONVIVENCIA  
ESCOLAR



# ¿De qué hablamos la semana pasada?

En esta sesión hablaremos de afectividad y cómo se relaciona con la sexualidad.

*De manera breve...*

*¿Cómo crees tú que se relaciona la sexualidad con la afectividad?*



# Afectividad:

La afectividad es, también, una dimensión del desarrollo humano, se refiere a un conjunto de emociones, estados de ánimo y sentimientos que permean los actos de las personas, incidiendo en el pensamiento, la conducta y la forma de relacionarse con uno mismo y con los demás.



Se desarrolla a partir de vínculos tempranos de apego y cuidado, la conformación de una autoestima positiva y la posibilidad de desarrollar relaciones de confianza e intimidad con otros. **Un desarrollo afectivo sano apunta directamente al desarrollo de una sexualidad sana y responsable.**



# ¿Cómo se relaciona la sexualidad con la afectividad?

La sexualidad es una energía que nos motiva a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad. Tiene que ver con el cuerpo, pero influye en nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, acciones e interacciones y, por tanto, tiene influencia en la salud física y mental. Nos habla de una energía vital que, en función de los rasgos personales y las diferentes fantasías, experiencias y mensajes, irá construyéndose de forma individual.



# Hablemos de relaciones afectivas

Cuando hablamos de una relación afectiva hace referencia al vínculo que se establece entre dos o más personas que involucran aspectos íntimos de manera recíproca en base a un nivel de confianza y cercanía emocional. No solamente nos referimos a los vínculos que se forman en una relación de pareja, sino con nuestra familia y amigos.

***Las relaciones deben basarse en el respeto, responsabilidad y comunicación sana***

# Componentes en relaciones sanas

## Comunicación asertiva

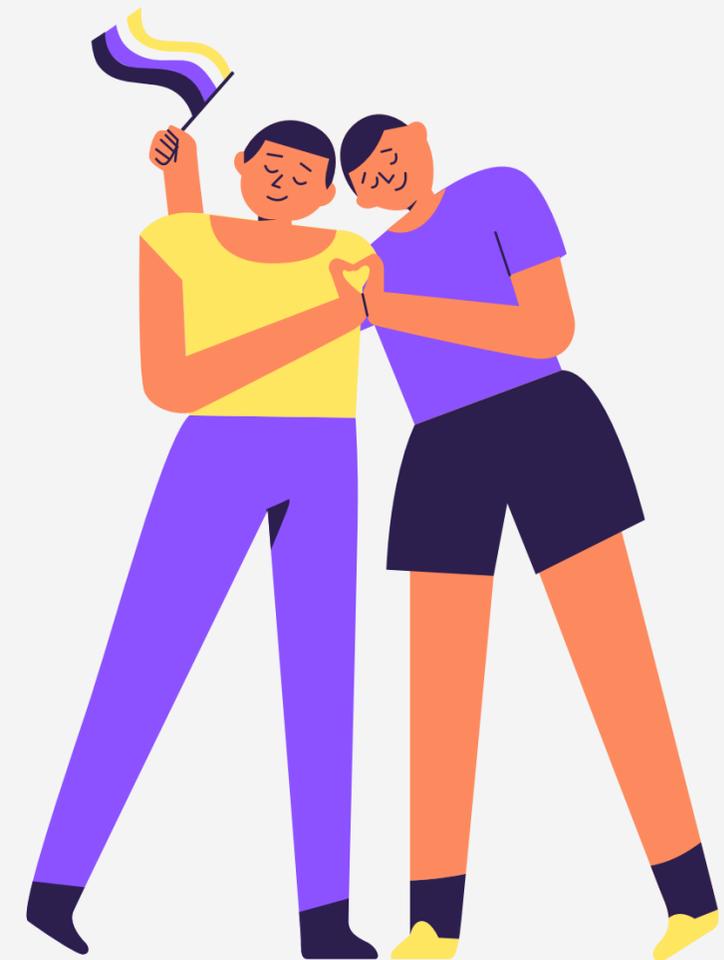
Consiste en expresar en forma clara y directa lo que se está sintiendo en el momento oportuno, cautelando la forma de expresar, de modo que el otro entienda el mensaje, sin sentirse agredido o menospreciado. Realizando contacto visual, lenguaje corporal, mensaje claro, tono de voz, gestos faciales (Valoras UC, 2008).

## Responsabilidad afectiva

Ser capaces de expresar nuestras necesidades y emociones siendo respetuosos/as con las emociones de el/la otro/a. Tener consciencia de que lo que decimos y hacemos tiene un impacto en los demás y que los vínculos que establecemos con otros implican un cuidado mutuo (Zuleta, s/f).

## Autocuidado

Pre tenden la conservación de la salud. El tener una alimentación adecuada y hacer actividades físicas saludables son parte de las posibles prácticas de autocuidado, pero también es importante tener buenas relaciones sociales, **aprender a reconocer y valorar las propias emociones**, descansar cuando sea necesario, entre otras actividades de cuidado personal (Fundasil, s/f).



# Respeto y Consentimiento

## ¿QUÉ IMPLICA EL CONSENTIMIENTO?

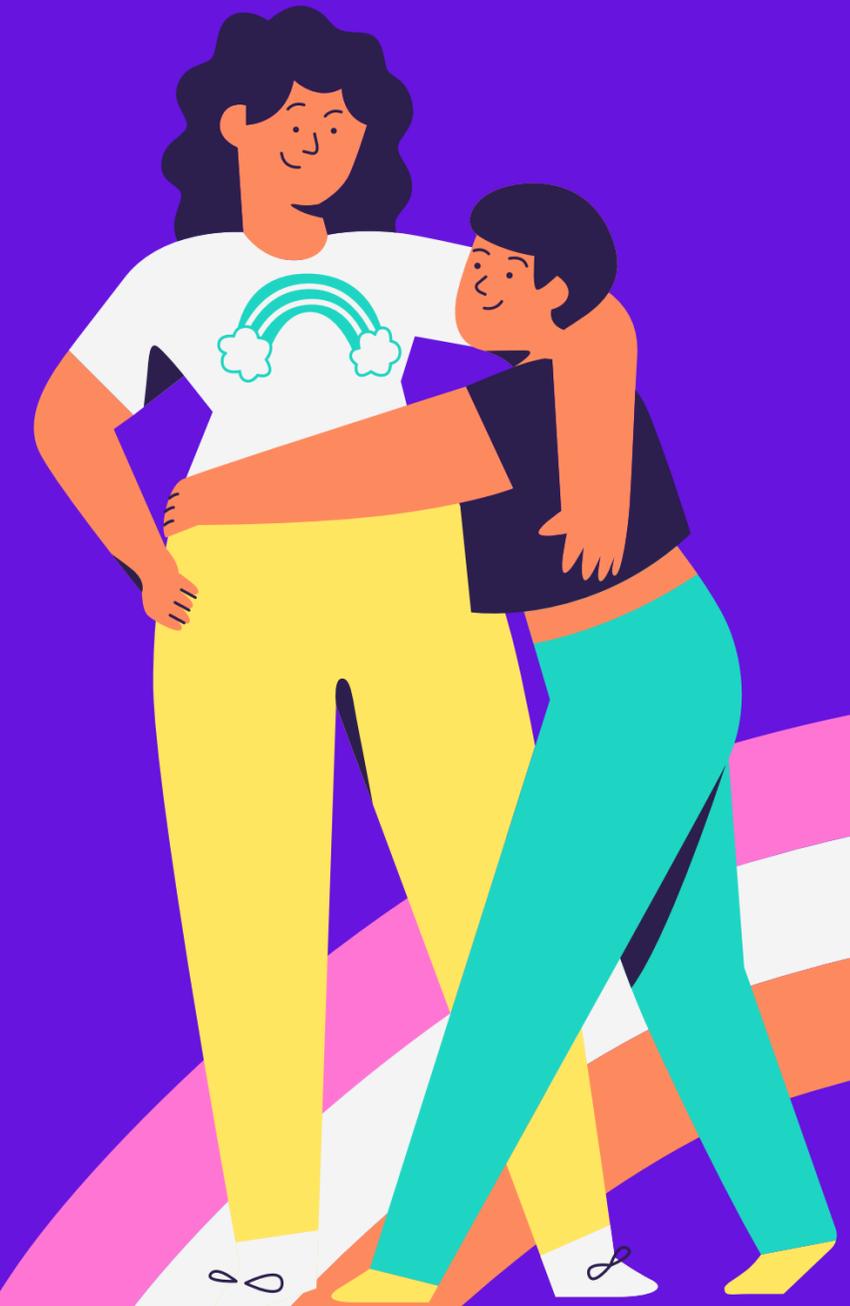
Es un acuerdo verbal o no verbal de todas las partes para participar de un acto sexo-afectivo, implica respeto y crear un contexto seguro.

### **Consciencia**

Implica tener claridad de lo que se hace. Cuando existe consumo de alcohol y otras drogas o sueño profundo, hay una alteración del estado de consciencia de la persona, limitando sus posibilidades de decisión.

### **Respeto:**

Ser capaces de expresar nuestras necesidades y emociones siendo respetuosos/as de las emociones de el/la otro/a. Tener consciencia de que lo que decimos y hacemos tiene un impacto en los demás y que los vínculos que establecemos con otros implican un cuidado mutuo.



# Analicemos el siguiente vídeo



<https://www.youtube.com/watch?v=2CNvyqFY7ok>

# Reflexionemos en grupos de 3 a 5 personas...

¿Cuál fue el conflicto?

¿Cómo crees que abordaron el conflicto? ¿De qué forma lo hubieran resuelto ustedes?

¿Crees que se traspasaron límites en esa relación? ¿Cuáles?

¿Hubo responsabilidad afectiva?

¿Ambos se comunicaron de manera asertiva? ¿Por qué?

# Bibliografía

- Municipiladidad de Cerronavia. Inquebrantables. Relatos de violencia en el pololeo. Cerro Navia. [https://www.instagram.com/cerronaviaci/p/CaAl3vtrV3b/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/cerronaviaci/p/CaAl3vtrV3b/?img_index=1)
- Diario Consitucional (S/F) Violencia en el pololeo. Sitio Web: [https://www.diarioconstitucional.cl/temas-civicos/violencia-en-el-pololeo/#goog\\_rewarded](https://www.diarioconstitucional.cl/temas-civicos/violencia-en-el-pololeo/#goog_rewarded)
- Fundación Víctor Grífols. (s. f.). Afectividad y sexualidad. ¿Son educables? (2.a ed.). <https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=documentos/10221.1/46679/1/IntEtic2.pdf>
- Fundasil (s/f). Manual de autocuidado. <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>
- Ministerio de Educación República de Chile. [MINEDUC] (Ed.). (2013). FORMACIÓN EN SEXUALIDAD, AFECTIVIDAD Y GÉNERO (No 218.884) [Biblioteca MINEDUC]. <https://media.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/28/2017/07/Formaci%C3%B3n-en-Sexualidad-Afectividad-y-G%C3%A9nero.pdf>
- Valoras UC. (2008). Ensayando una comunicación acertiva. Sitio Web: [https://centroderecursos.educarchile.cl/bitstream/handle/20.500.12246/55648/Formacion\\_Integral%20100%200ensayando.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://centroderecursos.educarchile.cl/bitstream/handle/20.500.12246/55648/Formacion_Integral%20100%200ensayando.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Zuleta, A. (S/F) Responsabilidad afectiva en la relación de pareja. Sitio Web: <https://www.ucentral.cl/noticias/alumnos/dave/responsabilidad-afectiva-en-la-relacion-de-pareja#:~:text=¿Qué%20es%20la%20responsabilidad%20afectiva,otros%20implican%20un%20cuidado%20mutuo>