



Cuaderno de trabajo para las y los promotores

Programa para la **DISMINUCIÓN DE EMBARAZOS EN ADOLESCENTES** a través de espacios multisensoriales en Jalisco



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



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres



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

menos-es-mas.cultivando-sonrisas.com

Cuaderno de trabajo para las y los promotores.
Programa para la disminución de embarazos en adolescentes a través de espacios multisensoriales en Jalisco.

©Secretaria de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres - SISEMH
Francisco de Quevedo 169, Col. Arcos Vallarta, Guadalajara, Jalisco, C.P. 44130
<https://igualdad.jalisco.gob.mx/>

Autor: Ramón Adrián Bautista Gómez

Primera edición, Agosto 2023.

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

EJEMPLAR GRATUITO. PROHIBIDA SU VENTA.

Enrique Alfaro Ramírez.
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco.

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

Laura Angelica Pérez Cisneros.
Subsecretaria de Igualdad de Género.

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

ÍNDICE

1. La Construcción social del género	06	7. Embarazo no planeado	21
1.1 ¿Sexo y género son lo mismo?	06	7.1 ¿Qué es un embarazo no planeados?	21
1.2 ¿Qué son los roles de género?	06	7.2 ¿Por qué existen embarazos no planeados?	23
1.3 ¿Qué son los estereotipos de género?	07		
1.4 ¿Qué son los mandatos de género?	07	8. Dibujo	24
1.5 ¿Qué es la diversidad sexogénérica?	08	8.1 Luz	24
		8.2 La perspectiva y sus elementos básicos	25
2. Masculinidades diversas	08	8.3 Recursos para lograr la sensación virtual de profundidad	26
		8.4 Momentos históricos en la pintura	27
3. Desmontando el amor romántico	11	8.5 Uso del dibujo	28
3.1 Consecuencias	12	8.6 Teoría del color	28
		8.7 Rueda de colores	29
4. Vínculos afectivos	15	8.8 Color acromático o neutro	31
4.1 Redes	15	8.9 Calidad del color	31
4.2 Sentimientos	16	8.10 Características de los puntos	31
		8.11 Factores de la relación entre punto y campo gráfico	32
5. Derechos sexuales	17	8.12 Analogía de agrupación de puntos	32
5.1 ¿Qué son?	17	8.13 Agrupación de puntos	32
		8.14 Método de línea	33
6. Salud y sexualidad	19	8.15 Forma plana	33
6.1 Órganos sexuales femeninos	19	8.16 Tipo de simetría	34
6.2 Órganos sexuales masculinos	19		

1 La Construcción social del género.

1.1 - ¿Sexo y género son lo mismo?

Sexo y género son conceptos diferentes pero relacionados. El sexo se refiere a las características biológicas y físicas que diferencian a los individuos como masculinos o femeninos, como los órganos reproductivos y los cromosomas. Por otro lado, el género se refiere a los roles, comportamientos, actividades y atributos que una sociedad considera apropiados para hombres y mujeres. El género es una construcción social y cultural que varía de una cultura a otra.



ROLES DE GÉNERO

Posiciones que socialmente ocupan, o se espera que ocupen, las personas en función del género. Son normas que dictan las sociedades y culturas sobre cuáles son los **lugares** y las **funciones** que deben desempeñar los hombres y las mujeres.

ROL FEMENINO	ROL MASCULINO
reproductivo	productivo
espacio privado y doméstico	espacio público
actividades de servicio y cuidado de personas (hijas, hijos, personas mayores o enfermas)	trabajos, cargos y/o empleos de liderazgo y responsabilidad
trabajos relacionados con labores domésticas, secretarías y que no impliquen fuerza física	trabajos que implican fuerza física
dependiente del hombre	proveedor de la mujer (y de la familia)

Fuente: ABC de la perspectiva de género. México, CNDH, 2019.
Fuente: María Leñero, Equidad de género y prevención de la violencia en secundaria. SEP, 2011.

1.2 - ¿Qué son los roles de género?

Los roles de género son las expectativas y normas sociales que una sociedad impone a las personas en función de su sexo. Estos roles prescriben cómo deben comportarse, qué actividades deben realizar y qué características deben tener los individuos según su género. Por ejemplo, se espera que los hombres sean fuertes, valientes y proveedores, mientras que las mujeres son vistas como delicadas, maternas y cuidadoras.

1.3 - ¿Qué son los estereotipos de género?

Los estereotipos de género son creencias simplificadas y generalizadas sobre las características y comportamientos de hombres y mujeres. Estos estereotipos a menudo refuerzan los roles de género y pueden limitar las oportunidades y opciones de las personas. Algunos ejemplos comunes de estereotipos de género incluyen la idea de que los hombres son mejores en matemáticas y ciencias, mientras que las mujeres son más hábiles en tareas domésticas y cuidado de niños.

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Se trata de generalizaciones y creencias compartidas entre los grupos de una sociedad sobre cómo deben ser y comportarse los hombres y mujeres, a partir de ideas fijas y simplificadas sobre la masculinidad y la feminidad.

Son etiquetas que el orden social coloca en las personas. Se imponen a las personas **sin tener en cuenta su individualidad**.

ESTEREOTIPOS FEMENINOS

dócil
sensible
hogareña
delicada
intuitiva
fiel
dependiente
voluble
pasiva
naturaleza

ESTEREOTIPOS MASCULINOS

independiente
racional
aventurero
fuerte
práctico
infiel
independiente
consecuente
activo
cultura

El pertenecer a un sexo no impide a las mujeres ser inteligentes, razonables, independientes, autónomas y valientes, ni a los hombres comportarse como seres sensibles, cariñosos, dependientes y hogareños. Nuestra experiencia directa, por tanto, contradice los estereotipos.
- Marta Leñero

Fuente: Marta Leñero, Equidad de género y prevención de la violencia en secundaria. SEP, 2011.

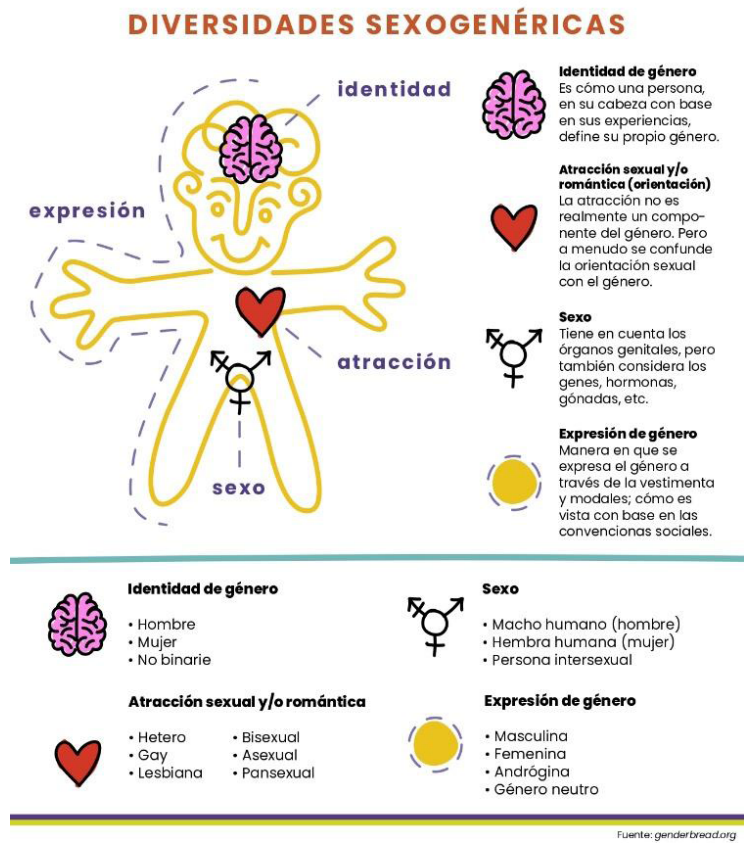
1.4 - ¿Qué son los mandatos de género?

Los mandatos de género son expectativas más estrictas y rígidas sobre cómo deben comportarse las personas según su género. Estos mandatos pueden ser implícitos o explícitos y se transmiten a través de la socialización y las normas culturales. Por ejemplo, se puede esperar que los hombres no muestren emociones y sean dominantes, mientras que a las mujeres se les puede decir que sean sumisas y pasivas.



1.5 - ¿Qué es la diversidad sexogénérica?

La diversidad sexogénérica reconoce que la identidad de género y la expresión de género no se limitan a una dicotomía masculino/femenino. La diversidad sexogénérica abarca una amplia gama de identidades de género, incluidas personas transgénero, género no binario, género fluido, entre otros. También reconoce que la orientación sexual no está necesariamente vinculada al género.



2 Masculinidades diversas.

Las masculinidades diversas se refieren a las diversas formas en que los hombres experimentan y expresan su masculinidad, más allá de los estereotipos tradicionales de lo que se considera "masculino". Estas diferentes masculinidades reconocen y valoran la diversidad individual y cultural, y promueven una visión más inclusiva y equitativa de lo que significa ser hombre.

En la sociedad, a menudo se asocia la masculinidad con características como fuerza, agresividad y dominancia. Sin embargo, las masculinidades

diversas constituyen que los hombres son seres humanos complejos con una amplia gama de emociones, intereses y habilidades. Esto implica cuestionar y desafiar los roles de género tradicionales, que limitan la expresión individual y promueven comportamientos tóxicos o nocivos.

Las masculinidades diversas fomentan la idea de que los hombres pueden ser sensibles, empáticos y emocionalmente inteligentes. Reconocen la importancia de construir relaciones saludables y equitativas, basadas en el respeto y la comunicación. Además, promueven la igualdad de género y la eliminación de la violencia y el machismo.

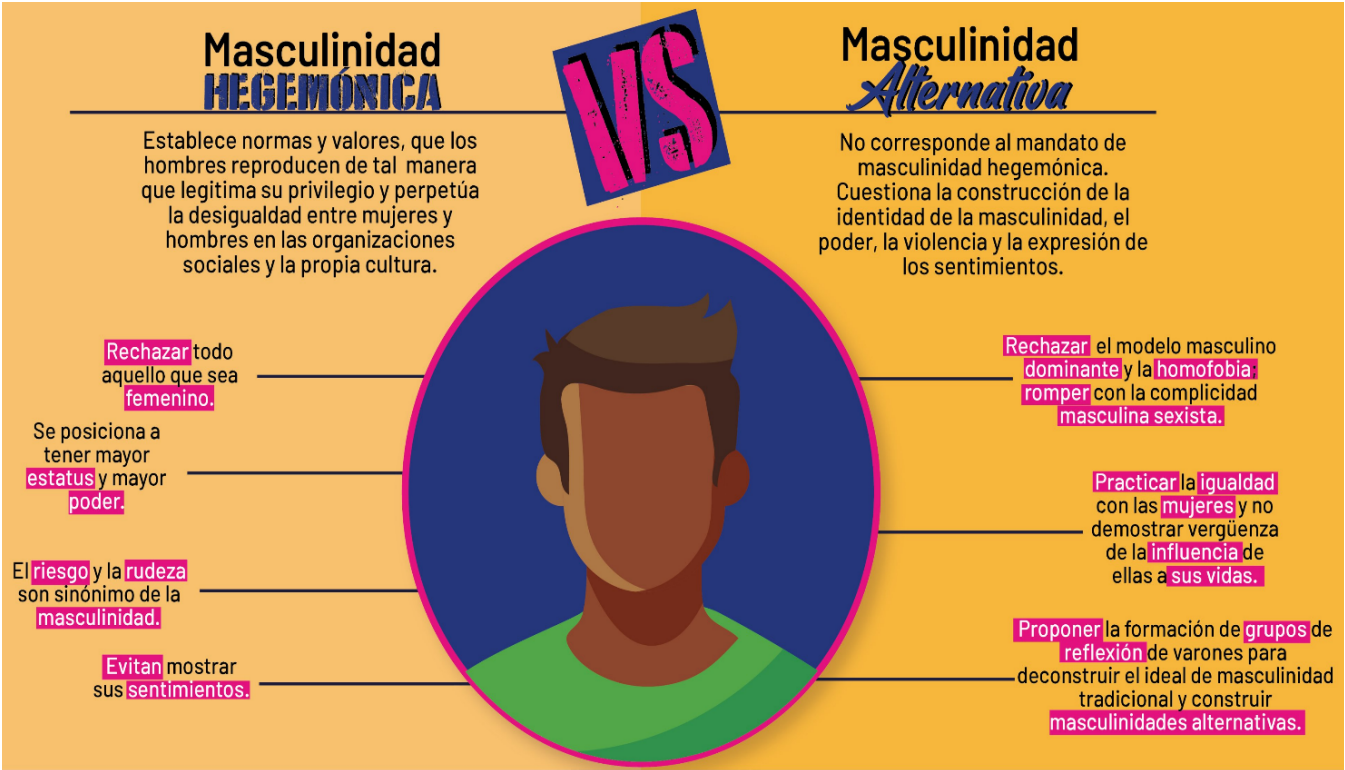
Algunas formas de masculinidades diversas incluyen:

- **Masculinidad afectiva:** se enfoca en la expresión emocional y la conexión con los demás. Los hombres que adoptan esta masculinidad se sienten cómodos mostrando vulnerabilidad y cuidando de su bienestar emocional.
- **Masculinidad inclusiva:** busca promover la igualdad de género y la diversidad. Los hombres que adoptan esta masculinidad desafían los roles de género tradicionales y trabajan en cola-

boración con las mujeres y otras identidades de género para lograr un mundo más equitativo.

- **Masculinidad paterna:** reconoce la importancia del rol de los hombres como padres y cuidadores. Esta masculinidad desafía los estereotipos de que los hombres no deben involucrarse en la crianza de los hijos y promueve una participación activa y afectuosa en la vida familiar.
- **Masculinidad pacífica:** busca resolver conflictos de manera no violenta y promover la paz. Los hombres que adoptan esta masculinidad rechazan la violencia como una forma de resolver problemas y trabajan para construir relaciones basadas en el diálogo y el respeto mutuo.

Es importante destacar que las masculinidades diversas no son excluyentes entre sí y pueden coexistir en una misma persona. Además, estas masculinidades no implican la negación de la identidad de género masculina, sino más bien una ampliación y enriquecimiento de las formas en que los hombres pueden vivir y experimentar su masculinidad de manera positiva y saludable.



Indicaciones: En cada cuadro describe una situación de forma tradicional de comportamiento del hombre y en el otro recuadro una alternativa que promueva la equidad de género.

	ALTERNATIVA	TRADICIONAL
Tareas de la casa		
Gastos económicos de la casa		
Trato en la amistad con personas de diferente género		
Noviazgo y amigos de la pareja		
Trato de las mujeres en la calle o espacios públicos		
Ejercicio de la sexualidad		

3 Desmontando el amor romántico.

El amor romántico, tal como se entiende en muchas sociedades, ha estado históricamente influenciado por los roles de género tradicionales. Estos roles, que son construcciones culturales y sociales que dictan comportamientos y expectativas basadas en el género, han moldeado significativamente la forma en que las personas experimentan y expresan el amor en relaciones románticas. A continuación, analizaremos cómo los roles de género surgen el amor romántico y sus posibles consecuencias.

- **Expectativas de género en las relaciones:** Los roles de género tradicionales generan expectativas satisfactorias para hombres y mujeres específicos en las relaciones románticas. Por ejemplo, a menudo se espera que los hombres sean proveedores y protectores, mientras que las mujeres se les asigna el papel de cuidadoras y emocionalmente sensibles. Estas expectativas pueden limitar la forma en que las personas interactúan y se conectan en una relación, ya que se sienten presionadas para ajustarse a ciertos comportamientos predefinidos.
- **Desigualdades de poder:** Los roles de género en el amor romántico a menudo perpetúan des-

igualdades de poder entre las parejas. Cuando uno de los miembros se ajusta estrictamente a su rol asignado, puede llevar a la otra parte a tener más control y poder en la relación. Esta desigualdad puede resultar en una falta de equidad y contribuir a relaciones tóxicas o abusivas.

- **Normas sociales restrictivas:** Las expectativas de género en el amor romántico pueden imponer la libertad de las personas para elegir el tipo de relación que desean tener. Por ejemplo, algunos individuos pueden sentir que deben evitar expresiones públicas de afecto para no romper con las normas tradicionales de género. Esto puede resultar en relaciones insatisfactorias o incluso en la supresión de la identidad personal.
- **Autoestima y autodefinición:** Los roles de género también pueden afectar la autoestima y la percepción de uno mismo. Aquellas personas que no se ajustan a los estereotipos tradicionales de género pueden sentirse inseguras o cuestionar su valía en una relación romántica. Esto puede llevar a una baja autoestima y dificultades para establecer conexiones emocionales saludables.

• **Limitaciones en la expresión emocional:** Los roles de género tradicionales a menudo limitan la forma en que los individuos pueden expresar sus emociones. Por ejemplo, se espera que los hombres eviten mostrar vulnerabilidad o debi-

3.1 - Consecuencias.

Relaciones insatisfactorias: Las expectativas rígidas basadas en los roles de género pueden llevar a relaciones insatisfactorias, donde las parejas se sienten atrapadas en papeles predefinidos y no pueden explorar quiénes son y qué desean en una relación.

Desigualdad de género: La perpetuación de los roles de género en el amor romántico puede reforzar las desigualdades de género en la sociedad más amplia, donde las mujeres a menudo enfrentan discriminación y desventajas en comparación con los hombres.

Violencia de género: En algunos casos, los roles de género pueden contribuir a comportamientos violentos en las relaciones, especialmente cuando se ven amenazadas las expectativas tradicionales de género o la percepción de control y poder.

lidad emocional, lo que puede dificultar la comunicación abierta y honesta en una relación. Esto puede llevar a malentendidos ya una falta de conexión emocional profunda.

Falta de autenticidad: Las personas pueden sentirse obligadas a ocultar aspectos de sí mismos que no encajan en los roles de género establecidos, lo que lleva a una falta de autenticidad y una relación superficial.

En resumen, el amor romántico está influenciado por los roles de género tradicionales, lo que puede tener consecuencias negativas en las relaciones y en la sociedad en general. A medida que las sociedades evolucionan y cuestionan las normas de género, es esencial fomentar relaciones basadas en la equidad, el respeto mutuo y la autenticidad, permitiendo que las personas amén y se expresen sin restricciones basadas en estereotipos de género.

A continuación, tienes una serie de citas sobre el tema del amor. Coméntalas libremente.

Puedes:

- Escoger la cita que más te haya gustado y explicar por qué.
- Escoger una cita con la que estés de acuerdo y explicar por qué.
- Escoger una cita con la que estés en desacuerdo y explicar por qué.
- Relacionar una cita con una experiencia personal y contarla al resto de la clase.
- Relacionar esa cita con un personaje de realidad o de ficción y explicar el vínculo.

“ El amor romántico es un producto cultural, un conglomerado de relatos, leyendas, mitos, cuya estructura se repite en todas las sociedades patriarcales. Los héroes y las heroínas siguen siendo los mismos: mujeres y hombres heterosexuales que tras luchar contra una serie de obstáculos, logran reunirse con su amado o amada. ”



Coral Herrera Gómez
(1977)
escritora española

“ En contraste con la unión simbiótica, el amor maduro significa unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad. ”



Erich Fromm
(1900-1980)
filósofo alemán

“ Amar no es mirarse el uno al otro; es mirar juntos en la misma dirección. ”



Antoine de Saint-Exupéry
(1900-1944)
escritor francés

“ El día que una mujer pueda no amar con su debilidad sino con su fuerza, no escapar de sí misma sino encontrarse, no humillarse sino afirmarse, ese día el amor será para ella, como para el hombre, fuente de vida y no un peligro mortal. ”



Simone de Beauvoir
(1908-1986)
filósofa francesa

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Los vínculos afectivos son conexiones emocionales y afectivas que se fundamentan entre las personas. Estas relaciones pueden variar en intensidad y duración y son fundamentales para el bienestar emocional y psicológico de los individuos. Aquí tienes un resumen de los vínculos afectivos:

Naturaleza emocional	Conexiones emocionales	Diversidad de relaciones
 Los vínculos afectivos se basan en emociones y sentimientos compartidos entre las personas. Estas emociones pueden ser positivas, como el amor, la amistad y la compasión, o negativas, como el miedo, la tristeza o la ira.	 Los vínculos afectivos se desarrollan a través de interacciones y experiencias compartidas. Cuando las personas comparten momentos íntimos, confían entre sí y se brindan apoyo mutuo, estos lazos afectivos se fortalecen.	 Los vínculos afectivos pueden establecerse en diversas relaciones, como entre padres e hijos, hermanos, amigos, parejas románticas o incluso entre personas y sus mascotas.

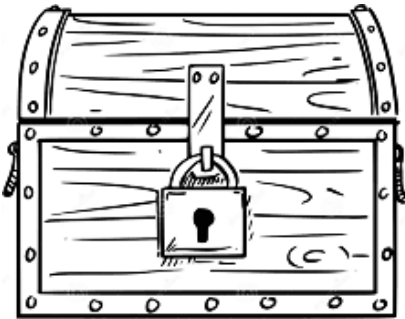
PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO		
Aquellas más cercanas a mí	Aquellas que están más o menos cercanas a mí	Aquellas que están menos cercanas a mí
1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-
3.-	3.-	3.-
4.-	4.-	4.-
5.-	5.-	5.-
6.-	6.-	6.-
7.-	7.-	7.-
8.-	8.-	8.-
9.-	9.-	9.-
10.-	10.-	10.-

¿Cuáles son las relaciones afectivas que te gustaría mejorar? ¿por qué?

- **Importancia en el desarrollo:** Los vínculos afectivos juegan un papel esencial en el desarrollo emocional y social de las personas. En la infancia, los lazos afectivos con los padres o cuidadores primarios influyen en la formación de la personalidad y en la capacidad de establecer relaciones saludables en el futuro.
- **Influencia en la salud mental:** Las relaciones afectivas saludables están asociadas con una mejor salud mental y un mayor bienestar emocional. La presencia de vínculos sólidos puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

4.2 - Sentimientos

Escribe dentro del cofre cuáles son los sentimientos que te da pena o miedo a mostrar.



- De estos sentimientos escribe por qué te da miedo o pena mostrar:

- Ahora escribe cuáles de estos sentimientos estas dispuesta o dispuesto a mostrar al mundo:



5 Derechos sexuales.

5.1 - ¿Qué son?

Todos los seres humanos nacen libres e iguales. Por eso, todas las personas deben tener garantizada la misma libertad, igualdad y dignidad: **los**

llamados Derechos Humanos. Los derechos los ejercen las personas y es el Estado quien tiene la obligación de garantizar y promoverlos a través de legislación y políticas públicas adecuadas. **Los Derechos Sexuales y Reproductivos son parte de los Derechos Humanos.** Es decir que son propios a todas las personas, sin discriminación alguna.

Los Derechos Sexuales y Reproductivos buscan garantizar que las personas puedan tomar decisiones sobre su vida sexual y reproductiva con libertad, confianza y seguridad, de acuerdo a su vivencia interna (asociada al cuerpo, la mente, la espiritualidad, las emociones y la

salud) y externa (asociada al contexto social, histórico, político y cultural).

Los Derechos Sexuales se refieren a la libertad de las personas para ejercer su sexualidad de manera saludable, sin ningún tipo de abuso, coerción, violencia o discriminación. La sexualidad comprende la actividad sexual, las identidades de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se establece por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales y se experimenta y expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas y relaciones

- Si conoces algunos de estos derechos, menciónalos a continuación, o escribe cuáles imaginas que pueden ser:

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

• **RESPUESTAS:**

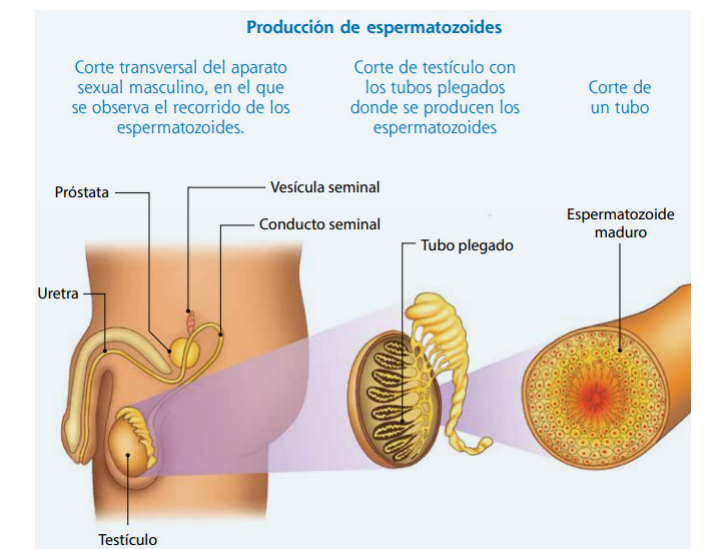
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Los órganos sexuales masculinos y femenino se dividen en órganos sexuales internos y externos. Todos ellos forman parte del sistema reproductor humano, que desempeña funciones tan importantes como la generación y mantenimiento de células germinales masculinas o femeninas, la producción y secreción de hormonas o la reproducción humana.

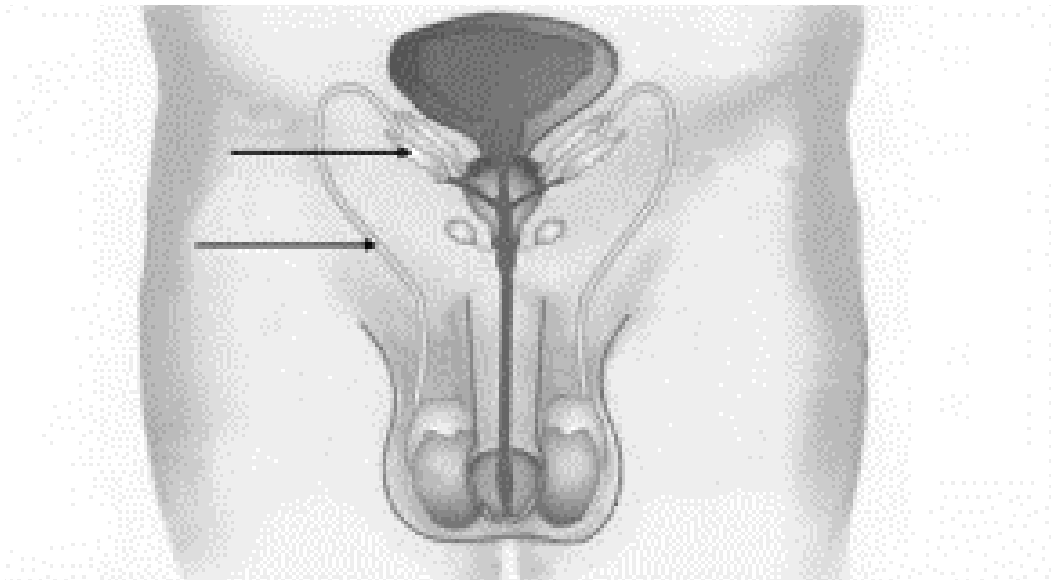
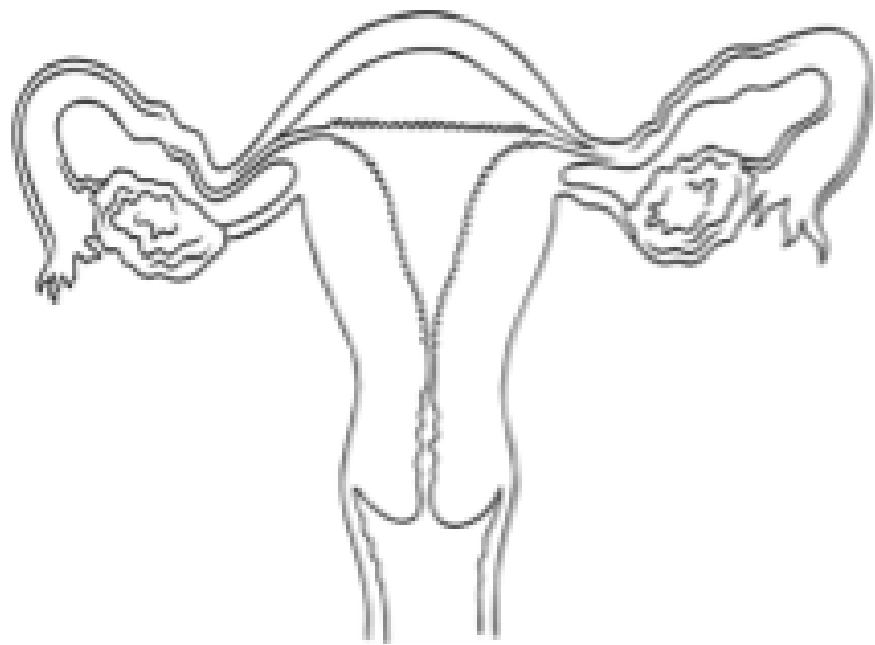
El diagrama muestra una representación simplificada de los órganos reproductores femeninos. El útero es una estructura en forma de T invertida, coloreada en tonos de rojo y rosa. Las trompas de Falopio son tubos que se extienden desde los cuernos superiores del útero hacia los ovarios. Los ovarios son estructuras ovales, coloreadas en amarillo, situadas a ambos lados del útero. El cuello uterino es la parte inferior del útero que se conecta con la vagina. La vagina es un canal que se extiende hacia abajo desde el cuello uterino.

Las etiquetas y descripciones son:

- Trompa de Falopio:** Indica a los tubos que conectan el útero con los ovarios.
- Ovario:** Indica a las glándulas que producen los óvulos.
- El útero:** Indica a la cavidad central donde se desarrolla el embrión.
- Ovarios:** Donde se almacenan los óvulos o células de la reproducción.
- Trompas:** Sirven como camino para los óvulos que se liberan del ovario de manera mensual.
- Cervix o Cuello Uterino:** Indica a la parte inferior del útero.
- Vagina:** Indica al canal que conduce desde el cuello uterino hacia el exterior.
- Útero:** Si el óvulo que llega al útero es fecundado, se producirá un embarazo.
- Si el óvulo NO es fecundado,** el tejido y la sangre se desprenderán y saldrán a través del cuello uterino y por último por la vagina.



Ilumina y coloca el nombre en cada esquema:



Escribe en el siguiente cuadro.

- ¿Qué partes del cuerpo de los hombres y mujeres necesitan hábitos de higiene en particular?
- Ve el ejemplo.

PARTES DEL CUERPO	MEDIDAS DE HIGIENE
Axilas	Baño diario y uso de desodorante.

Lo anterior significa que debemos tener mayores cuidados y desarrollar nuevos hábitos de higiene.

7 Embarazo no planeado.

Hemos visto que la crianza y educación de los hijos es algo mucho más complicado que tenerlos. La maternidad y la paternidad representan un compromiso con uno mismo, con la pareja y con un nuevo ser, al que hay que proporcionarle las condiciones necesarias para su desarrollo.

Sin embargo, entre los y las jóvenes, y aun entre los adultos, es frecuente que lleguemos a vivir la experiencia de un embarazo no planeado, frente al cual no sabemos cómo actuar y cómo resolver los compromisos que implica.

7.1 - ¿Qué es un embarazo no planeado?

Escribe en el siguiente cuadro. Marca con una "X" aquellos enunciados que en tu opinión explican lo que es un embarazo no planeado.

- ☐ Tener un hijo sin desearlo.
- ☐ Quedar embarazada por accidente
- ☐ Querer un hijo habiendo previsto las condiciones y los medios económicos para atenderlo.
- ☐ Quedar embarazada por haber sufrido una violación.

Podemos entender el embarazo no planeado como aquel que se presenta sin que hayamos tomado la decisión de tener un hijo, porque no lo deseamos en ese momento de nuestra vida, porque no contamos con las condiciones y recursos económicos para cubrir sus necesidades, porque ya tenemos hijos y no queremos tener otro.

El embarazo no planeado es más frecuente de lo que se pudiera pensar, tanto en personas adultas como entre los y las jóvenes.

• En tu opinión, ¿por qué crees que quedan embarazadas tantas mujeres sin desearlo o haberlo planeado?

• ¿Qué consecuencias crees que puede tener ser madre o padre muy joven?

• ¿Qué consecuencias puede tener para los niños y niñas que sus mamás y papás sean tan jóvenes?

7.2 - ¿Por qué existen embarazos no planeados?

Pueden ser diversas y complejas las razones por las que ocurren los embarazos no planeados. Algunas de éstas tienen que ver con la función que tradicionalmente se les da a las mujeres, con carencias de tipo afectivo, con el desconocimiento o la falta de uso de métodos anticonceptivos o a su utilización inadecuada, y también con presiones o violencia sexual.

• ¿Crees que mujeres y hombres piensan diferente sobre la importancia de tener hijos? ¿Por qué?

• ¿Crees que la principal vocación de las mujeres en su vida es la de ser madre?, ¿por qué?

La maternidad y la paternidad son voluntarias; a algunas de ellas se les dificulta realizar actividades laborales, deportivas o recreativas que les permitan reafirmar su confianza y seguridad en sí mismas.

en que muchas de las jóvenes que se enfrentan a un embarazo no planeado frecuentemente se sienten solas; piensan que no las quieren y se les dificulta comunicarse con sus familiares.

• Esta es tu guía didáctica de arte y de emociones

El objetivo:

Las y los promotores identificarán la transformación de formas 2D a formas 3D a partir de las luces y las sombras para entender los conceptos, funciones y volumen.

Porque dibujar, pintar y crear son el reflejo de tus emociones. No hace falta saber dibujar pero es necesario que conozcas conceptos que te ayudarán a crear lo que quieras.

Hay algunos elementos básicos en la pintura que se pueden expresar a través de este medio, tanto figurativo como abstracto, tales como:

8.1 - Luz.

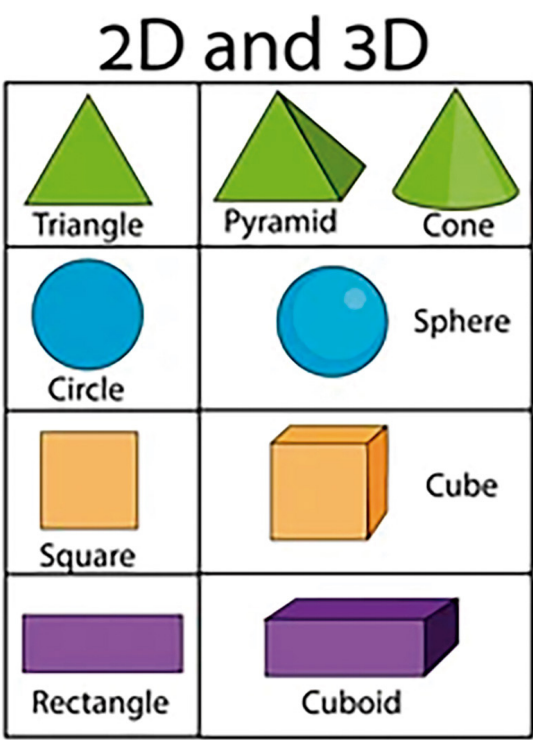
La luz transmite diferentes entornos, temperaturas, sentimientos y sensaciones en una representación visual o pintura, es decir. proporciona una intención expresiva específica.

- La luz sobre el objeto proviene de dos fuentes:
- Luz natural (luz solar) o luz artificial (cualquier cosa que emita luz, como una bombilla o una vela).** La posición de la luz que cae sobre un objeto determina o enfatiza la forma, la textura y el color del objeto de varias maneras. Las luces se pueden colocar de lado, en diagonal, horizontal o verticalmente

(perfectamente verticales de arriba a abajo) o en un ángulo bajo o (perfectamente verticales de abajo a arriba).

 - Sombra La luz,** proyecta sombras sobre los objetos, y estas sombras transmiten un entorno, sentimiento y emoción tal como lo hace la luz. La luz y las sombras están inhe-

- Luz - Sombra - Claroscuro



rentemente unidas, de hecho, manipular las fuentes de luz requiere analizar y comprender cómo se comportan las sombras en los objetos, qué sombras proyectan y cómo afecta esto a su apariencia visual.

- Claroscuro:** Es el contraste entre la luz y la sombra, y su finalidad es iluminar los elementos más importantes del dibujo, para determinar las zonas de mayor interés o foco. Esto permite que las luces y las sombras definan con mayor precisión la forma del volumen dibujado.

Ejercicio.

- Busca un lugar tranquilo, respira hondo.
- ¿Tienes alguna emoción o sensación en este momento?
- Expresa lo que sientes creativamente utilizando alguno de estos conceptos que ya vimos.
- Se consciente de tu emoción mientras estes dibujando y después déjala ir.
- (Hoja para dibujar).

8.2 - La perspectiva y sus elementos básicos.

Un método para expresar profundidad o tridimensionalidad a través del dibujo se logra mediante el uso de elementos que crean perspectiva. La forma en que podemos representar nuestro entorno e imitar lo que observamos todos los días ha fascinado a muchos artistas, arquitectos e ingenieros que han estudiado cómo dibujar objetos y edificios usando la perspectiva. La perspectiva ayuda a expresar el volumen de los objetos haciéndolos parecer como si tuvieran tres dimensiones: ancho, profundidad y largo (largo) en el plano del papel. Algunos de los principales elementos dibujados con este método son:

- Horizonte:** A la altura de los ojos del observador.
- Punto principal:** Es una proyección en el horizonte del observador.
- Punto de vista:** El punto de vista de un observador.

Las emociones han influido a los artistas a través del tiempo a dejar grandes obras, se conocen cinco grandes emociones: la alegría, la tristeza, el miedo, la rabia y la calma; otros autores la reducen a dos; amor y miedo.

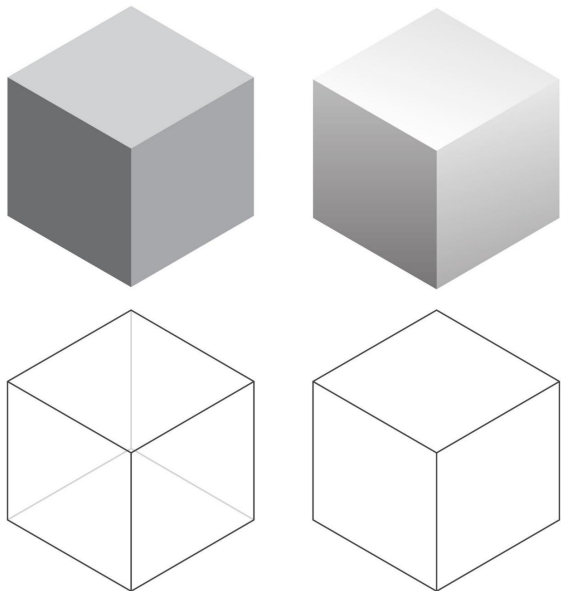
Ejercicio.

- 1. Elige una de las 5 emociones.
- 2. ¿Cómo te imaginas que se ve tu rostro expresando esa emoción?
- 3. Dibújala en el plano del papel.
- 4. (Hoja para dibujar).

8.3 - Recursos para lograr la sensación virtual de profundidad.

La actividad de dibujar incluye habilidades de pensamiento como observación, reconocimiento, identificar, memoria, distinción, clasificación, ordenar, denominación, comprensión, comparación, análisis, síntesis, resolución, presentación, imaginación, proyección, visualización, percepción, interpretación, etc.

Por ejemplo, cuando hablamos de volumen nos referimos al resultado de las tres dimensiones que conforman los cuerpos. (ancho, profundidad y largo o longitud).



En el dibujo se puede producir la sensación ilusoria o virtual de volumen, mediante el manejo de los elementos gráficos. Virtual se refiere a la existencia aparente, ilusoria, no real.

Algunos de los recursos utilizados para representar espacios y volúmenes virtuales son:

- **Tamaño:** los objetos se hacen más pequeños cuanto más lejos están.
- **Superposición:** indica que un elemento se superpone parcialmente a otro elemento, suponiendo que haya un espacio entre los dos elementos lo que está arriba, lo que está abajo.
- **Oblicuidad:** la Oblicuidad se refiere a la inclinación de ciertas partes de una forma para lograr la sensación de profundidad.
- **Densidad:** es un efecto que se consigue distribuyendo pequeños elementos gráficos en un

campo bidimensional, que al acercar o alejar estos elementos nos da la sensación de retroceder o avanzar en el espacio virtual. Color: cuanto más cerca del objeto, mayor es la saturación de color.

- **Valor del color:** se refiere al brillo del color. Usando este recurso, visualmente dará una sensación de espacio y volumen ilusorio.

• **Perspectiva:** Es un método gráfico que permite representar objetos tridimensionales, se define como método porque realiza ciertas acciones y tiene ciertas reglas de diseño.



8.4 - Momentos históricos en la pintura.

La pintura tiene aspectos importantes como forma de expresión cultural a lo largo del tiempo, especialmente en México, donde podemos identificar los siguientes períodos:

- El mundo prehispánico.
- El Academicismo en México.
- El grabado en México.
- El muralismo mexicano.

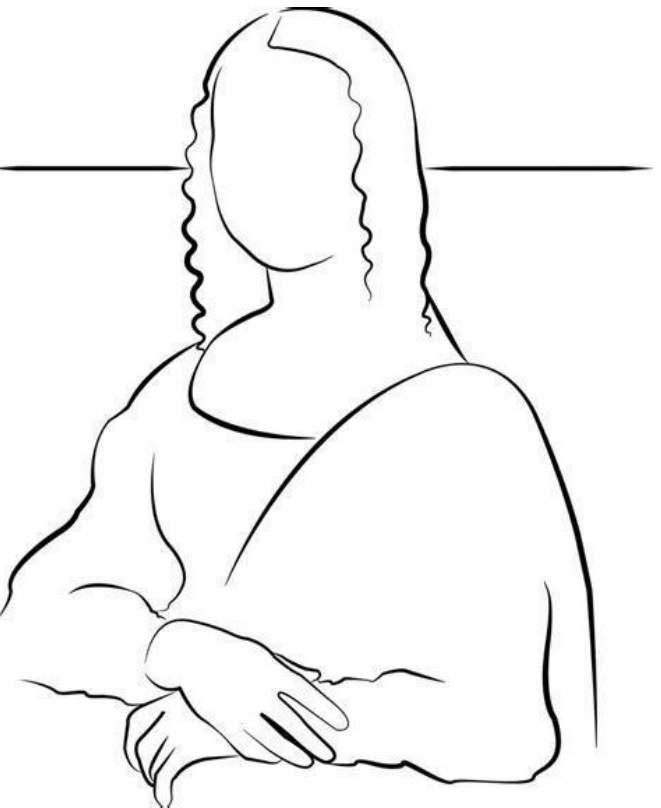
Es importante revisar algunos aspectos importantes de la pintura como expresión del pensamiento humano en diversas expresiones culturales, tanto a nivel individual como colectivo, pero que han contribuido significativamente al desarrollo de diversos aspectos de la sociedad.

Ejercicio.

La Mona Lisa, también conocida como La Gioconda, es una obra del Renacimiento pintada por

artista multifacético Leonardo da Vinci. El cuadro fue pintado entre los años 1503 y 1506 y, hoy por hoy, es uno de los más importantes símbolos de la cultura occidental. Se encuentra actualmente en el Museo del Louvre en París, Francia .

1. Es tu turno ¡reinventala!



8.5 - Uso del dibujo.

Existen un sinnúmero de áreas donde podemos utilizar y aplicar el dibujo, de manera general se clasifican en:

- **Dibujo técnico:** Se basa en la geometría, los códigos técnicos y los principios de representación precisa y proporcional de figuras que se ajustan a las teorías matemáticas.
- **Dibujo artístico:** medio de expresión que plasma libremente ideas, sentimientos o emociones y proyecta obras de arte.
- **Mapeo científico:** utilizado por los investigadores para registrar y mostrar una ilustración, diagrama, etc. de un fenómeno o característica precisa de una muestra en particular. El dibujo se puede utilizar como una forma de comunicación alternativa al

lenguaje escrito, algunas aplicaciones específicas del dibujo son: diseño gráfico, historietas, dibujo y pintura para niños.

- **Utilizado en cine y televisión.** Por ejemplo, los gráficos utilizados en películas y televisión sugieren secuencias de texto e imágenes con guión.



8.6 - Momentos históricos en la pintura.

“El color es un fenómeno de percepción”. Según la física, cada color tiene una longitud de onda diferente, y desde el punto de vista químico, es una sustancia orgánica e inorgánica con su propia fórmula. Los colores también evocan diferentes emociones en nosotros.

Síntesis aditiva: Es una mezcla simultánea de estímulos de color, es decir, según la investigación de la física, encontramos que la suma de dos co-

lores brillantes da un color más brillante porque duplicamos la cantidad de luz. La suma de todos los colores dará el blanco. Este fenómeno se llama síntesis por adición.

En síntesis: Es una mezcla de pigmentos de colores (tintes utilizados en la pintura) que aparecen cuando la luz se refleja en un objeto, que al combinarse absorben la luz para producir negro.



La noche estrellada. Van Gogh

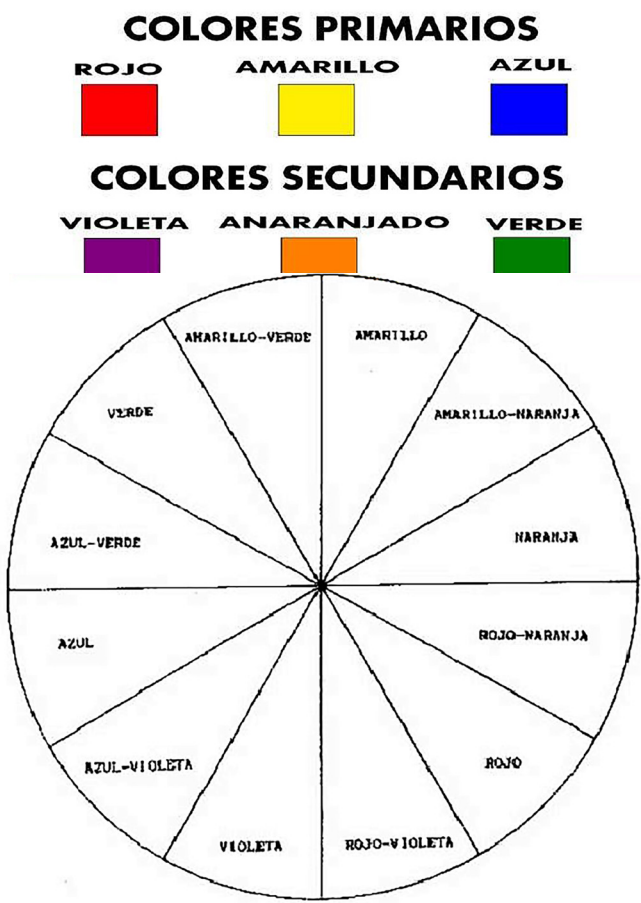
8.7 - Rueda de colores.

El color es un elemento visual con mucha información, por lo que a menudo se utiliza para transmitir significado y estructurar la información visual.

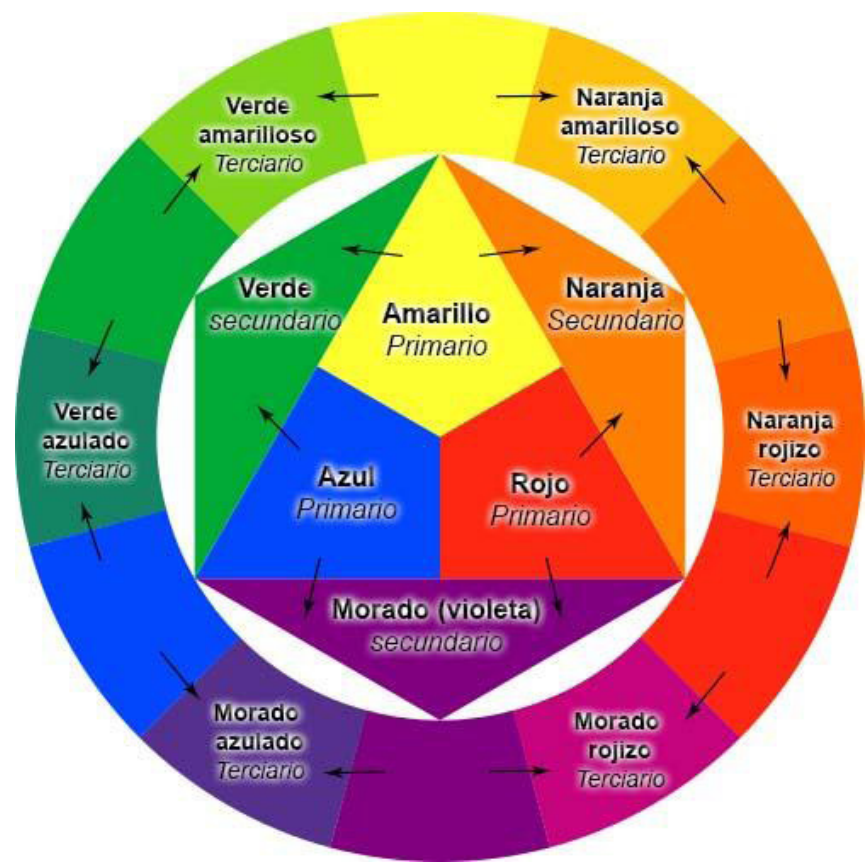
El círculo cromático es un sistema de organización de colores donde podrás identificar colores primarios, secundarios, complementarios, análogos, cálidos, fríos, etc.

Ejercicios.

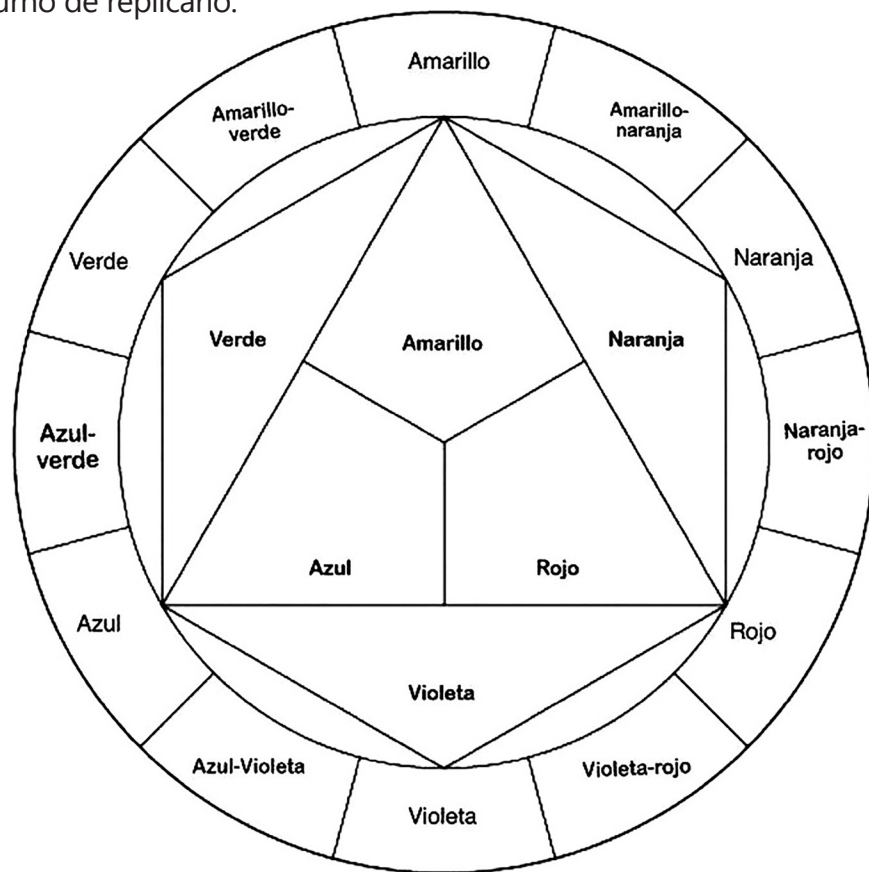
1. Colorea los colores primarios y secundarios.



2. Observa el círculo cromático de colores cálidos a fríos.

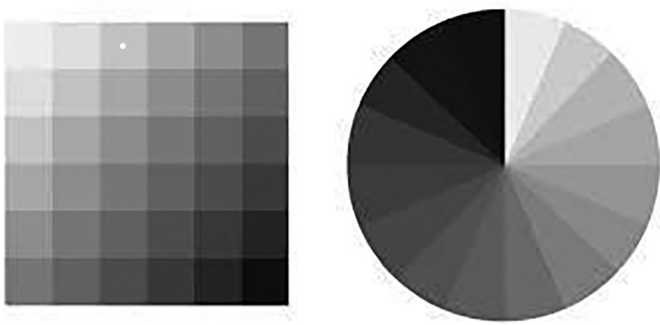


2. Ahora es tu turno de replicarlo.

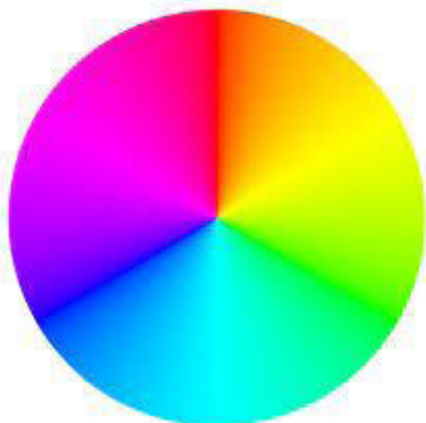


8.8 - Color acromático o neutro.

¿Alguna vez te has preguntado si el blanco y el negro son colores? La respuesta es sí, pero se llaman acromáticos. El blanco, el negro y sus tonos derivados de gris también se denominan colores neutros. Los colores neutros se forman mezclando colores opuestos o complementarios, por ejemplo: rojo + verde = marrón.



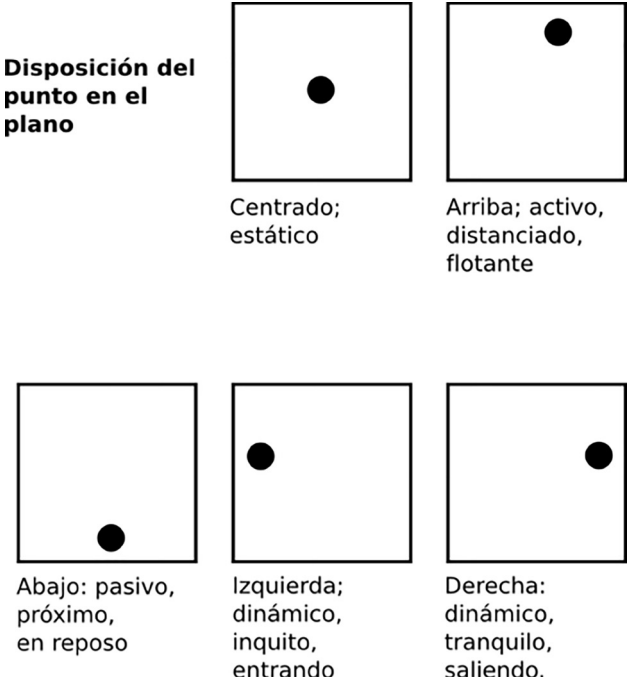
8.9 - Calidad del color.



Los colores tienen algunas propiedades: una de ellas se refiere a la luminosidad o rango de valores: esta se refiere a la cantidad de luz que tiene el color, entonces hay colores que son más brillantes que otros, lo que le da a cada color una luminosidad diferente dependiendo del grado de la fuente de luz.

8.10 - Características de los puntos.

¿Sabías que los puntos focales se consideran uno de los elementos principales de una composición? Es la unidad más pequeña que compone una imagen, y puede generarse a partir de la impresión que deja un instrumento sobre una superficie, por lo que su forma dependerá del objeto que la haya realizado. Se define porque tiene el tamaño o tamaño más pequeño, que es la característica más importante por la que se reconoce en el campo gráfico.



8.11 - Factores de la relación entre punto y campo gráfico.

Los puntos de una composición aumentan su nivel de comunicación y permiten desarrollar mensajes más complejos. Algunos de los recursos más utilizados para generar composiciones son:

- **Lugar:** Cuando colocamos o dibujamos un punto gráfico, lo colocamos en relación con la superficie: podemos colocarlo arriba, abajo, a la izquierda, a la derecha o en el medio, cada uno

de los cuales crea una percepción diferente para el espectador.

- **Parte:** También podemos usar diferentes tipos de contraste colocando 2 o más puntos y haciendo que su relación de aspecto interactúe, siempre que respete la calidad de los puntos y no se vuelva plano para crear sensaciones diferentes.

8.12 - Analogía de agrupación de puntos.

Una analogía es una comparación o grado de similitud entre dos o más puntos. Se dividen en tres tipos:

- **Idénticos:** se refiere a la misma forma, tamaño, forma y tamaño
- **Similares:** Tienen la misma forma, pero difieren en tamaño y color.
- **Uniforme:** Tienen la misma forma y tamaño, pero difieren en tono o color

8.13 - Agrupación de puntos.

La agrupación es un factor psicológico estructural que se refiere al comportamiento de las partes en relación con el todo basado en los principios de similitud, proximidad y completitud.

- **Proximidad:** La única condición para estos grupos es la proximidad entre puntos.
- **Analogía:** Agrúpalos por similitud o semejanza en forma, tamaño o color.
- **Compleción:** La segunda condición es una secuencia considerada como un todo unificado,

cuyos puntos pierden su valor individual para alcanzar la categoría de forma.

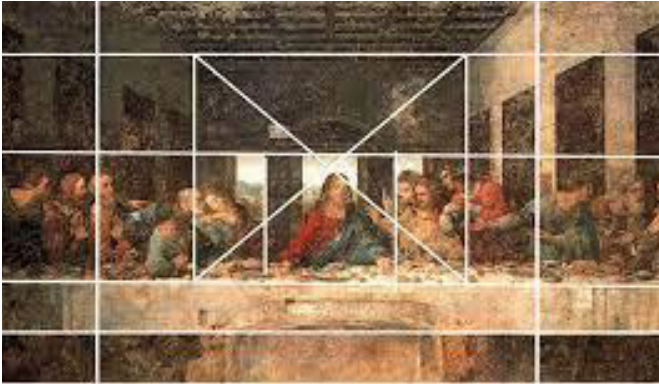
- **Alineación:** los puntos se alinean por textura (horizontal, vertical y diagonal).



8.14 - Método de línea.

Cuando el punto se mueve al campo gráfico, genera una línea y su tamaño es la longitud principal de su ancho. Según la dirección de la trayectoria, mostrará diferentes formas, las más típicas son las líneas rectas y las curvas, y se pueden realizar otras formas como quebradas y ondas.

Sin embargo, existen otras variaciones y modificaciones durante la trayectoria que pueden dar lugar a 4 estados:



- **Cambio:** Este se da en los cambios que hace la línea en su trayectoria, la cual está representada por los contornos del dibujo; puede ser de positivo a negativo o de un color a otro

- **Obsoletos:** Cambian sus trayectorias a partir de la parte de la línea que marca los límites del dibujo, volviendo o no a las trayectorias originales.

- **Peso:** Una línea en un gráfico que gradual o repentinamente se vuelve más delgada o ancha a medida que alcanza el límite indicado en el dibujo.

- **Bifurcación:** se implementa multiplicando su trayectoria original en un área de dibujo pre-determinada o libremente en una rama.

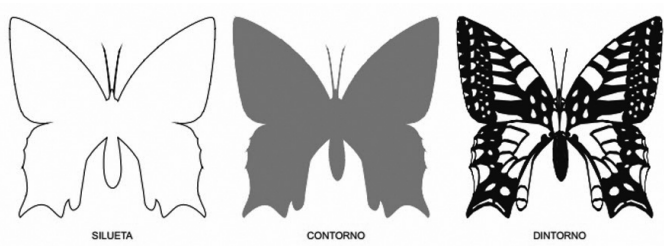
8.15 - Forma plana.

Sus orígenes se encuentran en sus líneas y siluetas configuradas. Es una superficie bidimensional (alto y ancho) cuya forma se puede dividir aproximadamente en dos categorías:

- **Formas orgánicas:** irregulares y onduladas, son las más comunes en la naturaleza, sugieren fluidez y desarrollo. Entre las formas orgánicas se pueden encontrar formas aleatorias, que

son formas obtenidas por casualidad, como las formas formadas a partir de pintura derramada. Otra forma perteneciente al plano orgánico es el manuscrito a mano alzada, que es una figura caligráfica escrita por la propia mano del autor y es imprecisa. Forma hecha por el hombre: un tipo geométrico, generalmente hecho por humanos, que es regular y recto.

• **Las formas geométricas**, son triángulos equiláteros, cuadrados y círculos. Una forma rectilínea es una forma artificial, una figura definida por líneas rectas matemáticamente independientes. Las formas irregulares consisten en líneas rectas y curvas y, al igual que los canales, no están relacionadas matemáticamente entre sí.



8.16 - Tipo de simetría.

Se refiere a una estructura organizativa o regular en la que los elementos son idénticos y establecen un orden regular. Se pueden reconocer como componentes de diferentes tipos de información visual en el entorno. La simetría se puede dividir en:

• **Reflexión o Espejo:** Cuando un elemento se repite en una estructura, deja la misma forma a la misma distancia a ambos lados de cada eje.

• **Traslación:** Se genera repitiendo elementos en una estructura de elementos en una estructura unidireccional normal.

La forma se mueve en una distancia constante.

• **Escolar o ampliar:** Esto es cambiar el tamaño de un elemento, pero manteniendo su forma. Este cambio de tamaño puede ser un aumento

o disminución que se origina en el centro de la figura o parte de ella.

• **Insatisfacción:** dos partes son idénticas pero giradas 180° entre sí. Rotación: El origen de una estructura a partir de un centro del cual surgen líneas o radios que se repiten regularmente.



Ejercicio.

1. Teniendo los conocimientos básicos de dibujo, vamos a crear una propuesta para el mural de los temas que se vieron al inicio de este cuaderno de trabajo.
2. Utiliza tus emociones sin límites y exprésate libremente.



menos-es-mas.cultivando-sonrisas.com