# Manual de capacitación para Líderes, Adolescentes y Jóvenes

**EDITOR**
Centro de Multiservicios Educativos
CEMSE

**DIRECCIÓN NACIONAL:**
Federico Escobar Loza

**ELABORACIÓN:**
Nelly Humerez
**Psicóloga Centro AIDAJ Vicente Donoso**

**REVISIÓN:**
Pamela Agudo
**Consultoría**

**APORTES:**
Jímena Gutierrez
Alfredo Gómez
**Médicos CEMSE**

**RESPONSABLE EN DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:**
Walter Fabian Castaño Nina
**Responsable Nacional de Comunicación CEMSE**

**Depósito Legal:**
4-1-765-19

La Paz – Bolivia
2019

# ÍNDICE

**Propósito**.....1
Antecedentes.....2
Objetivos.....3
Estrategia de trabajo.....4
Metodología del proceso de capacitación.....5
Enfoque de género para abordar el contenido.....7

**MÓDULO 1: FORTALECIMIENTO PERSONAL**.....9
Saludos y bienvenida.....11
Reglas de Oro.....12

- **Liderazgo**.....13
  - Los enredos.....13
  - Pasamos por la cinta.....14
  - Armamos nuestro líder.....15
  - Fortalecimiento Conceptual.....16
- **Valores**.....21
  - Subasta de valores.....21
  - Me libero de los antivalores.....22
  - Fortalecimiento Conceptual.....23
- **Autoestima**.....25
  - La botella preguntona.....25
  - Las reglas de oro.....25
  - Los espejos.....26
  - Cómo me ven los demás.....27
  - Reconstruyendo mi autoestima.....28
  - Demostrando mi autoestima.....29
  - Fortalecimiento Conceptual.....31
- **Habilidades sociales**.....36
  - Descifrando conceptos.....36
  - Practico la asertividad.....37
  - Fortalecimiento Conceptual.....39
- **Proyecto de vida**.....44
  - Conociendo que son los proyectos de vida.....44
  - Epitafio.....45
  - Arbol de problemas.....46
  - Fortalecimiento Conceptual.....48

**MÓDULO 2: SEXUALIDAD INTEGRAL**.....53
**1ra parte:** Construcción social de la sexualidad:.....53
Enfoque de género para abordar el contenido.....56

- **Género**.....57
  - Carrera de obstaculos.....57
  - Reloj del tiempo.....58
  - Espacio y poder.....60
  - Tomale el pulso al género.....62
  - El relo de tiempo.....64
  - Fortalecimiento Conceptual.....65
- **Masculinidades**.....70
  - La historieta del super macho.....70
  - A Whatsappear.....72
  - Fortalecimiento Conceptual.....73
- **Violencia**.....79
  - El Puño.....79
  - Abre los ojos.....80

- La Nube me hace público....81
- Fortalecimiento Conceptual....83

- **Diversidades sexuales....93**
  - Colores del arco iris....93
  - Adivina quién es....94
  - Spot a la discriminación....96
  - Fortalecimiento Conceptual....97

**2da parte:** Salud sexual y reproductiva....103
Enfoque de género para abordar el contenido....106

- **Sexualidad....107**
  - Aprendo sobre mi sexualidad....107
  - Cambiamos de lugar....109
  - Los lados de la balanza....111
  - De que hablamos....113
  - Fortalecimiento Conceptual....115
- **Organos Sexuales y Reproductivos....118**
  - Jugando nos conocemos....118
  - Viaje interior....119
  - Mi cuerpo, realidades o mitos....120
  - Fortalecimiento Conceptual....121
- **Embarazo adolescente....127**
  - Expresando emociones....127
  - Maternidad y paternidad....128
  - Socio drama....129
  - El arbol de los problemas....130
  - Fortalecimiento Conceptual....132
- **Anticoncepción....135**
  - Ensalada de frutas....135
  - Clasificando métodos....136
  - El mercado de los métodos....137
  - Fortalecimiento Conceptual....138
- **ITS y VIH/SIDA....155**
  - El círculo pregunton....155
  - Historias de vida....156
  - Cacería de firmas....157
  - Fortalecimiento Conceptual....159

**MÓDULO 3: FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL....169**
Enfoque de género para abordar el contenido....172

- **Derechos de jóvenes y adolescentes....173**
  - Robando colas....173
  - El AS de los derechos....175
  - Lo bueno, lo malo y lo feo....176
  - La línea de mi vida....178
  - Fortalecimiento Conceptual....180
- **Proyectos Sociales....188**
  - Noticiero popular....188
  - Árbol de problemas....190
  - Espacio y formas....191
  - Fortalecimiento Conceptual....193
- **Incidencia Política....197**
  - Los números....197
  - Incidencia política....198
  - Armando el rompecabezas....200
  - La comunidad del cambio....202
  - Fortalecimiento Conceptual....204

CEMSE para "La formación de líderes y lideresas" pone en manos de personal especializado del sector educativo y de salud; psicólogos, maestros, médicos y enfermeras, entre otros, un proceso de formación y capacitación participativo que va más allá de la simple información y/o aumento del conocimiento del adolescente sobre sexualidad, dotándole elementos que le permiten la reflexión y le facilitan la toma de decisiones de manera informada, libre y consciente, evitando la manipulación. La inclusión de unidades sobre manejo de la afectividad, comunicación, asertividad, valores, autoestima, proceso de toma de decisiones y expectativas futuras, contribuirá seguramente a mejorar la salud de los y las adolescentes y facilitarle la búsqueda de su identidad. Pero además, permitirá a éstos contar con elementos y conceptos útiles en la toma de decisiones en su vida futura y en especial en relación con las formas de evitar otros riesgos como los accidentes y exposición a conductas de alto riesgo.

## PROPÓSITO

El proceso de formación que proponemos aporta técnicas y contenidos innovadores que permitirán, tanto al personal encargado de desarrollar los cursos como a los y las adolescentes que participan en el proceso de formación, la realización de una serie de actividades variadas dentro y fuera del aula que reforzarán continuamente la información técnico-científica que conforman las unidades; destruirán mitos y permitirán estructurar "un proyecto de vida"; logrando una mejor comunicación entre los y las adolescentes y sus padres; determinando que un importante número de adolescentes evite conductas de riesgo y llegue efectivamente a pensar sobre su futuro, logrando desarrollar todo su potencial humano y enfrente con responsabilidad su vida.

Además de ofrecer elementos dinámicos y conceptuales acerca de la adolescencia y la juventud, que pueden ser contextualizadas a diferentes espacios sociales y los propios contextos emergentes del adolescentes.

**Dice un viejo adagio inglés: "Si quieres enseñar latín a Pedro, primero conoce a Pedro y después enséñale latín"**

## ANTECEDENTES

El Estado Boliviano, como la mayoría de los países en vías de desarrollo, se suma a la reciente identificación y reconocimiento de los adolescentes como un grupo que posee características y necesidades propias y que demanda cuidados especiales.

El ingreso a la adolescencia transita inadvertida con un cambio de gustos, gestos, cuerpos, pensamientos, sentimientos y motivos de conflicto, estos momentos de transición son únicos en cada persona que no debe considerarse como un hecho biológico ante la conjugación de aspectos de maduración biológica, fisiológica con desarrollo psicológico, social que trasciende a los hechos solamente biológicos. En efecto, la maduración sexual, la disminución en la edad de la menarca, la postergación del matrimonio a edades mayores, el cambio de valores derivado de la urbanización, el enfrentamiento con culturas diferentes como resultado de las migraciones y la influencia de los medios de comunicación, así como la transformación de la familia extendida a familia nuclear o de un solo padre, incrementa las oportunidades de desajustes que favorecen conductas de riesgo en este grupo atareo.

Durante este proceso, las y los adolescentes apropian y recrean características, atributos de la historia social de su gente, se individualiza e independiza transformando el mundo que habita, donde está la posibilidad de vivir conductas de riesgo, que cuando no son identificadas ni se previenen a tiempo, pueden llevar a adolescentes a sufrir accidentes, suicidios, farmacodependencia, alcoholismo, enfermedades de transmisión sexual, abortos, embarazos e hijos no deseados; hechos que afectan de manera permanente su salud y tienen consecuencias adversas de tipo médico, psicológico, educativo y económico para el adolescente, su familia y la sociedad en que vive. De ahí la necesidad de tratar en forma integral los aspectos del desarrollo biopsicosocial del adolescente, mediante un enfoque educativo que enfatice los aspectos tendientes a identificar, prevenir, disminuir o evitar las conductas de riesgo y sus efectos devastadores en su desarrollo psicosocial, que ponen en peligro su maduración y reposicionamiento a nuestras sociedades en desarrollo.

Este reto para el desarrollo social integral podrá lograrse con la participación activa del propio adolescente, su familia, instituciones y la participación de la sociedad, en un proceso de motivación y preparación constante ante los retos impuestos para el desarrollo de su vida.

El proceso de formación de líderes del CEMSE aplicado para la validación a los integrantes de "La organización de líderes Tu vida, Tu decisión" es una respuesta a las necesidades detectadas sobre fortalecimiento personal y educación en sexualidad y afectividad del adolescente, que después de un corto proceso de investigación y recolección de datos con esta población, nos permitió aproximarnos a los conocimientos, curiosidades, dudas, mitos de un grupo de adolescentes en cuanto a su sexualidad y afectividad, permitiéndonos identificar también las falencias de conocimientos y confusiones que podrían repercutir negativamente a la hora de iniciar actividades sexuales coitales.

## OBJETIVO GENERAL

Enriquecer la personalidad de las y los adolescentes y jóvenes con la integración de aspectos biológicos, emocionales, intelectuales y sociales de su sexualidad, desarrollando capacidades de comunicación fluida, franca y auténtica que promueva la reflexión crítica y ética de las y los adolescentes, para que los conocimientos y habilidades adquiridas sean una construcción propia y vivencial de su sexualidad; y pueda ser transmitida a sus pares de manera clara y veraz.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Propiciar un espacio que posibilite a adolescentes y jóvenes la revisión crítica y el cuestionamiento de sus actitudes, valores y creencias frente a la sexualidad, dentro de un ambiente de confianza y respeto.

2. Fortalecer el desarrollo de la personalidad de adolescentes y jóvenes para que inicien un dialogo interno con su propio ser y puedan generar conductas de autocuidado.

3. Identificar las necesidades de las y los adolescentes en el área de la sexualidad y reconocer sus propias necesidades personales en cuanto a conocimiento, actitud y experiencia sobre la sexualidad.

4. Desarrollar conciencia sobre su papel de replicador como forma de contribuir a la sociedad, mediante trabajo individual con sus pares.

5. Posibilitar el proceso de autoconocimiento de sus valores y actitudes frente a la vida y promover la búsqueda de valores positivos en sus pares.

6. Contribuir al conocimiento sobre el propio cuerpo como una forma de construcción de la autoestima, respetando las particularidades del otro y de la otra, fortaleciendo el auto cuidado de su salud sexual y reproductiva a partir de la identificación de riesgos.

7. Propiciar espacios de mayor comunicación entre pares, la pareja y la familia, promoviendo relaciones equitativas y más horizontales entre todos.

# ACTIVIDADES

Cuya realización favorecen al logro de los módulos, los cuales tienen un sentido de rescatar la esencia comunitaria, donde los líderes nacieron, se van formando y donde aportaran con su compromiso.

El desarrollo de las Actividades contempla 4 momentos importantes en su aplicación:

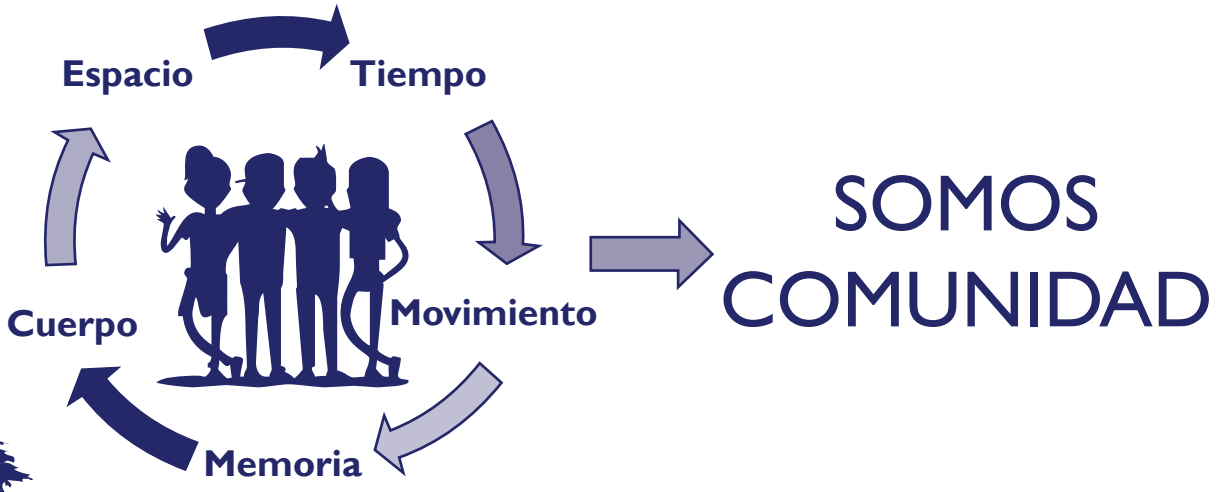
1. Acercamiento al conocimiento previo que tienen adolescentes y jóvenes sobre la temática a desarrollar.

2. Intercambio de experiencias con relación a las temáticas desarrolladas.

3. Fortalecimiento del conocimiento, aportes conceptuales.

4. Registro de nuevas habilidades y estrategias.

Nuestra metodología está centrada en la comunidad, somos parte de ella y hacemos nuevas comunidades, donde todas y todos somos partes imprescindibles y complementarias, NO jerárquicas, donde somos recíprocos y autónomas una de otra[1]:






[1] *Paredes. J. Hilando Fino para un feminismo comunitario: La comunidad es complementaria, reciproca autónoma, es una construcción viva que se mueve contantemente y proyecta complementariedades NO jerárquicas, contempla la memoria de nuestra historia, la autonomía y complementariedad de los cuerpos, el espacio donde se desarrollan a través del tiempo. "Esta es la Comunidad de Comunidades"*

# METODOLOGÍA DEL PROCESO DE CAPACITACIÓN

LA ESTRATEGIA DE TRABAJO CON ADOLESCENTES y JÓVENES, CONTEMPLA DOS LÍNEAS DE ACCIÓN PRINCIPALES:

## 1. EMPODERAMIENTO:

Consiste en el desarrollo de un programa de capacitación a adolescentes voluntarios que conforman el equipo de líderes, la metodología utilizada en el proceso de formación de líderes y lideresas aplicada a "La organización de líderes Tu vida, tu Decisión" se encuentra basada en dos estrategias fundamentales:

- **Lúdico Creativa:** Aprendizaje interactivo, mediante el juego se fortalece el pensamiento creativo a partir del análisis sociocultural de Adolescentes y Jóvenes, buscando la expresión de satisfacción o inconformidad de su ambiente, recreando sus condiciones, para superar carencias y potenciar su calidad de vida.

- **Aprendizaje Significativo:** Considera una relación consiente de la información nueva, con la que ya posee, infiere en la estructura cognitiva a través del aprendizaje social en relación a sus sentimientos y emociones, para poder generar decisiones consientes y creativas.

## HERRAMIENTAS UTILIZADAS EN LA METODOLOGÍA[2]

- **Juego:** Permite la oportunidad de transformar la realidad.
- **Recreación activa:** Expresando directamente sus criterios, pensamientos e ideas.
- **Recreación pasiva:** El líder o lideresa es un observador de la recreación de otros a través del juego la recreación educa para la vida

## RECURSOS Y MATERIALES[3]

- Hojas resma sabana
- Marcadores de alcohol
- Marcadores de agua
- Hojas de color
- Cinta masquin
- Carteles

[2] *Estas son referenciales, no limitativas, a ser contextualizas de acuerdo al ambiente de trabajo y la población.*
[3] *Estas son referenciales, no limitativas, a ser contextualizas de acuerdo al ambiente de trabajo y la población.*

## 2. MOVILIZACIÓN

Comprende el desarrollo de actividades de movilización y exigibilidad de derechos por parte de los líderes y lideresas, este proceso se tienen dos líneas de acción:

**a)** Participación en acciones conjuntas con instituciones que desarrollan actividades de prevención como ser, RED PAV´s El Alto, Consejo municipal de la juventud, plataforma de prevención del embarazo adolescente, Unidad de la Juventud GAMEA, Dirección de salud GAMEA, SERES, etc.
**b)** Participación en instancias de exigibilidad de los derechos de los adolescentes y jóvenes, los y las líderes participan en reuniones de CAI de salud, Participación con las asambleas de juntas de vecinos, participación en los comités de calidad de los centros de salud.

## CONTENIDOS DEL PROCESO DE FORMACIÓN

El proceso de formación de líderes y lideresas se encuentra organizado en tres módulos, los cuales buscan desarrollar capacidades y habilidades para informar y prevenir embarazos no planificados y la promoción de los derechos de adolescentes y jóvenes.

### MÓDULO 1: FORTALECIMIENTO PERSONAL.

- Liderazgo
- Autoestima
- Valores
- Habilidades sociales
- Proyecto de vida

### MÓDULO 2: SEXUALIDAD INTEGRAL

**1ra parte:** construcción social de la sexualidad:
- Genero
- Masculinidades
- Violencias
- Diversidades sexuales

**2da parte:** Salud sexual y reproductiva
- Sexualidad
- Embarazo adolescente
- Anatomía y fisiología de órganos sexuales
- Anticoncepción
- ITS VIH/SIDA

### MÓDULO 3: FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL

- Derechos de jóvenes y adolescentes
- Elaboración de proyectos
- Incidencia política

# ENFOQUE DE GÉNERO PARA ABORDAR EL CONTENIDO

Abordar la sexualidad de manera integral, considera tomar en cuenta las expresiones de emociones, habilidades sociales y la autoestima en las relaciones interpersonales que son principales para el proceso de socialización posterior de adolescentes y jóvenes en las sociedades en las que se desenvuelve, estas relaciones son influenciadas por la cultura donde cada persona se desarrolla, esta coloca roles de lo que se debe hacer y lo que no según el sexo, estas transmisiones culturales impiden una libre expresión de las personas, forzándolas a tener ciertas actitudes y comportamientos que reproducen creencias y conductas que no nos benefician como sociedad, una de las más dañinas es la jerarquía impuesta por el género muy común en Bolivia, esta jerarquía posiciona al género masculino por encima del femenino, otorgando privilegios sobre lo político, social, económico y al mismo tiempo otorgando riesgos relacionados a la salud física y emocional, mayores tendencias de recurrir a la violencia como forma de socialización establecida.

Estas consideraciones son apenas aproximaciones del por qué debemos de enfocar la educación sexual de manera integral y con una gran incorporación del enfoque de género que resalte las maneras de como la cultura afecta la experiencia de vivir desde el ser mujer y desde el ser hombre, con el fin de contribuir a la construcción de sociedades donde se acepten y respeten las diferencias, con justicia e igualdad de oportunidades.

La educación para la sexualidad integral con enfoque de género es la que se brinda para que las y los jóvenes y adolescentes tengan mayor toma de conciencia sobre la influencia que tiene la cultura y la sociedad sobre las manifestaciones de la sexualidad, por tanto este módulo de formación pretende integrar los subsistemas y dimensiones de la sexualidad para propiciar que las y los participantes puedan desarrollar y conocer el valor de la vivencia de la sexualidad, conocimiento personal, la visión que se tiene del futuro en base a las potencialidades personales, generar vínculos afectivos sanos en las diferentes etapas de su vida.

## TIPS METODOLÓGICOS PARA FACILITADORES

Ahora que ya tenemos una estructura metodológica para aplicar y/o adaptar a las necesidades del proceso que estamos impulsando, proponemos algunos tips metodológicos que nos ayudarán a implementar instancias de aprendizaje enriquecedoras y significativas, con el objetivo de promover que las y los adultos que trabajan con adolescentes y jóvenes integren competencias y habilidades que les permitan mejorar permanentemente sus prácticas.
Pasar buenos momentos, es clave para un aprendizaje significativo.

Reír juntos construye grupo, la risa hace que las personas se sientan cómodas unas con otras, nos permite dejar las inhibiciones por un rato y comenzar a construir un clima de confianza. La risa, lo lúdico el pasar buenos momentos inspiran y promueven ambientes creativos y motivadores.

**Promover la escucha con respeto, por todos.**

El promover la escucha activa, con respeto a la opinión de cada uno, es uno de los retos constantes ya que también los facilitadores en cada sesión se encuentran en proceso de aprendizaje. Si algunas opiniones de las y los participantes incluyen prejuicios o juicios de valor discriminatorios, debe haber desarrollo de estrategia por los facilitadores para usar esas opiniones como ejemplo propositivo para el cambio y no reprocharlas simplemente.

**NO todo lo sabemos, NO debemos reconocerlo todo.**

Los facilitadores, no estamos obligados a dominar todos los aspectos que surjan en relación a las temáticas propuestas. Dada la situación, reconocer que no tenemos todos los datos sobre algún punto en particular puede ser una oportunidad para una búsqueda grupal de información y para gestionar la visita de un invitado/a al taller y especialmente, para que las y los adolescentes comprendan que en el proceso se trata de construir conocimientos entre todas y todos. Tampoco podemos caer en la improvisación.

**Generar ritmo es fundamental.**

Se debe procurar hacer ejercicios breves muy dinámicos, utilizando los recursos que tenemos al rededor, cuando se trabaja con adolescentes y jóvenes esta población es altamente enérgica. Idealmente busque espacios que le permitan realizar actividades de grupo con comodidad, así como ejercicios corporales. Iniciar la sesión con baile, cantos, rondas, competencias, promueven aprendizajes con adolescentes que serán significativos.

**Sorprender con elementos inesperados… y propios de las culturas adolescentes y juveniles**

El factor sorpresa hace la diferencia, sorprender al grupo con la incorporación de elementos como música, arte, redes sociales, concursos genera risas y un buen momento juntos. Sobre todo, inspírese con los elementos que las y los propios adolescentes le puedan ofrecer de sus propios estilos y culturas juveniles. El tamaño y la composición del grupo importan Si queremos lograr aprendizajes significativos no podemos trabajar con grandes grupos de adolescentes. La idea es que todas y todos nos podamos escuchar sin necesidad de micrófonos (que suelen resultar un tanto intimidantes). Un buen número de referencia —como máximo— es de 20 a 25 participantes. Ahora, si el grupo es más grande, pero sus integrantes se conocen entre sí, resultará más fácil pero considere contar con co-facilitadores, especialmente si ha incluido en su diseño trabajos en grupos más pequeños. De este modo, los(as) facilitadores(as) pueden ir guiando paralelamente a diferentes grupos. Si reúne a participantes de generaciones diferentes (por ejemplo, pre-adolescentes y adolescentes; o adolescentes y jóvenes) debe considerar las implicancias metodológicas, por ejemplo, al hacer uso de la palabra. Al mismo tiempo, tómese el tiempo al final de la actividad de dar feedback/retroalimentación sobre cómo usted observó la participación y el trabajo del grupo, apreciando y valorando lo realizado. Asimismo, comparta lo que a usted como facilitador(a) le pasó en el proceso, qué sintió y qué momentos disfrutó especialmente.

MÓDULO 1

# Fortalecimiento personal

Liderazgo, Autoestima, Valores, Habilidades sociales,
Proyecto de vida

Gaby
Estefany
NEW YORK

# Saludos y bienvenida

# JUGANDO NOS CONOCEMOS

**Actividad 1.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Favorecer la presentación e integración para crear un ambiente de confianza entre miembros del grupo. | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio con sillas |
| **Material :**<br>• Hojas de papel de color<br>• Marcadores<br>• Alfileres. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se inicia el taller con saludos generales y se entrega un trozo de hoja de color a cada participante, un marcador y un alfiler para que anoten su nombre y se lo pongan en un lugar visible de la chompa, se pide que todos indiquen su nombre, su curso y Unidad Educativa.<br>2. Entre todos realizamos un circulo e iniciamos con la ronda de presentación cada participante debe de comentar el por qué están en este taller, que lo motivo a venir y que es lo que espera.<br>3. Pide a cada participante que se siente en una silla y que siempre estaremos en círculo por la importancia de vernos los unos a los otros.<br>4. Los facilitadores, explican el objetivo de este taller y presenta el programa de formación de líderes de manera verbal, respondiendo a todas las preguntas que podría haber. Se aclara que esta aventura de líderes requiere del compromiso de los estudiantes y su constancia en el proceso de formación. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Se sugiere comentar a los participantes realizar preguntas donde se propicie, sus expectativas. | |

# LAS REGLAS DE ORO

**Actividad 2.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Establecer normas de comportamiento para los procesos de los espacios formativos, desde la óptica de los participantes , para propiciar un ambiente de confianza, respeto y participación en las actividades. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio con sillas |
| **Material :**<br>• Hojas de papel Resma<br>• Marcadores<br>• Masquin. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se realiza la analogía de un partido de deportes (futbol, básquet,etc), en el cual el facilitador realiza preguntas sobre la importancia de cumplir las normas para que se disfrute de los deportes y que sin estas normas todo se desvirtuaría no llegando a disfrutar del juego.<br>2. A través de la lluvia de ideas se pide a los participantes que sugieran reglas que deberíamos implementar como grupo, para que en las actividades tengamos orden.<br>3. Se anota las ideas del grupo en una hoja grande, las leemos al terminar y pedimos a todos los participantes que firmemos al pie de la hoja como símbolo de nuestro consentimiento y aprobación. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Se sugiere a los participantes que las reglas sugeridas sean lo más reales a su cumplimiento posible por ellos. | |

# TEMA N°1:
# Liderazgo

**OBJETIVO:** Identificar y fomentar los liderazgos entre los participantes.

## LOS ENREDOS

**Matriz de trabajo**

**Actividad 3.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Jóvenes y adolescentes fortalecen la solución de conflictos a través del trabajo en equipo. | |
| **Tiempo Sugerido:** 40 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sub grupos de 6 a 7 participantes como máximo. | |
| **Material :**<br>• Solo las habilidades de las y los participantes. | |
| **Desarrollo:**<br>1. El facilitador sub divide al grupo en representaciones más pequeñas, ya con los sub grupos se explica a los participantes que la regla es no soltarse de las manos en su grupo.<br>2. El facilitador va enredando a cada sub grupo quienes están todos agarrados de las manos, ya cuando los grupos están enredados se les pide que sin soltarse de las manos empiecen a intentar desenredarse, el grupo que logre desenredarse más rápido es el ganador.<br>3. Grupo que se suelta vuelve a iniciar la competencia, todos los grupos deben de lograr desenredarse, al margen de la competencia. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Se sugiere para iniciar la actividad de manera amena la técnica del titanic, donde los participantes juegan a armar lanchas para no ahogarse, de acuerdo a mandatos de asociatividad del facilitador. | |

**Intercambio**

La facilitadora realiza una reflexión con las siguientes preguntas:

¿Qué sucedió en la actividad? ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo actuaron los compañeros? ¿Cómo llegaron a desenredar? ¿Por qué siguieron las indicaciones de su compañero o compañera? ¿Por qué no lograron desenredar? ¿Qué paso al inicio? ¿Qué cambio luego? Finalmente la facilitadora reflexiona con el grupo sobre lo importante de ciertas habilidades desarrolladas para lograr solucionar un conflicto en común, para alcanzar una meta.

# PASAMOS POR LA CINTA

**Matriz de trabajo**
**Actividad 4.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Las y los Jóvenes y adolescentes reconocen y practican la importancia del trabajo en equipo para el logro de una meta en común. | |
| **Tiempo Sugerido:** 30 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sub grupos de 6 a 7 participantes como máximo. | |
| **Material :**<br>• Cintas de cualquier material de 1 m. de diámetro como mínimo (lana, tela, hilos, cinta de agua, ula ula) de acuerdo a la complejidad que el facilitador quiera poner a la actividad. | |
| **Desarrollo:**<br>1. El facilitador sub divide al grupo en representaciones más pequeñas, ya con los sub grupos se explica a los participantes que la regla es no soltarse de las manos en su grupo.<br>2. Cuando todos estén tomados de las manos en los grupos se coloca una cinta entre los brazos.<br>3. El juego consiste en hacer pasar la cinta por todos los miembros del grupo y que regrese al mismo lugar que partió en el menor tiempo posible. Nadie puede soltarse las manos si así lo hicieran vuelven a empezar.<br>4. El grupo que atraviese la cinta por todos los integrantes, en el menor tiempo posible gana. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>De acuerdo a la dinámica que entreguen los participantes se pude colocar otras variables más aparte de no soltarse las manos como ser: NO hablar, realizar la técnica con los ojos vendados. | |

**Intercambio**

La facilitadora realiza una reflexión con las siguientes preguntas:

¿Qué les fue difícil de la actividad? ¿Cómo surgió la estrategia para solucionar las dificultades para concretar el objetivo del grupo?

Finalmente la facilitadora reflexiona con el grupo sobre la importancia del compromiso y participación de todos los integrantes, además de visibilizar el trabajo en equipo, respetando las diferencias de todos.

# ARMAMOS NUESTRO LÍDER

**Matriz de trabajo**

**Actividad 5.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Las y los jóvenes y adolescentes conocen y reconocen las habilidades y cualidades que debe poseer un líder. | |
| **Tiempo Sugerido:** 40 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sub grupos de 6 a 7 participantes como máximo. | |
| **Material :**<br>• Hojas Resma<br>• Marcadores de diferentes colores.<br>• Lápices. Borradores.<br>• Masquin | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se otorga 2 hojas de papel Resma, marcadores, lápices a cada grupo<br>2. Se les pide a los integrantes que dibujen un líder y una lideresa, como ellos la imaginan, como debería verse.<br>3. En los dibujos cada grupo deberá de escribir las habilidades, cualidades, actitudes que creen que la señorita y joven deben de poseer para considerarla un buen líder.<br>4. Al finalizar el tiempo destinado a la actividad manual se le pide a los participantes que en plenaria socialicen sus trabajos.<br>5. El facilitador con todos los aportes de los participantes en los trabajos realizados sobre la imagen del líder y los tipos de líderes que existen generan algunos conceptos. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Se propicia la igualdad de oportunidades entre género cuando hablamos del perfil del líder – lideresa. | |

**Intercambio**

| |
|---|
| La facilitadora realiza una reflexión con las siguientes preguntas:<br>De todas estas cualidades que identificaron ¿Cuantos cumplen ustedes? ¿Creen que un lider nace o se hace? ¿Tener todas las cualidades de un buen lider es dificil?<br>Finalmente la facilitadora reflexiona con el grupo sobre lo importante de ciertas habilidades desarrolladas para lograr solucionar un conflicto en común, para alcanzar una meta y que ser un buen líder depende del trabajo que uno mismo realiza en su propio yo. |

*Fortalecimiento Conceptual*

# LIDERAZGO

**¿Qué es liderazgo?**

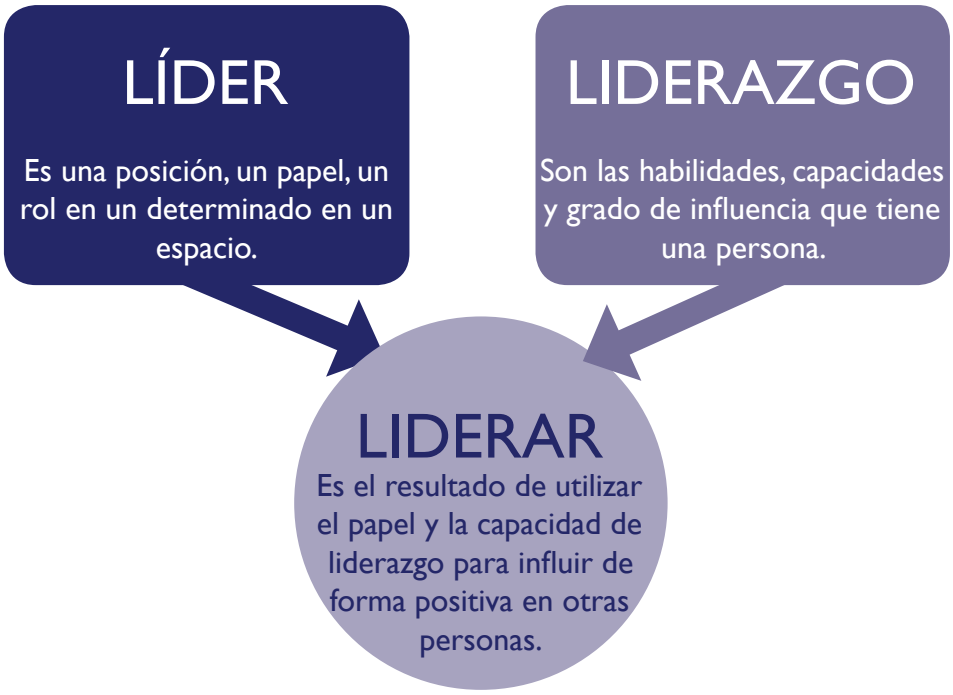
Liderazgo es un proceso de influencia de un líder a personas o a grupos, para el logro de metas comunes, en situaciones determinadas. Es la capacidad de influir en otras personas para movilizar sentimientos positivos, haciendo surgir lo mejor de cada persona. Es conocer y dominar nuestras propias emociones y las emociones de los demás para construir y/o buscar el bienestar y el interés común.

**¿Quién es líder?**

Es la persona que tiene la capacidad de dirigir, promover, construir en base a un objetivo común y respetando y representando el interés de los otros.

**¿Qué es liderar?**

Liderar es la capacidad de liderazgo para influir de forma positiva en otras personas.




**"UN VERDADERO LÍDER, ES AUTÉNTICO CUANDO TOMA Y ASUME DECISIONES, CUIDANDO EL BIENESTAR PERSONAL DEL GRUPO Y EL CONTEXTO, POR LO TANTO LLEGA A SER UN EJEMPLO DE VIDA"**

## ESTILOS DE LIDERAZGO:

- **LIDERAZGO AUTOCRÁTICO O AUTORITARIO:** Este líder impone las actividades y normas a seguir, es responsable de las decisiones que se toma, el pide la obediencia de sus subalternos y observa el desempeño de los demás, con el objetivo de evitar errores.

- **LIDERAZGO DEMOCRÁTICO:** El líder escucha y analiza las demandas de los participantes para que se sientan parte del grupo, los impulsa a seguir adelante a sus compañeros/as, aunque se tarda en decidir.

- **LIDERAZGO PERMISIVO:** El líder delega las responsabilidades, permitiendo que el grupo se organice y como resultado puede haber consolidación o conflicto en el grupo.

- **LIDERAZGO REPRESENTATIVO:** Es elegido por voto directo, y los miembros del grupo/ organización delegan su representación. A veces los líderes no llegan a comunicarse con sus bases y solo ellos toman las decisiones

## CARACTERÍSTICAS DE UNA LIDERESA/ LÍDER AUTÉNTICO

Las características de un líder autentico son:

- Escucha a los integrantes de su grupo.
- Busca información constantemente.
- Realiza una autoevaluación constante de su actuar, con la finalidad de mejorar.
- Resuelve conflictos de manera pacífica a través del dialogo.
- Tiene la mente abierta.
- Tiene iniciativa.
- Periódicamente revisa y reflexiona el plan de trabajo.
- Distribuye y supervisa responsabilidades, fomentando la participación de los demás integrantes.
- Reconoce las fortalezas y debilidades propias y las de los integrantes de su organización, con la finalidad de fortalecer la organización.
- Conoce las necesidades de su comunidad.
- Es honesto, solidario, amable.
- Dialoga y no juzga.
- Toma decisiones en bien de la organización.
- Escucha antes de actuar.

Para ello se requiere:

- Tener un sueño en beneficio no solo personal sino para la organización.
- Planificar la estrategia.
- Evaluar las consecuencias.
- Comunicar su inquietud a los demás.
- Incentivar a los integrantes de su organización
- Poner en marcha su plan

**¿Para qué ser un Líder?**

Para lograr los objetivos de un proyecto, bienestar de la comunidad, generar un negocio, un área o una compañía. Hoy en día se requiere de nuevos liderazgos, comprometidos y leales a conseguir igualdad de oportunidades, es decir líderes que ejercen y promueven la responsabilidad social.

**¿Qué es la responsabilidad social?**

La responsabilidad social se refiere a la carga, compromiso u obligación, de los miembros de una sociedad -ya sea como individuos o como miembros de algún grupo– tienen, tanto entre sí como para la sociedad en su conjunto. Es valorar de manera positiva o negativa el impacto que una decisión tiene en la sociedad. Esa valorización puede ser tanto ética como legal. El liderazgo responsable es aquel que se ejerce para beneficio de los demás, y donde el líder motiva y anima a las personas basado en su propio ejemplo. El liderazgo responsable es el conocimiento junto a la adquisición de responsabilidad por las acciones, productos, decisiones y políticas, incluyendo la administración, gobierno e implementación a partir del papel que se realiza como líder y de la obligación de reportar, explicar y responder por los resultados.

**¿Cómo podemos ser buenos líderes?**

INCENTIVAR ES INSPIRAR a los demás para conseguir sus objetivos, a través de un plan. Algunos de los secretos para ser un buen líder son los siguientes:

a) Tener conocimiento del campo en el que te desarrollas y los retos a enfrentar.
b) Tener confianza en ti mismo y capacidad de toma de decisiones.
c) Ser integro, poseer un profundo sentido de justicia y delegar oportunamente.
d) Ser flexible para modificar la forma de trabajo y las estrategias cuando sea necesario.
e) Asumir tu responsabilidad y ayudar a otros a asumir la propia.
f) Compartir el esfuerzo con tu grupo de trabajo y brindarles seguridad y sentido de pertenencia.
g) Generar una conexión con los miembros de tu grupo, ser empático y escuchar sus necesidades.
h) Dar retroalimentación positiva y estar dispuesto a recibirla.
i) Priorizar la comunicación, reconocer el trabajo de los demás y ofrecer oportunidades de crecimiento.
j) Tener la capacidad para armar un plan y seguirlo hasta alcanzar los objetivos
k) Los mejores líderes son innovadores y visionarios, son capaces de identificar oportunidades para la empresa y crear un ambiente que estimule la creatividad e impulse la productividad.

**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 6.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Concretar nuevas habilidades y estrategias adquiridas en el desarrollo de las actividades. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |
| **Material :**<br>• ROTAFOLIO con preguntas:<br>• "La mejor parte del día de hoy fue……."<br>• "Una nueva idea que tuve hoy fue……"<br>• "Me voy con la esperanza de ……..." | |
| **Desarrollo:**<br>1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase con palabras cortas y precisas. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Desde el conocimiento breve de los participantes, el facilitador debe de propiciar retos en las preguntas para los participantes. Con la finalidad de generar mejores habilidades de comunicación y expresión. | |

# Saludos y bienvenida

## “DI MI NOMBRE”

**Actividad 1.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Propiciar fortalecer el conocimiento de los miembros del grupo y la cohesión grupal. | |
| **Tiempo Sugerido:** 15 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio con sillas |
| **Material :**<br>• 2 Telas gruesas de 1,5m x 1,5m , que sirva de telón. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se forma dos grupos con los participantes, se pide a los participantes que se organicen y tengan un orden para que el equipo contrario, cuando se baje la tela pueda decirnos el nombre del participante rápidamente.<br>2. Los facilitadores deben dar la orden para bajar la tela y el participante de la fila pueda recordar el nombre del compañero/a que es descubierto. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>El juego debe ser muy dinámico, cumpliendo los tiempos establecidos. En caso que los participantes no reconozcan aun a sus compañeros se vuelve a utilizar las tarjetas con nombres. | |

# TEMA N° 2:
# Valores

**OBJETIVO:** Jóvenes y adolescentes analizan la importancia de los valores como guías de vida y reconocen las consecuencias que conlleva la vida con antivalores.

## SUBASTA DE VALORES

**Matriz de trabajo**
**Actividad 2.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Las y los jóvenes y adolescentes fortalecen la solución de conflictos a través del trabajo en equipo. | |
| **Tiempo Sugerido:** 60 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sub grupos de 5 integrantes como máximo. | |
| **Material :**<br>• Fichas de valores.<br>• Masquin<br>• Dinero simbólico (billetitos de alasita - papeles impresos – semillas – etc) | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se organizan grupos de 5 integrantes.<br>2. Se pegan las fichas con los nombres de los valores en un lugar visible del espacio de trabajo.<br>3. Se entrega el mismo monto de dinero simbólico a cada grupo.<br>4. Cada grupo debe de revisar los valores que están en venta y luego internamente deben ponerse de acuerdo para la compra de los valores mediante la subasta.<br>5. La facilitadora inicia la subasta recordando a cada grupo que deben adquirir los mejores valores, cada grupo debe mencionar el precio referencia a los valores que quiere adquirir.<br>6. Cada grupo debe tener un representante (líder) que pueda tomar decisiones para la subasta.<br>7. Los valores serán adquiridos a la mejor oferta económica.<br>8. Al finalizar la venta de valores cada grupo expresa porque cree que los valores que adquirieron son los más importantes para que tengan los líderes. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Los grupos tiene la posibilidad de negociar a media subasta para la adquisición de valores. | |

**Intercambio**

Los facilitadores realiza una reflexión con las siguientes preguntas:

¿Qué ventajas hay de vivir una vida con valores?
¿Cómo podemos adquirir más valores para nuestra vida?
¿Hay valores más importantes que otros?
¿Cómo podemos enseñar y transmitir a nuestro entorno la práctica y vivencia de valores?
Finalmente la facilitadora reflexiona con el grupo sobre lo importante de la práctica ética de los valores en el desarrollo de las vidas. Y que los valores al haberse tratado de una compra se les debe dar atención y mantenimiento.

# ME LIBERO DE LOS ANTIVALORES

**Matriz de trabajo**
**Actividad 3.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Aumentar la conciencia de los valores sociales y como los anti valores pueden inferir en los grupos. | |
| **Tiempo Sugerido:** 40 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Técnica de acción individual, el número de participantes no es limitativo. | |
| **Material :**<br>• Globos<br>• Marcadores de Agua – Alcohol | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se entrega un globo a cada participante.<br>2. Se pide que escriban en el globo el anti valor con el que viven o el que más les desagrada<br>3. Una vez identificados los antivalores, en plenaria se solicita a todos que puedan mencionar las consecuencias de vivir con antivalores, de manera personal cada participante debe contar su propia experiencia con relación al anti valor escrito.<br>4. Cada participante debe después de expresar sus comentarios reventar el globo que representa su anti valor , diciendo: " YO RECHAZO …" para de manera simbólica liberarnos del anti valor. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Los antivalores al igual que los valores se van construyendo con el tiempo en la vida de las personas, por eso importante resaltar que el acto simbólico de soltar el antivalor es el inicio de alejarlo de los hábitos de vida. | |

**Intercambio**

La facilitadora realiza una reflexión con las siguientes preguntas:

¿Los facilitadores cierran la actividad, recordando a todos que desde hoy estamos liberando de anti valores de nuestra vida y que a partir de ahora debemos esforzarnos de vivir solo con valores.
También se debe reflexionar sobre el hecho que algunos anti valores están más enraizados y buscan regresar a nuestras vidas, por lo que es importante estar atentos para ya no dejarlos pasar. .?

*Fortalecimiento Conceptual*

# VALORES

**¿Qué son los valores?**

Los valores son los principios o ideas que rigen los actos de las personas. Cada persona o grupo de personas jerarquiza u ordena estos valores según su formación y experiencia, estableciendo su escala de valores, que le sirve para tomar decisiones, que influye en los sentimientos, actitudes y comportamientos, y que orienta y estructura la personalidad de los y las adolescentes.

Durante la adolescencia se empieza a decidir qué valores son más importantes y determina la conducta en adelante. Algunos valores son:

En estas condiciones a veces se encuentra las debilidades de los valores como, la incomprensión e intolerancia familiar, institucional y social, el orgullo, el egoísmo, la mentira, la intolerancia, la indisciplina, generando en el/la adolescente reacciones de rebeldía, timidez, inseguridad, incomunicación, etc., también llamadas antivalores, que producen conflictos que equivocadamente se atribuyen sólo a los y las adolescentes y que contribuye a la disminución de su autoestima. Otras veces hay comprensión, diálogo y actitudes positivas tanto de adultos como de adolescentes que permiten una integración crítica y creativa de éstos últimos en su medio social y por ende a la elevación de su autoestima.

**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 4.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Concretar nuevas habilidades y estrategias adquiridas en el desarrollo de las actividades. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |
| **Material :**<br>• ROTAFOLIO con preguntas:<br>• "La mejor parte del día de hoy fue……"<br>• "Una nueva idea que tuve hoy fue……"<br>• "Me voy con la esperanza de ……..." | |
| **Desarrollo:**<br>1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Desde el conocimiento breve de los participantes, el facilitador debe de propiciar retos en las preguntas para los participantes. Con la finalidad de generar mejores habilidades de comunicación y expresión. | |

# TEMA N°3:
# Autoestima

**OBJETIVO:** Las y los jóvenes y adolescentes analizan la importancia de contar con una buena autoestima como parte de su formación de líder.

**Animación de Grupo**

## "LA BOTELLA PREGUNTONA"

**Actividad 1.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Generar un ambiente de confianza despertando inquietudes, y el desarrollo de la comunicación asertiva y facilitar la participación de todos. | |
| **Tiempo Sugerido:** 15 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Material :**<br>• 1 Botella (vidrio, plástico) | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se pide a los participantes que hagan un circulo con ellos sentados en el piso<br>2. Se coloca la botella al medio del circulo y de manera voluntaria un participante, hace girar la botella.<br>3. El participante que giro la botella realiza una pregunta a quien señale la botella sobre sus gustos, pasatiempos, preocupaciones, etc.<br>4. El juego continua propiciando la participación de la mayor cantidad de participantes. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>El facilitador guía el proceso, estipulando que este juego es para conocernos en cuanto los gustos, pasatiempos, temores todo con el fin de ir generando buen trato en el grupo. | |

## LAS REGLAS DE ORO

**Actividad 2.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Recordar al grupo las reglas de oro realizadas en el primer encuentro y reflexionamos la importancia de su cumplimiento en cada uno de los talleres. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio con sillas |
| **Material :**<br>• Papelografo con las reglas de Oro y las firmas de los participantes. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se pide a los que lean las reglas que se escribió de manera conjunta en la primera sesión. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Con la firma de los participantes se recuerda su compromiso en el cumplimiento y que esta nueva disciplina en el grupo hace cambios en su liderazgo. | |

# LOS ESPEJOS

**Matriz de trabajo**
**Actividad 3.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Las y los jóvenes y adolescentes identifican cualidades de sí mismos. | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Trabajo Individual. | |
| **Material :**<br>• Fichas de los espejos.<br>• Bolígrafos. | |
| **Desarrollo:**<br><br>1. Se pide a los participantes que imaginen que están en un parque de diversiones y que ingresan a la atracción la casa de los espejos .<br>2. Ya uno en la casa de los espejos, nos encontramos rodeados de espejos que muestran nuestra imagen.<br>3. En las hojas de trabajo se describen solo los aspectos positivos que vemos en nuestra personalidad y vida, en diferentes áreas de socialización: con la siguiente consigna a la que deben responder: Como soy como persona…, mi cuerpo es…, como soy como hermano/a…, como soy como hijo/a…, como soy como amigo/a…, como soy como estudiante…, se designa un tiempo para que puedan responder a los espejos<br>4. Se invita a leer las cualidades escritas de manera voluntaria. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Se debe solicitar que al menos se auto reconozca 3 cualidades de cada participante, para incentivar el reconocimiento de aspectos positivos. | |

**Intercambio**

Los facilitadores realizan una reflexión con las siguientes preguntas:

¿Qué cualidades les costos más trabajo identificar? ¿Cómo podemos incrementar y mantener la imagen positiva que les refleja cada espejo acerca de si mismos?.
Se cierra la actividad destacando que es muy importante lo que cada uno piensa de sí mismo y que si bien a veces es difícil reconocer las cualidades, estas son las que nos ayudan a crecer como líderes.

El facilitador debe cerrar la actividad recordando que debemos valorarnos, respetarnos y tomamos decisiones que nos fortalezcan como personas.

# COMO ME VEN LOS DEMÁS

**Matriz de trabajo**

**Actividad 4.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Reconocer las cualidades de cada participante en base a lo que los demás piensen y perciban de ella/el. | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Técnica de acción individual, el número de participantes no es limitativo. | |
| **Material :**<br>• Hojas de papel tamaño carta<br>• Marcadores.<br>• Cinta Masquin | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se entrega una hoja y marcador a cada participante, con ayuda de los compañeros se debe pegar la hoja en la espalda de cada participante.<br>2. Se pide a todos que escriban en las hojas de sus compañeros, cualidades que hayan identificado en ellos. (Solo cosas positivas) en el transcurso de 10 minutos.<br>3. Una vez terminado el tiempo se pide que de manera voluntaria nos lean sus hojas. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Se debe solicitar que al menos se reconozca 3 cualidades de cada participante, para incentivar el reconocimiento de aspectos positivos.<br>En caso que no se den voluntarios para leer sus hojas, se motiva a los participantes con un juego o concurso. | |

**Intercambio**

Los facilitadores realizan una reflexión con las siguientes preguntas:

A medida que los participantes van desarrollando su participación la facilitadora genera reflexión sobre la identificación de cualidades que a veces a nosotros mismos nos es difícil reconocer.

La autoestima se alimenta de varias fuentes, una de ellas es la opinión de los demás, pero que no es la más importante ya que siempre debemos hacer prevalecer nuestra propia percepción.

# RECONSTRUYENDO MI AUTOESTÍMA

**Matriz de trabajo**

**Actividad 5.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Reforzar y reconocer los aspectos internos de la autoestima de cada participante. | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Técnica de acción individual, el número de participantes no es limitativo. | |
| **Material :**<br>• Hojas de papel tamaño carta<br>• Bolígrafos. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se entrega una hoja a cada participante y se les pide que en ella se dibujen a sí mismos.<br>2. Una vez terminado su dibujo, la facilitadora da la consigna: "Si están de acuerdo con la frase, les paso, les pasa, deben romper su dibujo" La ruptura del dibujo será de acuerdo a la intensidad del efecto que la frase les genera.<br>3. Frases:<br>• Tu profesor te avergonzó delante de todo el curso.<br>• Tu grupo de amigos/as no te habló en el recreo.<br>• Tu papá te llamó la atención delante de tus amigas/os.<br>• Tu amigo/a le contó a otras personas un secreto que tú le dijiste.<br>• Tus compañeros/as de curso te rechazan porque eres de otra ciudad.<br>• Tus amigas/os se burlan de ti por la música que escuchas.<br>• Invitaste a salir a alguien que te gusta y te dijo que no.<br>• En una reunión, quisiste hablar y te hicieron callar diciendo que tu opinión no vale.<br>• Diste una opinión en tu curso y todos se burlaron de ti.<br>• Ya Tu pareja te engaña con tu mejor amigo/a.<br>4. Terminado de leer las afirmaciones se pide que recuerden todo lo positivo que sus compañeros identificaron ellos y todo lo que ellos mismo pensaron de sí mismo en las actividades anteriores y que intenten reconstruir su dibujo, con la cinta masquín que se les entregara. | |

**Recomendaciones/variantes:**
Se solicita a los participantes que reconstruyan su dibujo con el uso de la cinta adesiva, habrá algunos que hagan un pegado muy detallado y otros un pegado superficial, lo cual propicia al debate:

- Si pegamos bien nuestros momentos tristes o fracasos aprendemos y nos hacemos más fuertes.
- Si hacemos un pegado superficial en cualquier momento otra situación nos puede volver a romper.

**Intercambio**

Los facilitadores realizan una reflexión con las siguientes preguntas:

Es importante generar reflexión sobre la posibilidad constante que las personas y nosotros mismos hagamos daño a nuestra autoestima y que también está la posibilidad de reconstruirla.
Si bien la relación que tenemos con los demás es importante para nuestra formación, superación, socialización, esta no debe de ser decisiva de acuerdo a como nos sintamos con nosotros mismos. La buena autoestima y adecuada es un trabajo constante y personal.

# DEMOSTRANDO MÍ AUTOESTIMA

**Matriz de trabajo**
**Actividad 6.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:** Identificar y expresar cualidades de sí mismo, a los demás. | |
| **Tiempo Sugerido:** 25 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Técnica de acción individual, el número de participantes no es limitativo. | |
| **Material :**<br>• Hojas de papel tamaño carta, pueden ser de colores.<br>• Bolígrafos.<br>• Marcadores/ colores<br>• lápices<br>• Cinta Adhesiva. | |

**Desarrollo:**

1. Se entrega una hoja a cada participante y se les pide que en ella se dibujen a sí mismos.
2. Una vez terminado su dibujo, la facilitadora da la consigna: "Si están de acuerdo con la frase, les paso, les pasa, deben romper su dibujo" La ruptura del dibujo será de acuerdo a la intensidad del efecto que la frase les genera.
3. Frases:
    - Tu profesor te avergonzó delante de todo el curso.
    - Tu grupo de amigos/as no te habló en el recreo.
    - Tu papá te llamó la atención delante de tus amigas/os.
    - Tu amigo/a le contó a otras personas un secreto que tú le dijiste.
    - Tus compañeros/as de curso te rechazan porque eres de otra ciudad.
    - Tus amigas/os se burlan de ti por la música que escuchas.
    - Invitaste a salir a alguien que te gusta y te dijo que no.
    - En una reunión, quisiste hablar y te hicieron callar diciendo que tu opinión no vale.
    - Diste una opinión en tu curso y todos se burlaron de ti.
    - Ya Tu pareja te engaña con tu mejor amigo/a.
4. Terminado de leer las afirmaciones se pide que recuerden todo lo positivo que sus compañeros identificaron ellos y todo lo que ellos mismo pensaron de sí mismo en las actividades anteriores y que intenten reconstruir su dibujo, con la cinta masquín que se les entregara.

**Recomendaciones/variantes:**

Se solicita a los participantes que reconstruyan su dibujo con el uso de la cinta adesiva, habrá algunos que hagan un pegado muy detallado y otros un pegado superficial, lo cual propicia al debate:

- Si pegamos bien nuestros momentos tristes o fracasos aprendemos y nos hacemos más fuertes.
- Si hacemos un pegado superficial en cualquier momento otra situación nos puede volver a romper.

**Intercambio**

Los facilitadores realizan una reflexión con las siguientes preguntas:

Es importante generar reflexión sobre la posibilidad constante que las personas y nosotros mismos hagamos daño a nuestra autoestima y que también está la posibilidad de reconstruirla.

Si bien la relación que tenemos con los demás es importante para nuestra formación, superación, socialización, esta no debe de ser decisiva de acuerdo a como nos sintamos con nosotros mismos. La buena autoestima y adecuada es un trabajo constante y personal.

*Fortalecimiento Conceptual*

# AUTOESTIMA

## QUÉ ES LA AUTOESTIMA

No existe un concepto único sobre Autoestima, más bien hay diferentes formas de entender lo que significa. Como todo, el significado de Autoestima puede entenderse a partir de varios niveles, el energético y el psicológico.

**Desde el punto de vista energético, se entiende que:** Autoestima es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo; que le dota de organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos, ya sean éstos cognitivos, emocionales o motores.

De aquí se desprende:

- Existe una fuerza primaria que nos impulsa hacia la vida.
- Esa fuerza posibilita la realización de las funciones orgánicas armónicamente.
- Esa fuerza nos permite desarrollarnos.
- Esa fuerza nos permite tener una organización, una estructura.

Esa fuerza es responsable de nuestros procesos de funcionamiento, y tiene que ver con nuestros pensamientos, nuestros estados emocionales y nuestros actos.

**Desde el punto de vista psicológico, puede decirse que:** Autoestima es la capacidad desarrollable de experimentar la existencia, conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales; de amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en los que nos corresponda interactuar. La convicción de que con lo que soy basta para funcionar; que no tengo que incorporar nada nuevo a mi vida, sino reconocer aspectos de mí que no he concientizado, para luego integrarlos. Es una manera de vivir orientada hacia el bienestar, el equilibrio, la salud y el respeto por mis particularidades.

Para efectos de facilitar la comprensión de todo lo expresado anteriormente, asumiremos que la Autoestima es siempre cuestión de grados y puede ser aumentada, ya que si lo vemos con cuidado, concluiremos que siempre es posible amarnos más, respetarnos más o estar más conscientes de nosotros y de la relación que tenemos con todo lo que nos rodea, sin llegar a caer en el narcisismo o egoísmo, que es cuando sólo podemos amarnos a nosotros mismos. Por eso utilizaremos expresiones como aumentar, elevar o desarrollar la Autoestima, para aludir al hecho de que alguien pueda mejorar en los aspectos citados. De manera que sí es posible una potenciación de este recurso de conocimiento, aceptación y valoración de uno mismo.

Cuando nos referimos a personas o situaciones de poco amor o respeto hacia nosotros

mismos, utilizaremos los términos "DESVALORIZACIÓN" o "DESESTIMA", como palabras que se refieren a una manera inconsciente de vivir que niega, ignora o desconoce nuestros dones, recursos, potencialidades y alternativas. También es conveniente aclarar, que podemos tener comportamientos de baja Autoestima, en algún momento, aunque nuestra tendencia sea vivir conscientes, siendo quienes somos, amándonos y respetándonos. Puede también suceder lo contrario: vivir una vida sin rumbo, tendente al Auto sabotaje y a la inconsciencia, pero podemos experimentar momentos de encuentro con nuestra verdadera esencia. Fragmentos de tiempo de inconsciencia y desconfianza en uno, no son igual que una vida inconsciente regida por el miedo como emoción fundamental, lo uno es actitud pasajera, lo otro es forma de vida.

## CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA

Desde el momento mismo en que somos concebidos, cuando el vínculo entre nuestros padres se consuma y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarnos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica. Debido a que los pensamientos y emociones son manifestaciones de energía y en el organismo se presentan en forma de reacciones eléctricas y químicas, cada vez que una mujer embarazada piensa o siente algo con respecto al niño en formación, su cerebro produce una serie de químicos que se esparcen por todo su cuerpo y que la criatura recibe y graba en su naciente sistema nervioso, sin tener la suficiente consciencia como para comprender o rechazar lo que recibe a través de un lenguaje químico intraorgánico.

El hecho de que alguno de los progenitores, por ejemplo, asuma como un problema la llegada del niño, es captado por éste emocionalmente, y su efecto formará parte del archivo inconsciente del pequeño y tendrá repercusiones más adelante, cuando reaccione de diferentes formas y no logre comprender las causas generadoras de sus conflictos. Igualmente, cuando ya se ha producido el alumbramiento, todo estímulo externo influirá en el recién nacido y le irá creando una impresión emocional que influirá sus comportamientos futuros. Los padres y otras figuras de autoridad, serán piezas claves para el desarrollo de la Autoestima del niño, quien dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado o, por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. La forma como nos tratan define la forma como nos trataremos, porque esa es la que consideraremos como la más normal.

Con la llegada de la pubertad y la adolescencia, se da la bienvenida a la sexualidad y a la necesidad del joven de encontrarse a sí mismo. Se inicia la llamada "brecha generacional" y el tránsito hacia una mayor definición de la personalidad. Esta etapa es crucial ya que en ella surgen con fuerza la competencia y el deseo de ser mejor que los demás.

El joven experimenta una gran necesidad de aprobación por parte de su grupo cercano y aprende a dirigirse hacia quienes lo aplauden y a huir de quienes lo pitan. Desarrolla, con tal de ser querido, conductas muy específicas que se generalizarán hacia la vida adulta.

El ingreso al mundo laboral complica el asunto de la formación y manifestación de la Autoestima, ya que en ese contexto se nos mide por lo que hacemos y no por lo que somos. Si produces, te quedas y si no te vas. Esa es la medida cuando de dinero se trata. Finalmente en la pareja y el matrimonio se expresa mucho de lo aprendido en los años precedentes: grabaciones, condicionamientos, tradiciones; lo que fue vertido en el molde durante muchos años y que hemos llegado a creer que somos. En este tiempo, formamos parte de una sociedad uniformada en la que muchos han renunciado a expresar su originalidad y tienen ideas fijas de las cosas, que casi siempre siguen aunque no les funcionen. La inconsciencia y falta de comprensión de lo que ocurre, induce a culpar, a resentir, a atacar, a agredir a los demás, a quienes se ve "como malos que no nos comprenden". Para entonces, ya hemos construido una imagen de nosotros (autoimagen), puesto que habremos aprendido una forma de funcionar, y llevamos como marca en la piel de vaca, el sello de lo que creemos que podemos o no ser, hacer y tener.

## IMPORTANCIA DE LOS MAPAS MENTALES

Es pertinente definir un término al que ya nos hemos referido sin darle nombre: LOS MAPAS. La Autoestima, como lo hemos visto, obedece a un conjunto de programaciones que define la forma como el individuo funcionará y procesará sus experiencias, los mapas son informaciones codificadas, obtenidas de nuestros padres, maestros, personas importantes más cercanas, que hemos ido guardando desde que nacemos. Experiencias del ayer que quedaron codificadas, ancladas en el sistema nervioso central o periférico. Incluyen todo lo vivido, experiencia do, lo aprendido, lo informado. Si nos preguntamos cuándo nuestro mapa mental es adecuado o positivo, podemos encontrar la respuesta en las palabras del famoso terapeuta Fritz Perls: "Un mapa adecuado es aquel que representa la realidad tan fielmente como sea posible en un momento determinado". En líneas generales, cada quien percibe la realidad (su realidad) de acuerdo con sus mapas personales.

## ALGUNOS COMPORTAMIENTOS DE BAJA AUTOESTIMA

Además de los mencionados anteriormente, existen otros comportamientos que reflejan desamor e irrespeto por nosotros, y como consecuencia de eso, por los demás. Sin que deban ser tomados como algo inmutable y absoluto, algunos de los más frecuentes son:

- Mentir
- Llegar tarde
- Necesitar destacar
- Irrespetar a las personas
- Preocuparse por el futuro
- Actuar con indiferencia
- Creerse superior
- Descuidar el cuerpo
- Negarse a ver otros puntos de vista
- Negarse a la intimidad emocional

## CREENCIAS SANADORAS

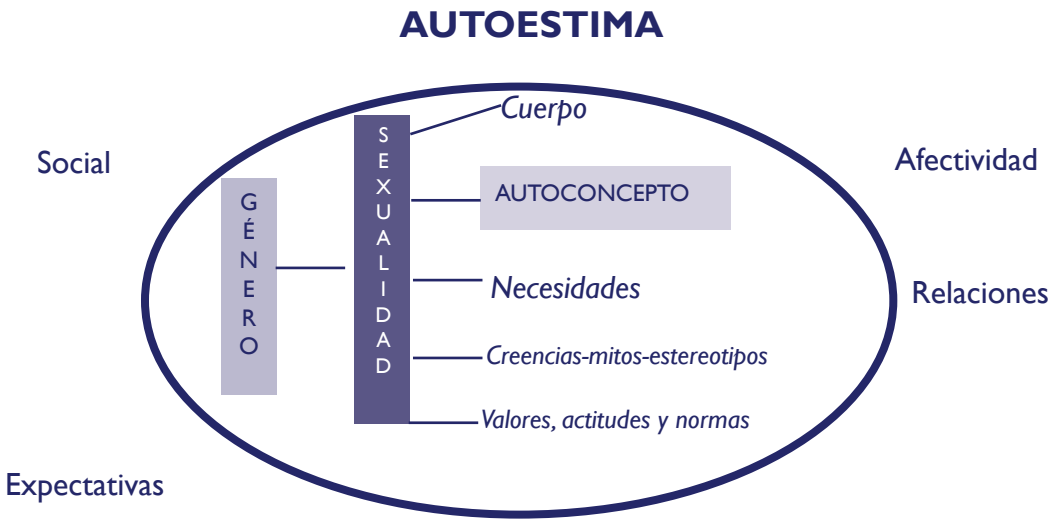
- Las cosas van a salir bien
- Confío en mi mismo
- Siempre hay una forma de lograr lo que quiero
- Hoy es un día maravilloso
- Soy una persona valiosa
- Merezco dar y recibir amor
- Me gusta mi vida
- Trabajar es algo agradable
- Soy inteligente
- La comida me cae bien
- Esta noche voy a dormir muy bien

**LA VIDA CON AUTOESTIMA.** Cuando la vida se vive desde la Autoestima todo es diferente. Las cosas cambian de color, sabor y signo, ya que nos conectamos con nosotros y con el mundo, desde un perspectiva más amplia, integral, equilibrada, consciente y productiva.

## ALGUNOS COMPORTAMIENTOS DE ALTA AUTOESTIMA

Algunos comportamientos que revelan Autoestima, sin que deban ser tomados como algo absoluto, son los siguientes:

- Agradecer
- Reflexionar
- Planificar
- Procurarse salud
- Producir dinero
- Cuidar el cuerpo
- Vivir el presente
- Valorar el tiempo
- Respetar a los demás
- Disfrutar la soledad
- Abrirse a lo nuevo
- Actuar honestamente
- Cumplir los acuerdos
- Perdonarse y perdonar
- Cuidar la imagen personal
- Dar ejemplos positivos a los hijos




**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 7.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Concretar nuevas habilidades y estrategias adquiridas en el desarrollo de las actividades. | |
| **Tiempo Sugerido:** 15 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |
| **Material :**<br>• ROTAFOLIO con preguntas:<br>• "La mejor parte del día de hoy fue……."<br>• "Una nueva idea que tuve hoy fue……"<br>• "Me voy con la esperanza de ……..." | |
| **Desarrollo:**<br>1. El facilitador pide que se vuelva al círculo donde iniciaron las actividades.<br>2. Con la premisa de generar un elogio a los demás, cada participante debe de dar un elogio al compañero de lado izquierdo, hasta cerrar el círculo.<br>3. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Desde el conocimiento breve de los participantes, el facilitador debe de propiciar retos en las preguntas para los participantes. Con la finalidad de generar mejores habilidades de comunicación y expresión. | |

# TEMA N° 4:
# Habilidades Sociales

**OBJETIVO:** Mejorar la capacidad de relacionamiento interpersonal para desarrollar seguridad en las y los adolescentes y jóvenes.

## DESCIFRANDO CONCEPTOS

**Matriz de trabajo**
**Actividad 1.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Las y los adolescentes y jóvenes Identifican cualidades de sí mismos. | |
| **Tiempo Sugerido:** 60 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Trabajo en pareja y de toda la plenaria del grupo. | |
| **Material :**<br>• Papel Resma (Papelografos)<br>• Marcadores diferentes colores.<br>• Cinta Masquin<br>• Hojas de trabajo | |
| **Desarrollo:**<br>1. Los facilitadores dan la bienvenida al grupo y explican los objetivos del trabajo a desarrollarse en las actividades siguiente.<br>2. Mediante la técnica de la lluvia de ideas, se realiza un sondeo previo de los conocimientos que las y los adolescentetienen sobre las habilidades sociales, mediante la pregunta ¿Qué es para ustedeslas habilidades sociales?, los facilitadores van reforzando los conceptos.<br>3. En plenaria se identifica los beneficios que tienen las personas que desarrollan habilidades sociales y las dificultades que se tienen si se carecen de ellas.<br>4. La facilitadora presenta los conceptos de:<br>• Habilidades sociales básicas<br>• Habilidades sociales avanzadas<br>• Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos.<br>• Habilidades sociales para la negociación<br>• Habilidades de planificación.<br>5. Se pide a los participantes que formen parejas y se otorga a cada pareja un trozo de hojita con una escena que demuestra una habilidad social para que la pareja a través de su creatividad muestren a todo el grupo ejemplos de esta habilidad en beneficio de la comunidad, mediante una dramatización.<br>6. Los ejemplos deben ser los más cercanos al contexto de todos los participantes.<br>7. Los facilitadores refuerzan conceptos a medida que cada pareja va mencionando sus ejemplos y con ayuda a todo el grupo se clasifica las habilidades de acuerdo a la primera lista de habilidades que se presentó. | |

**Recomendaciones/variantes:**
Se puede direccionar la solicitud de ejemplos enmarcados a relacionarlos en cuanto al género, que habilidades sociales tienen mayor representatividad en mujeres y varones de acuerdo a admiración.

**Intercambio**

Los facilitadores realiza una reflexión en torno a las coincidencias en las habilidades sociales:
Se desarrolla la Asertividad como herramienta fundamental de comunicación para destacar en las habilidades sociales.

El facilitador mediante la lluvia de ideas presenta el concepto de la asertividad y las condiciones requeridas para ser una persona asertiva:

- Conciencia Social
- Autoestima
- Autoconocimiento

Se pide a las parejas que cada una defina en sus propias palabras el concepto de Asertividad.

# PRACTICO LA ASERTIVIDAD

**Matriz de trabajo**
**Toma de decisiones para el desarrollo de la asertividad**

**Actividad 2.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:** Reconocer las cualidades de cada participante en base a lo que los demás piensen y perciban de ella/el. | |
| **Tiempo Sugerido:** 80 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Parejas y la participación de todos los participantes. | |
| **Material :**<br>• Papelitos con preguntas, afirmaciones, órdenes, las cuales son problematizadoras.<br>• Dos recipientes para los papelitos<br>• Cuadro de Habilidades.<br>• Masquin | |

**Desarrollo:**

1. Todos sentados en círculo , se pide a las parejas que se acerquen a donde están los recipientes y cada persona saque un papelito .
2. La respuesta debe darse de manera asertiva es decir , generar una respuesta propositiva.

Consignas:

- Di algo con lo que estés en desacuerdo con tu vecino
- Di quien del grupo ha sido honesto y porque lo consideras así
- Como puedes decirle a tu profesor que no te trate mal
- Como le contestas a un amigo/a que te dice que vayan a tomar bebidas alcohólicas y no tienes permiso
- Que le contestas a un compañero/a que quiere copiar en el examen y te jala la hoja
- Como le dices a tu amigo/a o pareja que sea más puntual
- Como les contestas a tus papas cuando te llaman la tensión injustamente
- Decirle a tus mejores amigos/as que no quieres hacer lo que indican.
- Rechazar una invitación
- Como iniciarías una conversación con una persona extraña
- Pregunta a una persona extraña sobre la ubicación de un lugar
- Discúlpate con una persona por haberle hecho sentir mal
- Convence al grupo para realizar una actividad conjunta…
- Como calmarías a una persona que está muy enojada por una injusticia
- Como harías para calmarte y mantener el autocontrol en una situación donde hay agresividad.

3. Los facilitadores ayudan a los participantes en generar las respuestas asertivas, recalcando la importancia de evitar juicios de valor.

**Recomendaciones/variantes:**

De acuerdo al conocimiento de las lideresas y líderes que están en formación se puede dar mayor énfasis en las consignas a ser presentadas. Es decir buscar temáticas de problemáticas que vivencian en su contexto.

**Intercambio**

Debido a la confrontación a la manera tradicional aprendida por los participantes a las consignas, la tensión que se origine debe ser neutralizada por los facilitadores, ya que el objetivo es la expresión de opinión.

*Fortalecimiento de conocimiento*

# HABILIDADES SOCIALES

## ¿QUE SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Son pautas que ponemos de manifiesto cuando nos relacionamos con otras personas, expresando nuestros sentimientos, actitudes, opiniones, derechos, etc. Es la destreza para relacionarnos con las personas y con nuestro entorno, son los comportamientos adecuados para conseguir un objetivo planteado ante determinadas situaciones.

**HABILIDADES SOCIALES NECESARIAS.** Cada escenario del desenvolvimiento social nos exigirá poner de manifiesto unas determinadas habilidades. Deberemos tener en cuenta la particularidad de la situación y el grado de dificultad de esta. Las habilidades sociales pueden dividirse en varios grupos, existiendo habilidades sociales básicas y otras más complejas, sin el conocimiento de las primeras resulta imposible adquirir y aprender otras habilidades sociales más avanzadas. Mencionamos las siguientes:

### a. HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

1. Escuchar
2. Iniciar una Conversación
3. Mantener una Conversación
4. Formular una Pregunta
5. Dar las Gracias
6. Presentarse
7. Presentar a otras Personas
8. Hacer un Cumplido

### b. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

1. Pedir ayuda
2. Participar
3. Dar instrucciones
4. Seguir instrucciones
5. Disculparse
6. Convencer a los demás

### c. HABILIDADES SOCIALES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS

1. Conocer los propios sentimientos
2. Expresar los sentimientos
3. Comprender los sentimientos de los demás

4. Enfrentarse con el enfado del otro
5. Expresar afecto
6. Resolver el miedo
7. Auto –compernsarse

### d. HABILIDADES SOCIALES PARA LA NEGOCIACIÓN

1. Pedir permiso
2. Compartir algo a los demás
3. Negocias
4. Emplear el autocontrol
5. Defender los propios derechos
6. Responder a las bromas
7. Evitar los problemas
8. No entrar en peleas

### e. HABILIDADES SOCIALES PARA LA PLANIFICACIÓN

1. Tomar iniciativas
2. Discernir sobre la causa de un problema
3. Establecer un objetivo
4. Recoger información
5. Resolver los problemas según su importancia
6. Tomar una decisión

## PARA QUE SIRVEN LAS HABILIDADES SOCIALES

Trabajar las habilidades sociales nos dará seguridad facilitando nuestras relaciones con las personas que conforman nuestro entorno. Nos dará la posibilidad de iniciar y mantener una conversación, expresar nuestros sentimientos, opiniones y nos será muy útil a la hora de afrontar un conflicto con seguridad. En definitiva las habilidades sociales nos ayudaran a alcanzar un mayor número de éxitos personales en nuestras relaciones con los demás siempre respetando los derechos de la otra parte.

## QUE OCURRE SI CARECEMOS DE HABILIDADES SOCIALES

- Podemos tener limitaciones a la hora de comunicarnos con otras personas
- Tendremos problemas para realizar actividades sencillas por nuestra propia cuenta
- Seremos incapaces de expresar nuestros sentimientos
- Podemos entrar en conflicto con nuestra familia, amigos por ser incapaces de dar solución a determinadas situaciones

## HABILIDADES BÁSICAS PARA TENER HABILIDADES SOCIALES

### a) ASERTIVIDAD

Es una habilidad social que conlleva afirmarnos en nosotros mismos, salvaguardando tus derechos sin atentar contra los derechos de los demás. Se trata de tener la capacidad de comunicar nuestras creencias, sentimientos y opiniones de manera directa y adecuada. La asertividad, al igual que todas las habilidades, es una conducta que se aprende. Las personas no nacemos siendo asertivas, pero si tenemos capacidad para aprender a serlo.

***Asertividad es seguridad en sí mismo***

### QUE NECESITAMOS PARA SER ASERTIVOS:

1. **Conciencia social.-** nos permite saber que no estamos solos/as, que vivimos en sociedad, tenemos deberes pero también tenemos derechos.

2. **Autoestima.-** se caracteriza por una imagen positiva de uno mismo, el respeto y el cariño hacia uno mismo.

3. **Autoconocimiento.-** nos aproxima al entendimiento de nuestras limitaciones, se trata de conocer nuestras verdaderas posibilidades y ser realista a la hora de marcarnos objetivos.

### b) TOMA DE DECISIONES

Tomar una decisión siempre tendrá una consecuencia, es decir, escoger implica renunciar, entonces, para tomar una decisión debemos en primer lugar evaluar todas las alternativas y tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Nuestros sentimientos.-** tomar una decisión no es solo un aspecto relacional implica también sentimientos y emociones.

- **Nuestros principios y valores.-** toda decisión debe ser coherente con nuestros valores personales.

- **La información que poseemos sobre el tema.-** se debe buscar información sobre cada opción antes de tomar una decisión.

- **Reflexionar y comunicar.-** la decisión con firmeza y claridad.

Que no debemos hacer al tomar una decisión:

## c) COMUNICACIÓN

1. **COMUNICACIÓN EMPÁTICA.-** Es la habilidad para escuchar de forma atenta a nuestro/a interlocutor/a, poniéndonos en "su situación" y es la habilidad de exteriorizar de forma eficaz nuestras necesidades, sentimientos y deseos a través del uso del lenguaje y de nuestro cuerpo. Para tener una comunicación empática necesitamos:

    - Escuchar atentamente a la otra persona, tratando de entender lo que está queriendo decirnos.
    - Manifestar lo que pensamos y sentimos.
    - Demostrar a los/as demás que los estamos escuchando con afirmaciones, risas, mostrando alegría, o tristeza, etc.
    - Ponernos en el lugar de la otra persona para escuchar sin prejuzgar.

2. **ESCUCHA ACTIVA.-** se da cuando manifestamos ciertas conductas que indican de forma clara que estamos prestando atención a la otra persona, las señales de escucha marcan el ritmo de la conversación: conocemos cuando es nuestro turno, cuando interesa lo que estamos contando, cuando queremos que la otra persona continúa hablando, para esto tenemos dos elementos importantes:

    - **Elementos verbales.-** son sonidos que lanzamos como mensajes que confirman que estamos prestando atención y animan a seguir hablando.
    - **Elementos no verbales.-** posturas del cuerpo, movimientos de la cabeza y gestos que indican que estamos prestando atención.

**LO MÁS IMPORTANTE ES MANTENER UNA ACTITUD DE RESPETO HACIA LAS Y LOS DEMÁS**

**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 7.**

**Objetivo:**
Concretar nuevas habilidades y estrategias adquiridas en el desarrollo de las actividades.

| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
|---|---|
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |

**Material :**

- ROTAFOLIO con preguntas:
- "La mejor parte del día de hoy fue……."
- "Una nueva idea que tuve hoy fue……"
- "Me voy con la esperanza de ……..."

**Desarrollo:**

1. El facilitador pide que se vuelva al círculo donde iniciaron las actividades.
2. Con la premisa de generar un elogio a los demás, cada participante debe de dar un elogio al compañero de lado izquierdo, hasta cerrar el círculo.
3. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase.
4. Los facilitadores agradecen la participación activa de los participantes y motiva a todas y todos lo importante del cumplimiento de su asistencia en las sesiones.

**Recomendaciones/variantes:**
Desde el conocimiento breve de los participantes, el facilitador debe de propiciar retos en las preguntas para los participantes.Además de acentuar que la comunicación asertiva es un hábito que debe de fortalecerse a diario.

# TEMA N° 5:
# Proyecto de Vida

**OBJETIVO:** Reflexionar con las y los participantes la importancia de contar con metas en la mente para la buena toma de decisiones en el desarrollo de la vida.

## CONOCIENDO QUE SON LOS PROYECTOS DE VIDA

**Matriz de trabajo**
**Actividad 1.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Aprender y evaluar las ventajas y desventajas de tener proyectos y metas a cumplir. | |
| **Tiempo Sugerido:** 30 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio con sillas |
| **Número de Participantes:** Trabajo individual de toda la plenaria del grupo. | |
| **Material :**<br>• Ideas de los participantes. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se pide a todos los participantes que se siente formando un circulo.<br>2. Los facilitadores mediante la técnica de lluvia de ideas, solicitan sus comentarios, ideas, conceptos de lo que significa un proyecto de vida.<br>3. A través de los recursos generados por los participantes los facilitadores van generando la conceptualización del proyecto de vida y lo importante que es contar con una o varias metas personales.<br>4. Sin embargo también es importante recalcar que si aún no tenemos metas en la mente no se deben tomar decisiones al azar, ya que esto puede generar que se involucren en situaciones que no son esperadas o deseadas en su vida, por ejemplo, adicciones, embarazos no deseados, proximidad con personas toxicas, entre otros. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>En acciones variante se puede incorporar fichas con imágenes sobre adolescentes con planes de vida y los que aún tienen dificultad en identificar sus planes de vida. | |

**Intercambio**

Los facilitadores realiza una reflexión de poder generar metas en la vida de manera real e individual, ya que muchas veces la influencia de la familia y la comunidad no siempre coincide con los deseos de superación para el bien de jóvenes y adolescentes.
Se puede aprovechar la oportunidad para iniciar la despatriarcalización de la sociedad, ya que todos podemos realizar sueños y metas sin que sea determinante nuestro género.

# EPITAFÍO

**Matriz de trabajo**

**Empezando con una meta en la mente.**

**Actividad 2.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Las y los adolescentes y jóvenes identifican la proyección de metas como logro de etapas de su vida. | |
| **Tiempo Sugerido:** 40 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Trabajo individual y de socialización en plenaria. | |
| **Material :**<br>• Hojas de papel en blanco<br>• Bolígrafos<br>• Marcadores, colores | |
| **Desarrollo:**<br>1. Los facilitadores piden a los participantes que cierren los ojos, realicen respiraciones prolongadas y que vayan imaginando lo que se vaya a narrar:<br>• Vamos a imaginar que de repente han pasado 80 años y que ya todas y todos estamos muertos! Ahora abran los ojos y deben pensar, sentir como si ya estuviéramos muertos.<br>• Los facilitadores motivan al grupo, llevándolos imaginariamente a un cementerio:"todos hemos visitado alguna vez un cementerio", seguramente allí vimos que en los nichos ponen palabras a cerca de la persona que falleció.<br>• En las hojas que tienen, deben escribir lo que les gustase que digiera su lapida, recordarles que el epitafio lo escriben los seres queridos.<br>• Piensen que cosas hemos podido hacer en estos 80 años, que cosas dejamos como legado y como nos recordaran los demás!<br>2. Los facilitadores dan sugerencias de cómo pueden redactar el epitafio como ser: Aquí descansa en paz…….. Quien en vida fue……..!<br>Los facilitadores pueden dar ejemplos de epitafios, detallando expectativas de vida futura.<br>3. Para esta actividad personal se asigna 15 minutos, al concluir el tiempo se pide a voluntarios que puedan leer y compartir lo que redactaron. | |

**Recomendaciones/variantes:**

- Si ya existe cohesión grupal y mucho respeto se les pide a los participantes que peguen con cinta masquin a sus pechos su epitafio y formamos dos círculos uno interno y otro externo para que podamos girar y leer los epitafios de los compañeros.
- Terminada la lectura se les pide que expresen cual es el epitafio que más les gusto y que coincidencias encontraron en los otros.

**Intercambio**

Los facilitadores preguntan al grupo:
¿Cómo se sintieron durante la experiencia? ¿Qué fue lo que más les costó de realizar el epitafio? ¿Qué es lo que hemos plasmado en la hoja de papel? ¿Cumplimos nuestros proyectos y metas?
¿Qué sucede con nuestras acciones cuando tenemos una meta personal?

# ÁRBOL DE PROBLEMAS

**Matriz de trabajo**

**Planificando la vida.**

**Actividad 3.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Aprender a evaluar las ventajas y desventajas de tomar una determinada decisión. | |
| **Tiempo Sugerido:** 60 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio para poder dibujar |
| **Número de Participantes:** Trabajo individual para ser socializado en plenaria. | |
| **Material :**<br>• Papel Resma (Papelografos)<br>• Marcadores diferentes colores.<br>• Cinta Masquin<br>• Hojas de trabajo | |

**Desarrollo:**

1. Se pide a los participante que en base a sus metas personales plasmadas en el epitafio, se realizara esta actividad para concretar las metas personales.
2. Se otorga a cada participante media hoja resma y se les pide que dibujen un árbol con las siguientes consignas:
   - Deben dibujar las partes más importantes: Tronco, Raíz, Ramas, Hojas, Frutos
   - Se entrega hojas de colores, tijeras, pegamento, marcadores de colores.
3. Se les asignan15 minutos para el trabajo debiendo de poner como título de su dibujo su nombre.
4. Terminado el proceso de dibujo se pide a los participantes que escriban en cada parte del árbol según las siguientes consignas:
   - En el tronco pongan la meta que quieren alcanza, lo que quieren ser cuando sean adultos.
   - En las raíces todas las actividades que deben realizar para alcanzar esa meta en casa raíz una actividad a realizar, ejemplo, salir bachiller, entrar a la U, titularse, trabajar, abrir una empresa, etc.
   - En las ramas pongan los obstáculos que deben vencer para lograr alcanzar su meta.
   - En las hojas que pongan todo lo que tienen en este momento que les ayudara a alcanzar sus metas pueden ser oportunidades familiares o cualidades personales, ejemplo padres que los apoyan, padres con estabilidad económica, responsabilidad, perseverancia, etc.
   - En los frutos todos los beneficios que lograran tener si alcanzan esa meta.
5. Terminando se les pide a los participantes que peguen sus árboles en un lugar visible para que todos puedan verlo, hacemos una ronda de presentación de las obras "árboles", terminando la ronda nos damos un fuerte aplauso.

**Recomendaciones/variantes:**

En caso de que el grupo sea de muchos integrantes se puede entregar un cuarto de hoja resma, pero la idea principal es que las y los participantes plasmen su proyecto de vida de manera visible.

Asi tambien al finalizar el arbol, se les pide que a cada actividad o meta a corto plazo que realizaron en las raices le aumenten el tiempo en el que lo lograran, esto para hacer más real el logro de las metas.

**Intercambio**

Los facilitadores realizan la reflexión, en torno a la importancia de tener bien planificada la vida, para que nada pueda interrumpir el logro de las metas propuestas, si bien pueden haber contratiempos, si tenemos un árbol de raíces fuertes y ramas resistentes, las metas no se verán afectadas.

Se pide a los participantes que se lleven los arboles a sus casa y los pongan en un lugar visible en sus habitaciones para tener siempre presente que metas queremos cumplir en la vida.

*Fortalecimiento Conceptual*

# PROYECTO DE VIDA

## TENER UN PROYECTO DE VIDA ES:

Comenzar con el fin en la mente, significa desarrollar una clara imagen del lugar al que quieres llegar en tu vida. Significa decidir cuáles son tus valores y fijar tus metas. Somos responsables de nuestra propia felicidad o infelicidad. Estamos en el asiento del conductor de nuestro destino y no somos sólo un pasajero. Puesto de que somos los conductores, debemos decidir a donde ir y hacer un mapa a fin de poder llegar.

### ¿Por qué es tan importante poseer un fin en la mente?

Tenemos dos buenas razones. La primera es que estás en un cruce crítico de la vida, y los caminos que elijas hoy podrán afectarte para siempre. Lo segundo es que si no decides tu propio futuro, alguien lo hará por ti.

- **El cruce de la vida**

Examinemos la primera razón importante. De modo que estás aquí, Eres joven. Eres libre. Tienes toda la vida ante ti. Estás en el cruce de la vida y tienes que elegir qué camino tomar.

¿Quieres ir a la universidad?
¿Cuál será tu actitud frente a la vida?
¿Deberías ingresar a ese equipo?
¿Qué tipo de amigos quieres tener?
¿Te unirás a una Pandilla?
¿Con quién quieres salir?
¿Quieres tener sexo antes del matrimonio?
¿Beberás, fumarás, usarás drogas?
¿Qué valores elegirás?
¿Qué clase de relación quieres tener con tu familia?
¿Qué quieres defender?
¿Cómo podrías contribuir en tu vecindario?

Los caminos que elijas hoy pueden modelarte para siempre y el que tengamos que tomar tantas decisiones cruciales, es algo que asusta y al mismo tiempo emociona, pero así es la vida. Situaciones que influyen en la elección de un proyecto de vida:

### 1. LOS AMIGOS

Tenemos como ejemplo los amigos que elijas. ¡Qué poderosa influencia pueden ejercer

sobre reputación y dirección. La necesidad de ser aceptado/a y ser de un grupo es muy importante Pero con demasiada frecuencia elegimos a nuestros/as amigos/as con base en quien nos acepte.Y eso no siempre es bueno. Por ejemplo, para ser aceptado por los que usan drogas, lo único que necesita hacer es usarlas tú mismo/a. Es difícil, pero a veces es mejor no tener amigos durante un tiempo, que tener amigos equivocados. El grupo equivocado puede llevarte por todo tipo de caminos en los que realmente no te gusta estar.Y volver sobre tus pasos puede ser un viaje largo y difícil. Tengo un amigo íntimo que afortunadamente tuvo suficiente sentido común para abandonar a sus amigos y buscar nuevos.

## 2. INICIO DE RELACIONES SEXUALES

¿Qué hay con el sexo? ¡Hablemos de una importante decisión con enormes consecuencias! Si esperas hasta el "calor del momento" para elegir qué camino seguir, entonces será demasiado tarde. Tu decisión ya fue tomado/a. Necesitas decidir ahora-mismo. El camino que elijas afectará tu salud, tu autoestima, lo rápido que crezcas, tu reputación, con quien te casarás, tus hijos en el futuro, y mucho más. Piensa en esta decisión... cuidadosamente. Una forma de hacer esto es imaginar cómo quieres sentirte en tu boda. ¿Cómo sientes que tu futura pareja está llevando su vida en este momento?

## QUÉ ES UNA META?

La meta es saber exactamente qué deseamos lograr y dirigir toda nuestra energía hacia ella. Imaginemos que te fijas la meta de obtener mejores calificaciones en la escuela este año. Hasta aquí, todo bien. Pero ahora, antes de que comiences, considera el costo. ¿Qué se necesita? Por ejemplo, tendrás que pasar más tiempo estudiando matemáticas y gramática, y menos tiempo con tus amigos/as. Algunas noches tendrás que quedarte estudiando hasta tarde. Buscar más tiempo para hacer tareas también significará dejar de ver televisión o leer tu revista favorita. Ahora luego de determinar el costo, considera los beneficios. ¿Qué podrían traerte las buenas calificaciones? ¿Una sensación de logro? ¿Una beca para la universidad?¿Un mejor Empleo? Ahora pregúntate: "¿Estoy dispuesto/a a hacer el sacrificio?" Si no es así, entonces no lo hagas. No hagas compromisos que sabes que no cumplirás porque tendrás una decepción y perderás confianza en ti mismo/a. Una vez que fijaste tu meta, escríbela en una hoja de papel, debido a que: "Una meta no escrita es sólo un deseo" y una meta escrita tiene diez veces más valor.

Luego de escribir tu meta, llega el momento de comprometerse con ella y el momento de actuar, no sólo decir "Haré el intento", sino "Lo haré". Una vez que estamos totalmente comprometidos con una labor, nuestro poder para terminarla aumentará. "Si haces una cosa", dijo Ralph Waldo Emerson, "tendrás el poder". Cada vez que me comprometo con una meta, me da la impresión de que tengo miles de horas de poder de voluntad, capacidad y creatividad, que nunca pensé que tenía. Quienes se comprometen, siempre hallan el modo de hacerlo.

En palabras de Yoda, el gran maestro Jedi: "Actúa o no actúes. No existe el intento".

**Haz tu vida extraordinaria**

La vida es corta. Puesto que tu destino aún no debe determinarse, ¿por qué no lo haces extraordinario/a y dejas un legado duradero? Es decir ¡Conquisten el día, muchachos/as! "¡Hagan sus vidas extraordinarias!" Recuerda que, al hacer esto, la vida es una misión, no una carrera. Una carrera es una profesión. Una misión es una causa. Una carrera pregunta: "¿Qué me darás a mi?" Una misión pregunta: "¿Cómo puedo producir una diferencia?" La misión de Martín Luther King fui asegurar los derechos civiles para todos. La misión de Gandhi fue liberar a 300 millones de habitantes de la India. La misión de la Madre Teresa fue vestir a los desnudos y alimentar a los hambrientos. Estos son ejemplos extremos. No necesitas cambiar al mundo para tener una misión.

**"La mayoría de nosotros nunca hará grandes cosas. Pero podemos hacer cosas pequeñas deforma grandiosa".**

**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 4.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Concretar nuevas habilidades y estrategias adquiridas en el desarrollo de las actividades. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |
| **Material :**<br>• ROTAFOLIO con preguntas:<br>• "La mejor parte del día de hoy fue……"<br>• "Una nueva idea que tuve hoy fue……"<br>• "Me voy con la esperanza de ……..." | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se pide a los participantes que expresen como se sintieron al realizar sus árboles y como se sienten ahora que ya los ven terminados!<br>2. Recordamos la importancia de la puntualidad y asistencia para la siguiente sesión, siendo que estamos en una etapa formativa para mejorar la vida.<br>3. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Cada sesión trabajada con los participantes genera confrontación con su contexto y con los prejuicios de la sociedad donde vive, por lo que es importante en cada cierre también desechar los prejuicios que fueron impuestos por la familia, amigos y la sociedad, que son perjudiciales para el desarrollo. | |

# BIBLIOGRAFÍA


- Centro Juana Azurduy. Memorias "Encuentro con las y los adolescentes". Sucre -Bolivia
- Child Fund. Manual del facilitador "habilidades sociales para la vida.
- ChildFund. Dialogando con los jóvenes acerca del liderazgo, medios de ganarse la vida y la salud. 2016
- Rocha Soliz.J. Manual líder amigo. Centro WIÑAY. 2010 La Paz- Bolivia.
- Save the Children. Construyendo mis planes de vida. 2014 La Paz - Bolivia
- Save the Children. Tomando Decisiones. 1998. La Paz - Bolivia

MÓDULO 2

# Sexualdad integral

## 1ra Parte: Construcción Social de la Sexualidad Integral

Género, Masculinidades, Violencias, Diversidades Sexuales

COMO NO SE TRANSMITE
Decisión Propia Libre
Crítica discriminación
Contacto Físico con otra Persona
SEXO
FIDELIDA MUTU

## PARA LA APLICACIÓN EN

# "SALUD SEXUAL Y AFECTIVIDAD INTEGRAL"

Para la aplicación de esta herramienta se debe comprender que la educación para la sexualidad tiene un dimensión constructiva, la sexualidad se manifiesta en las emociones, los comportamientos, lo que aprendemos sobre los modelos de ser mujer y ser hombre, como nos comunicamos y expresamos en sociedad, todo esto se expresa en el plano individual y social.

La integralidad también se refiere al abordaje de condiciones que vulneran o pudieran vulnerar el desarrollo de las y los adolescentes en su personalidad y su sexualidad.

La educación sexual es un derecho, pero también es importante referenciar la responsabilidad y la ética en la vivencia de la sexualidad humana.

Con este material se pretende que el abordaje a la sexualidad sea integrador pero también crítico, ya que es importante distinguir a la sexualidad como realidad humana, trabajar con un enfoque integrador permitirá:

- Superar limitaciones reduccionistas como la de contemplar a la sexualidad solo con el aspecto biológico.

- Bajar la tensión, pensamientos negativos, mitos sobre el ejercicio sano, armónico y responsable de los derechos sexuales y reproductivos.

- Confrontar enfoques que concentran todos los esfuerzos de la salud sexual y reproductiva solo en aplazar el inicio de las relaciones coitales, que solo limitan acciones, con poco enfoque de educación sexual para adolescentes y jóvenes que hay iniciaron su vida íntima en pareja.

- Superar sus limitaciones: que la sexualidad inicia con la pubertad y adolescencia, que de la sexualidad no se debe hablar, anulando los aspectos integrales evolutivos de la sexualidad y afectividad integral.

# ENFOQUE DE GÉNERO PARA ABORDAR EL CONTENIDO

Incorporar el enfoque de género al proceso de formación nos ayudara a observar, explicar y cuestionar las diferencias y las desigualdades entre mujeres y hombres, gracias a este enfoque podemos proponer trasformación en los procesos sociales, políticos, económicos y sobre todo culturales que nos permitan brinda igualdad de oportunidades para niñas, niños, mujeres y hombres.

En el desarrollo del módulo el análisis de género pretende una recolección y análisis de datos e información sobre las condiciones, situaciones, roles, responsabilidades, posición en la sociedad y oportunidades específicas para niñas /mujeres y niños /hombres, de esta forma reflexionaremos sobre las desigualdades y las brechas de género entendiendo las creencias que se generan en relación a la jerarquización de los roles asumidos al género.

Incorporar efectivamente la perspectiva de género en los procesos de desarrollo y formación, logra cambios fundamentales en las relaciones, disminuyendo el abuso de poder, la jerarquización y patriarcado entre ambos sexos. Comprendernos como mujeres y hombres en la autonomía de nuestros cuerpos y emociones y comprendernos como complementos de la comunidad propone que reduzcamos los casos de violencia y discriminación.

Además que buscamos con la implementación de este contenido la adquisición de conocimientos y habilidades que contribuyan a la eliminación de la violencia a través de procesos asertivos en expresiones y maneras que contrarresten la violencia machista, patriarcal, heteronormativa y adultocentrista.

El reto para cada facilitadora/ facilitador, está en formular en cada participante una reflexión para un cambio de actitud personal que logre vivenciar de manera profunda, interna y externa los estereotipos socio culturales que se nos fueron imponiendo y descubrir que tenemos la capacidad de elección autónoma y responsable sobre nuestras manifestaciones relacionadas a la sexualidad y género. El aprendizaje vivencial busca en las y los participantes sobre las relaciones cotidianas entre mujeres y hombres una alta crítica sobre la naturalización de la violencia y todas sus expresiones, enfatizando en la violencia de género que a diario en Bolivia a través de su máxima y más ruin manifestación (feminicidio), nos cobra vidas valiosas que dejan secuelas familiares y sociales, que nos convocan a cada una y uno a iniciar desafíos personales y sociales para erradicar la violencia.

# TEMA Nº1:
# Género

**OBJETIVO:** Identificar cuál es la construcción de los roles de género de las y los jóvenes y adolescentes y como estas determinan sus parámetros de vida.

## "CARRERA DE OBSTACULOS"

**Matriz de trabajo**

**Actividad 1.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Evidenciar cuál la construcción social de roles de género y amenizar al grupo para iniciar las actividades. | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Todos los participantes en plenaria | |
| **Material :**<br>• Cintas de agua – pitas - agujetas de zapatos o cinta Masquin<br>• Pañoletas para vendar los ojos. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Los facilitadores piden a los participantes que se organicen en parejas, que de preferencia sean por sexo y con las cintas o sogas se coloquen lado a lado y amarren la pierna del medio, para realizar la carrera de tres pies.<br>2. Dependiendo la cantidad de participantes se puede hacer más de una competencia, en un espacio abierto. Los facilitadores deben explicar el punto de partida y la meta de la competencia. Sin embargo esta carrera tendrá las siguientes características: todos deben estar vendados, no pueden empujar a los compañeros de competencia.<br>3. Terminada la competencia se pide a las y los participantes que se sienten en círculo y podamos comentar sobre el juego y las diferencias que sentimos en la carrera, enfatizando que en la vida real también se tienen obstáculos para alcanzar las metas. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Se puede colocar obstáculos en el trayecto de la carrera, podemos también solicitar a los otros participantes que puedan generar o una ayuda (guiando) o un obstáculo (gritando y confundiendo el trayecto). | |

**Intercambio**

| |
|---|
| Los facilitadores pide a las parejas de manera voluntaria que comenten ¿cómo se sintieron en la carrera? ¿Si les aprecio justo los ganadores? ¿Qué parecido tiene con la carrera de la vida? |

# RELOJ DEL TIEMPO
# IDEALES EN TIEMPOS DE ANTAÑO

**Matriz de trabajo**

**Actividad 2.**

**Acercamiento**

**Objetivo:**

Desarrollar sentido crítico sobre los patrones sociales establecidos en cuanto a las características de género, con la que mujeres y hombres crecimos.

| | |
|---|---|
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Sala con mesas y sillas. |

**Número de Participantes:** Sub grupos de mujeres y varones, de 6 a 7 personas por grupo.

**Material :**

- Hojas resma
- Marcadores de colores.
- Cinta Masquin
- Cuadros preparados sobre género.

**Desarrollo:**

1. Los facilitadores explican que la temática de trabajo en el día será Género, la construcción, la imposición, reproducción de roles, violencia.
2. Se pide que los participantes se organicen en sub grupos de mujeres y varones, se otorga a cada grupo hojas de papel resma y marcadores para que realicen un esquema de una Mujer y Hombre ideal, pero que deben listar estas características mirando al pasado, es decir deben de esquematizar la mujer y hombre ideal en la época de sus abuelos ( por lo menos 50 años atrás).
3. Se otorga 10 minutos para el desarrollo del listado, tiempo concurrido se pregunta a las y los participantes que mostrando sus esquemas indiquen al grupo para ellas/ ellos cuales son las características que aún se mantienen hasta ahora.

**Recomendaciones/variantes:** Otorgar los parámetros del esquema

| MUJER IDEAL | HOMBRE IDEAL |
|---|---|
| X | X |

**Intercambio**

Los facilitadores generan debate sobre las repuestas con las siguientes preguntas motivadoras:
¿Qué ha cambiado en lo que se espera de las mujeres y de los hombres, desde el tiempo de los abuelos hasta hoy? ¿Qué similitudes y qué diferencias se encontraron en las características encontradas por las diferentes personas de la clase, de diferentes orígenes? ¿Por qué creen que ha cambiado o por qué no ha cambiado? (distinguir las luchas políticas de las mujeres, los modelos familiares, la relación entre ellos en la escuela) ¿Cuáles de las características indicadas tienen un fundamento biológico y cuales tienen una explicación social? ¿Se nace hombre o mujer o nos hacemos hombres o mujeres?

**Aclaración:**

La reflexión debe girar en torno al proceso de colonialismo histórico, enraizado en el dominio patriarcal, que la mujer tuvo a lo largo de la historia y como grupo de mujeres fueron generando cambios que ahora gozamos las mujeres tanto a nivel económico, laboral, político.
Puntualizando el reconocimiento de las relaciones injustas entre mujeres y hombre en nuestro país, bajo el principio de la alteridad en la comunidad, una comunidad que necesita de todas y todos sus miembros con la misma importancia.

# ESPACIO Y PODER
# LOS SISTEMAS

**Matriz de trabajo**

**Actividad 3.**

**Acercamiento**

**Objetivo:**
Comprender el género como parte de la sexualidad con sus aspectos implícitos.

**Tiempo Sugerido:** 40 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio

**Número de Participantes:** Grupos de Mujeres (6 a 7 personas)
Grupos de Varones (6 a 7 personas)

**Material :**

- Papelografos
- Marcadores de colores
- Masquin

**Desarrollo:**

1. En los mismos grupos de trabajo después de la reflexión de la actividad anterior , los facilitadores preguntan cuáles son las características relacionadas a aspectos biológicos (sexo) y cuales las características atribuidas al ser mujer y ser hombre (género) por la sociedad. Se otorga otro papelografos a las y los participantes para que listen el contenido solicitado:

| SISTEMA | SEXO | GÉNERO |
|---|---|---|
| Mujer | x | x |
| Hombre | x | x |

2. Se otorga 10 minutos a los grupos para que generen los insumos requeridos para poder pasar a la reflexión.

**Recomendaciones/variantes:**
La actividad se puede apoyar con gráficos elaborados por los facilitadores sobre las líneas históricas de las consecuencias de la construcción de género, enfatizando la violencia como el principal hecho represor que atento con la vida de la mujer.

**Intercambio**

Los facilitadores generan debate sobre las repuestas con las siguientes preguntas motivadoras:

¿El considerar las diferencias de género asignadas a los sexos hace que hombres y mujeres sean considerados diferentes?

¿Estas diferencias asignadas a hombres y mujeres, influye en su forma de considerarlos y sobre las expectativas de cada uno?

¿Hablemos sobre qué es lo que se espera de cada uno?

¿Son de hecho suficientemente fuertes las diferencias biológicas para que los hombres y las mujeres no podamos tener los mismos derechos?

¿Considerar las características asignadas a los hombres más fuertes y libres que a las mujeres que consecuencia tiene?

¿La existencia del machismo es culpa de los hombres únicamente? ¿Porque?

¿Cuáles son las consecuencias de vivir en una ciudad machista?

¿Qué consecuencias paga la mujer con el machismo?

¿Qué consecuencias paga el hombre con el machismo?

# TOMALE EL PULSO AL GÉNERO EN TU VIDA

**Matriz de trabajo**

**Actividad 4.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Evocar elementos de la propia vida de las y los participantes que se relacionan con la construcción de nuestro sexo, género. | |
| **Tiempo Sugerido:** 40 Minutos | **Área de trabajo:** Sala con mesas y sillas. |
| **Número de Participantes:** Todas y todos los participantes. | |
| **Material :**<br>• Cuadros preparados sobre género. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Pedimos a las y los participantes que se sienten todos en una silla y formemos un circulo, los facilitadores moviéndose por dentro del círculo, con el apoyo de la herramienta de trabajo "Fichas de trabajo consecuencias de la construcción de género", las coloca en el piso al centro del circulo procurando la visibilidad de todas y todos.<br>Fichas de trabajo :<br>• Doble jornada laboral<br>• Trabajo doméstico como función de las mujeres<br>• Maternidad obligatoria<br>• Acoso sexual<br>• Necesidades de demostrar y reafirmar la hombría a los hombres<br>• Incapacidad de expresar sentimientos, por ser signo de debilidad<br>• Consumo de alcohol en hombres – hombres machos<br>• Exposición a conductas peligrosas para demostrar la hombría<br>• Violencia<br>• Feminicidios<br>• Comercio sexual – trata y tráfico de mujeres<br>2. Los facilitadores promueven que todas y todos los participantes puedan expresar su opinión sobre las fichas de trabajo u otra situación coyuntural de la actualidad respecto a violencia de género.<br>3. De acuerdo a las opiniones se va retirando las fichas de trabajo de las que se hizo referencia con las opiniones de las y los participantes. Dejando la ficha del MACHISMO, al final como la pieza fundamental del sistema patriarcal colonizador de sociedades. | |

**Recomendaciones/variantes:**
Se debe procurar la participación de todas y todos los participantes, sin excepciones.
Se puede apoyar la actividad con recortes de periódicos, que expresen cifras sobre feminicidios, violencia y trata de personas, como también preparar una presentación con el mismo contenido que pueda generar la magnitud del problema.

**Intercambio**

Los facilitadores promueven el cierre de la actividad retomando las fichas de Violencia, Feminicidios, trata de personas.
La reflexión debe ser siempre motivadora al cambio de actitudes aprendidas y que son negativas para el desarrollo de la vida. Si bien se debe recalcar que el machismo , patriarcado colonizador son los causantes del deterioro de la sociedad, en NINGUN momento se debe culpar a los hombres por ello, más al contrario se debe motivar a mujeres y hombres a cambiar estas actitudes que nos fueron enseñadas por nuestras familias, amigos, colegio y sociedad.
Se debe recalcar que hay sociedades con mayor grado de machismo como las árabes, africanas donde aún las mujeres no gozan del ejercicio de los derechos humanos, se les prohíbe sentir placer, son juzgadas cuando están con la menstruación , se les realiza practicas mutiladoras en sus genitales, entre otras.

# EL RELOJ DEL TIEMPO
# MUJERES Y HOMBRES DEL FUTURO

**Matriz de trabajo**

**Actividad 5.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Generar en las y los participantes nociones de equidad e igualdad de género en base a sus propias expectativas de vida. | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Sala con mesas y sillas. |
| **Número de Participantes:** Tres grupos de trabajo: (1Grupo de mujeres, 1 grupo de varones y un grupo mixto) | |
| **Material :**<br>• Hojas de papel resma.<br>• Marcadores de diferentes colores<br>• Cinta Masquin | |
| **Desarrollo:**<br>1. Pedimos a los grupos de trabajo que ahora debemos de pensar en el futuro, un futuro de acá a 50 años y que puedan diseñar a la mujer y hombre del futuro, se les otorga 15 minutos (si fuese necesario alargar el tiempo) de acuerdo a la discusión de los grupos.<br>2. Cada grupo presenta en plenaria su trabajo , cuando los tres grupos terminen su socialización, los facilitadores deben fortalecer la sensibilización de generar cambios de actitud reforzando conceptualmente:<br>• Equidad de Género<br>• Igualdad de Género<br>Recalcando el derecho de todas las personas a la libertad, la toma de decisiones, oportunidades, y al ejercicio pleno de derechos y obligaciones de acuerdo al contexto que se encuentren. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>La actividad se debe centrar en propiciar la generación de ideas de las y los participantes, en cuanto a sus acciones hacia el cambio de las diferencias sociales tanto para mujeres como para varones. | |

**Intercambio**

| |
|---|
| Los facilitadores generan el momento de reflexión con los papelografos del trabajo de la mujer y hombre de antaño, para reforzar y que se evidencien que cambios están proponiendo las y los participantes para las ideologías de género. |

*Fortalecimiento Conceptual*

# CONSTRUCCIÓN DE GÉNERO

El termino género es muy común y cotidiano hoy en día utilizado dentro de instituciones públicas y privadas por la promoción de la protección y la promoción de los derechos humanos, sin embargo aún hay confusión sobre el término, ya que se lo asocian más como sinónimo de la mujer.

Por tanto debemos reflexionar sobre conceptos claves de género, que incluye los roles de género, sistema sexo-género, interculturalidad, interseccionalidad, androcentrismo, brechas de género, identidad de género, igualdad de género, equidad de género.

## Conceptos claros

El sistema binario Sexo-Género se utilizó por décadas para entender la desigualdad e inequidad de género sosteniendo:

**Sexo:** Se entiende por sexo a las características biológicas que permite identificar a un hombre y a una mujer a través de sus órganos genitales o al macho de la hembra en los animales.

**Género:** El género viene a ser la construcción socio-cultural que se asigna de diferentes maneras a mujeres y hombres. Estableciendo conductas consideradas propias para lo femenino y masculino y de relación entre ambos, caracterizada por la subordinación de un género sobre el otro, por la supremacía de lo masculino sobre lo femenino a esto se llama roles de género.

| Sexo | Género |
|---|---|
| Características anatómicas, biológicas y genéticas | Comportamientos, actitudes, roles y expectativas |
| Nacemos con él | Hay que aprenderlo |
| No puede ser cambiado | Cambia según las épocas<br>Cambia según las culturas<br>Establece jerarquías |

## Género como construcción social: Rol reproductivo y rol productivo

La construcción de género determina una división de roles y funciones entre mujeres y hombres que se plantea como algo natural, esta división se basa en la capacidad reproductiva de la mujer y al hombre, al no poseer esta capacidad, se le asigna roles productivos.

Estas divisiones se reconstruyen socialmente de muchas maneras y se conciben como algo natural.

Además, la asignación de roles diferentes separa también a las mujeres y hombres en dos mundos distintos, el privado y el público que se constituyen en el símbolo de lo femenino y lo masculino respectivamente.

| Rol reproductivo mujer | Rol productivo hombre |
|---|---|
| Los roles femeninos tienen que ver con las tareas asociadas a la reproducción, cuidado de hijos e hijas, cuidado emocional, etc; se inscriben en el ámbito de lo privado, y a menudo son trabajos no valorados | Los roles masculinos se corresponden con tareas productivas, de mantenimiento y sustento económico; y su ámbito es lo público y sus trabajo son más valorados. |

## Valoración de lo masculino sobre lo femenino

El género es una categoría relacional, que desde su creación develo posición de inferioridad asignada a la mujer por el patriarcado, dando paso a prácticas y actos en situación de desigualdad.

La descripción de los roles de género expresados por la sociedad implícita características despectivas hacia la mujer y los roles asignados, que desde los años 60 que se habló por primera vez de género hasta ahora , continua esta devaluación de solo por ser mujeres tu producción es menor a la de los hombres.

Realizar tareas diferentes, ser diferentes biológicamente no es ningún problema, el problema está en que la diferencia, los roles diferenciados se convierten en desigualdad social.

## Consecuencias de la construcción social de género

**VIOLENCIA HACIA LA MUJER:** Las mujeres viven diferentes formas de violencia que parte de su entorno y que están sustentadas en una justificación social y ahondadas con los factores culturales, culturas que aún consideran que el hombre tienen derecho a controlar la vida de la mujer. Esta manifestación "VIOLENCIA" afecta a mujeres de todas las edades, clases sociales, condición económica, religión, como parte del accionar del sistema patriarcal.

**ACOSO SEXUAL:** Es la conducta de intimidación o violación de naturaleza sexual, puede perjudicar a personas de ambos sexos, pero las manifestaciones más repetidas son hacia las mujeres, expresadas en supuestos piropos con alto contenido sexual y misógino, llevando en muchos casos a los manoseos del cuerpo físico de la víctima.

**Doble jornada laboral.** La incursión de las mujeres al ámbito laboral , no representa disminución de las tareas domésticas asignadas e impuestas por los roles de género, lo cual dificulta un estado de bien estar a su desarrollo de vida y con la dificultad de aún recibir un salario menor por su trabajo en comparación con el mismo trabajo realizado por un hombre.

**Trabajo doméstico como función específica de mujeres.** Los que haceres domésticos y las cargas propias del hogar aún son desequilibradas hacia la competencia exclusiva de la mujer, limitando las condiciones para un logro de desarrollo profesional y personal con igualdad con relación a los hombres.

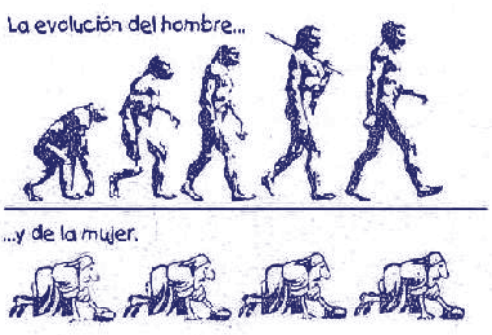
**Maternidad obligatoria.** Pese al gran avance en la promulgación de legislaciones a favor de los derechos reproductivos que determinan que las mujeres somos libres de elección hacia la maternidad, la sociedad, nos exige la reproducción en un afán de condiciones para calificarte como una mujer realizada.

**Consumo de alcohol.** Como parte de las conductas que afianzan e integra a la sociedad a los hombres al machismo es el consumo de alcohol, que busca una aprobación y legitimación de las sociedad.

**Necesidad de demostrar la hombría**

La construccion de género que vivimos tiene como consecuencia tanto para hombres y para mujeres. Las mujeres viven las mismas exigencias y opresiones que vivencian a diario los hombres, pero además a esta sufren la vivencia de ser mujeres, ya que aún vivimos en sociedades donde ser mujer es ser inferior, manifiesto por mejores oportunidades para los hombres tanto en lo laboral, social, economico.

## EL MACHISMO




El machismo es una costumbre, actitud y práctica social en la que se busca mantener las creencias tradicionales masculinas y que, en muchas ocasiones, es discriminatoria hacia las mujeres. El machismo es un fenómeno cultural que se da en muchos lugares del mundo.

### Equidad de género

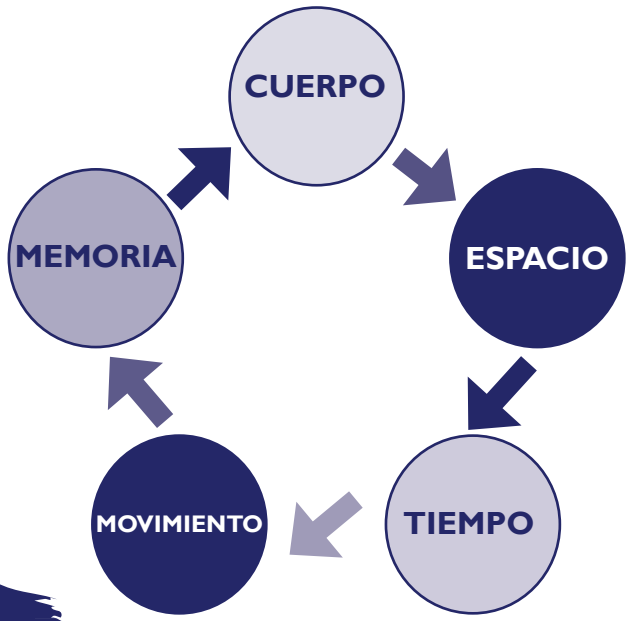
La equidad de género es la búsqueda de igualdad de oportunidades y condiciones tanto para hombres como para mujeres.

Para lograr alcanzar una verdadera equidad de género es necesario de construir esquemas de educación y crianza iniciando desde las familias, dejando de lado los estereotipos con los cuales se van criando a las personas, teniendo como valor principal en la educación y crianza de los y las hijos e hijas en igualdad de oportunidades, para esto es necesario:

- Permitir a hombres y mujeres, niños y niñas participar de igual a igual en los juegos sin diferenciar unos juegos para mujeres y otros para hombres.

- Permitir a hombres y mujeres elegir libremente su identidad y accionar sin juzgar la elección de cada uno y una.

La construcción social sobre el género en Bolivia tiene sus propios matices, con corrientes muy importantes como el feminismo comunitario, el cual nos traslada a visionar a las mujeres, hombres, animales, plantas, cosmos como un todo, donde cada componente tiene una importancia suprema y nadie representa superioridad ante el otro.




El feminismo comunitario plantea un marco conceptual dinámico e interactivo de construcción para una apropiación principalmente de mujeres desde sus propias realidades y reivindicaciones que aporten soluciones propias a su realidad y defenderla ante cualquier tipo de amenazas, basada en cinco campos de acción de lucha de las mujeres desde las comunidades de interacción constante pero que referencian la importancia de cada parte para hacer un todo.

Esta intervención plantea y hace un llamado a mujeres y hombres a la desobediencia de estructuras patriarcales dominadoras del poder, represoras. Por tanto plantea una vida en comunidad con respeto y cohesión entre todo lo que está en el cielo y tierra con la vida humana, animal, vegetal.

**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 6.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Cuestionar los estereotipos de género de las y los participantes. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |
| **Material :**<br><br>• ROTAFOLIO con preguntas:<br>• "La mejor parte del día de hoy fue……."<br>• "Una nueva idea que tuve hoy fue……"<br>• "Me voy con la esperanza de ……..." | |
| **Desarrollo:**<br><br>1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Los facilitadores cierran la actividad reflexionando los perjuicio que ocasiono las construcciones de género con base al patriarcalismo. | |

# TEMA Nº 2:
# Masculinidades

**OBJETIVO:** Reconocer el origen del machismo como una construcción socio cultural e identificar los mandatos sociales hacia los hombres como formas de expresión de la masculinidad.

## LA HISTORIETA DEL SUPER MACHO

**Actividad 1.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Reflexionar la implicancia que el machismo hegemónico tiene sobre nuestras vidas. | |
| **Tiempo Sugerido:** 40 Minutos | **Área de trabajo:** Sala con mesas y sillas. |
| **Número de Participantes:** Grupos de 6 a 7 participantes divididos por sexo. | |
| **Material :**<br>• Hojas de papel resma.<br>• Hojas de colores<br>• Marcadores de colores<br>• UHU<br>• Tijeras<br>• Cinta masquin. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Los facilitadores otorgan material a cada grupo y les piden que se sienten y con los ojos cerrados cada una y cada uno reflexionen en silencio las siguientes preguntas:<br>¿Cómo ha vivido y que nos hicieron sentir los actos machistas de nuestros padres, abuelos, hermanos, tios, primos, vecinos, profesores?<br>2. Se pide a las y los participantes que abran los ojos y que con todos esos recuerdos y sentimientos, en grupo dibujen una historieta del machismo, la cual debe contar una pequeña historia de las expresiones del machismo en la sociedad o las consecuencias del machismo. Para esta actividad tienen 15 minutos.<br>3. Concluido el tiempo cada grupo socializa su trabajo y lo colgamos en la pared, como insumo para fortalecer a posterior los conocimientos sobre la temática. | |

**Recomendaciones/variantes:**
Se puede otorgar de manera específica conceptos sobre el machismo a cada grupo para que desarrollen sus historietas.
Adicionalmente utilizamos vasos desechables para hacer una pirámide de vasos que nos servirá de modelo para la explicación de construcción del machismo y cómo podemos de construir para construir nuevas masculinidades.

**Intercambio**

Los facilitadores generan con las historietas la conceptualización de la construcción del modelo machista hegemónico patriarcal, reflexionando la importancia que todas y todos hemos sufrido por el abuso del poder del machismo expresado por mujeres y varones.

# A WHATSAPPEAR

**Mensajes para construir nuevas masculinidades**
**Matriz de trabajo**

**Actividad 2.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Generar cambios en las formas de expresión de lenguajes machistas, misóginos, por mensajes de igualdad y equidad entre mujeres y varones. | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Sala con mesas y sillas. |
| **Número de Participantes:** Grupos de 6 a 7 personas | |
| **Material :**<br>• Hojas de papel resma.<br>• Marcadores de diferentes colores<br>• Cinta Masquin | |
| **Desarrollo:**<br>1. En los grupos de trabajo se pide a las y los participantes que elaboren publicidad con mensajes e imágenes para poder realizar una campaña contra la violencia machista.<br>2. Todos los contenidos de la campaña tiene que ser propositivos, de lucha pero no de guerra, con un lenguaje inclusivo, reflexivo y motivador.<br>3. Se otorga 15 minutos de trabajo a los grupos para que desarrollen y posterior presenten en plenaria sus trabajos. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>La actividad se debe centrar en propiciar la generación de ideas de las y los participantes, y potenciar las habilidades de comunicación y mejorar los canales de expresión como verdaderos agentes de cambio ante el abuso, violencia y maltrato.<br>Se debe viralizar los trabajos de las y los participantes como producto del proceso de formación de sus habilidades en medios de comunicación accesibles para ellos como el Whats App , Messenger. | |

**Intercambio**

| |
|---|
| Los facilitadores generan reflexión en cuanto a las nuevas formas de vivir la masculinidad, con ejemplos reales del contexto de hombres comprometidos con su paternidad, respeto a su pareja, convivencia armónica y fortalecida .<br>Importante generar en el debate que la relación de la deconstrucción y construcción de nuevas masculinidades es una tarea también de Mujeres ya que son también las mujeres quienes reproducen los patrones violentos de manera misógina. |

*Fortalecimiento Conceptual*

# MASCULINIDADES

**¿Cómo se origina el machismo?**

Tanto hombres como mujeres nacemos con diferencias anatómicas, biológicas y esas diferencias condicionan el proceso de socialización que viven niños y niñas desde el nacimiento, e inclusive antes si se sabe con anticipación el sexo. Tener pene o vagina es la base sobre la cual se construyen los géneros "Masculino y Femenino", atribuyendo a cada sexo un conjunto de significados, características, estereotipos funciones y conductas sociales diferentes.

A lo largo de su desarrollo, el niño es socialmente impulsado a la toma de actitudes, valores y conductas que permiten el desarrollo de su sentido de "hombría": participar en deportes rudos, fumar, tomar licor, tener relaciones sexuales con varias mujeres, ser valiente, independiente y autosuficiente emocional, afectiva y económicamente. Los procesos sociales de aprendizaje son determinantes en la asignación y asimilación individual y colectiva de identidades de género; entonces tenemos una identidad femenina para las mujeres, e identidad masculina para hombres. Sin embargo, esto no significa que todos los hombres somos iguales, ni todas las mujeres somos iguales.

**¿Cómo se demuestra el machismo?**

A los hombres se les ha enseñado a demostrar permanentemente que por ser hombres son machos, para que nadie dude de su virilidad, enfrentando peligros, negando el miedo, mostrando dureza, tratando de resolver problemas a golpes con otras personas u otros hombres, consumiendo licor, siendo crueles con los animales, teniendo varias parejas sexuales, siendo violentos con sus parejas.

El machismo también se expresa en la sexualidad, las conductas machistas y la desigualdad entre hombres y mujeres, a través del hostigamiento sexual, acoso sexual, la violencia sexual. A los hombres se les transmite mensajes de superioridad masculina, pues todo lo que se asocia a lo masculino es las valorado en contraste con el ser mujer. Parte de ejecutar estas prácticas derivo a la cosificación sexual y la reducción de las mujeres a cuerpos – objetos , para la satisfacción del deseo sexual masculino, estos mensajes lo vemos a diario en los medios de comunicación.

**Masculinidad:** Es la forma en que han sido criados y educados los hombres y también mujeres incluye la manera de pensar, de sentir y comportamientos, así como la forma en la que se relacionan con las mujeres y otros hombres, también define cómo hombres ejercen el poder.

**Masculinidad hegemónica:** Es el modelo de masculinidad que existe en una sociedad

determinada, la masculinidad hegemónica puede ser machista o no machista. El machismo es un conjunto de creencias, costumbres y actitudes que sostienen que el hombre es superior: es la figura más importante, dueño del poder y representante del ser humano, a la mujer se le ve como si fuera inferior al hombre, asumiéndole roles relacionados a su reproducción y maternidad el cuidado de hijos y cuidar al esposo. El machismo se expresa fundamentalmente en los llamados "estereotipos de género", los cuales consisten en ideas simplificadas y distorsionadas sobre las características de los hombres y las mujeres, características transmitidas por el sistema social.

**El Patriarcado:** Es un sistema sociocultural, el cual consiste en que los hombres deben tener el poder y mandar sobre las mujeres, tanto en la familia, trabajo como en la sociedad en general, el patriarcado no siempre existió, los pueblos de comunidades indígenas originarias, formaban comunidades, donde todos trabajaban y compartían responsabilidades, todas y todos cooperaban para la subsistencia, niñas, niños, jóvenes, adultos, personas de edad avanzada. En estos periodos se desarrolló gran respeto por la mujer ya que se la comparaba con la madre tierra, se pensaba que como la madre tierra nos daba frutos también la mujer daba vida.

La producción de bienes fue avanzado y la acumulación de riquezas a la par del desarrollo de la agricultura, la domesticación de animales, la fabricación de objetos, en este proceso los varones fueron adquiriendo un dominio sobre las mujeres, paso a considerarse importante la descendencia de hijos varones por la herencia de bienes, así la cultura comenzó a girar alrededor de la figura del varón como líder y sin considerar a la mujer.

El patriarca es dueño de la tierra y de todos los bienes, el patriarcado y la familia patriarcal surgieron hace cuatro mil años, se extendieron por todo el mundo y aún hoy sigue teniendo vigencia en nuestra sociedad.

**Los mandatos de la masculinidad**

Los mandatos de la sociedad para calificar a un hombre son formas de mantener el poder de los hombres sobre las mujeres, cuando un hombre siente que no cumple con estos mandatos , siente que su masculinidad esta en crisis y su identidad como hombre.

1. **Ser proveedor:** Algunos hombres creen que por ser los proveedores, las parejas deben hacer lo que ellos digan, para muchos hombres, el encargo de proveedor debe expresarse como una forma de autosuficiencia económica que los lleve a adquirir el carro último modelo, casa moderna, celular, y todo tipo de artículos. El encargo de proveedor hace que muchos hombres se refugien en el trabajo para poder obtener ingresos que les permita cumplir el mandato de ser un buen proveedor, descuidando áreas importantes de su vida como la afectividad, las emociones, la salud entre otros.

2. **Ser protector:** Este mandato destaca que el hombre debe de proteger a las demás personas, especialmente a las mujeres, este mandato los lleva a una demostración constante de enfrentar peligros, ostentar valentía, lograr que todo esté bajo su control, aunque esta práctica conlleve conductas abusivas y violentas hacia los demás, cuando contradictoria mente muchas veces no es capaz de protegerse a si mismo, no logrando identificar al magnitud de los riesgos.
3. **Procrear:** Este mandato destaca la capacidad reproductiva del hombre, pues la paternidad se constituye en la base del patriarcado, surgiendo de este mandato el mito que un verdadero hombre debe tener muchos hijos en especial varones.
4. **Autosuficiencia:** Significa que el hombre debe hacerlo todo solo y no necesitar ayuda, siendo la más importante que cumplir la autosuficiencia económica. Este mandato genera mucho estrés en el hombre ya que en el afán de imponer sus propias reglas se auto exige demasiado para poder cumplir así con los mandatos establecidos por las sociedades.

Para Michael Kaufman(1997), mucho por los que se asocia con la masculinidad sera sobre la capacidad del hombre para ejercer control y PODER, este es el eje central de la masculinidad hegemónica, el poder del hombre sobre:

Mujeres

Niñas, niños

Otros hombres

La naturaleza

**Los arquetipos de la masculinidad:** La masculinidad arquetípica se refiere a la imagen de masculinidad que está presente en mitos, cuentos, leyendas y en la cultura popular. Opera con una gran fuerza, como una serie de mandatos que obliga al hombre a actuar según los arquetipos dominantes en su cultura, el hombre socializado en la cultura patriarcal construye su identidad a partir de los arquetipos de la masculinidad.

**Arquetipo del Rey:** Estimulado por sociedades patriarcales "Nace un hombre, nace un rey", desde niño este hombre debe comportarse como un rey y las demás personas lo tratan como tal.

**Arquetipo del Guerrero:** El Guerrero es un arquetipo que se caracteriza por la necesidad permanente de defender y proteger el territorio, para lo cual el hombre guerrero debe ser valiente y muy frío en la expresión de sus sentimientos, ya que siempre tiene que ser "el fuerte" y "el duro". El arquetipo del guerrero le trae consecuencias negativas a los hombres, pues por dedicarse al cumplimiento de su mandato, descuida otras áreas de la vida.

**Arquetipo del mago:** El Mago hace referencia a la sabiduría, a los conocimientos. En el contexto de la masculinidad hegemónica el "hombre mago" es aquel que "lo sabe todo" y siempre tiene la razón. Aunque le gusta ayudar y compartir sus conocimientos con los demás, la necesidad de que reconozcan que él es el que sabe es lo que lo distingue. La misión del hombre mago es tener mucho convencimiento sobre los demás y debe tener mucho ingenio para encontrar soluciones .

**Arquetipo del Amante:** El hombre que vive este arquetipo es el que organiza su vida alrededor de las aventuras sexuales. El hombre amante se involucra en problemas debido a su comportamiento sexual, ya que puede mantener relaciones de pareja con varias mujeres al mismo tiempo. Como no piensa lo que va a hacer, se deja llevar por el impulso, por el deseo sexual, sin medir muchas veces sus consecuencias.

Las consecuencias de la masculinidad hegemónica y arquetípica son:

I. Manejo de los afectos y emociones
- Rigidez.
- Dificultad para manejar y expresar las emociones dolorosas y todo aquello que implica vulnerabilidad (las niega o racionaliza).
- Dificultad para comunicar sentimientos profundos (de intimidad, de dolor).
- Dificultades en el manejo del enojo.
- Intolerancia e irritabilidad.

II. Vida social
- Pocas redes de apoyo íntimo.
- Soledad (muchas veces no reconocida ni asumida).
- Manejo violento de los conflictos interpersonales.

III. Sexualidad
- Sexualidad no asumida (no apropiada, no responsable).
- Puesta en escena del arquetipo del amante.
- Sexualidad muy focalizada en el pene, poco afectiva.

- Problemas en el autocuidado (buscarse problemas por la conducta sexual) y prácticas sexuales riesgosas.
- Promiscuidad y seducción permanente

IV. Pareja

- Varias parejas simultáneas.
- Necesidad de control y poder sobre la pareja.
- Celos enfermizos.
- Invasión de espacios personales para el control.

V. Consigo mismo

- Poco tiempo para disfrutar, divertirse, recreación.
- Poco tiempo para compartir con otras personas.
- Poco tiempo para la reflexión y actividades de meditación.
- Descuido en la salud personal.

VI. Vida laboral y social

- Falta de equidad hacia las mujeres en el trabajo.
- Discriminación hacia las mujeres.

VII. Arquetipo del Rey

- Necesidad imperiosa de que se le reconozca su autoridad.
- Autoritarismo e imposición.
- Ausencia de diálogo, no aceptación de las diferencias.

VIII. Arquetipo del Mago

- Necesidad imperiosa de creer que "todo lo sabe" y "todo lo resuelve".
- Sensación de invulnerabilidad, lo que puede provocar conducta temeraria.
- Problemas en el autocuidado (descuido de la salud física).
- Aumento en el índice de accidentes laborales.

IX. Arquetipo del Guerrero

- Descuidar la parte afectiva y la comunicación por la necesidad de defender el territorio.
- Necesidad de proteger permanentemente, aún a costa del cuidado personal.
- Necesidad de demostrar que es el mejor (el más veloz, el más fuerte).
- Problemas en el autocuidado (descuido de la salud emocional).

**Importancia de la participación de los hombres en la Equidad.**

Para lograr un cambio en la sociedad, en las familias, en las organizaciones, es necesario que los hombres revisen su propia masculinidad y que también las mujeres seamos capaces de revisar nuestras propias conductas misóginas ante la búsqueda del poder.

**Masculinidades emergentes, diversas genéricas y de recuperación terapéutica:** Esta implicancia emerge del proceso de construcción de lo nuevo bajo la motivación personal relacionada con intereses y la presión por dar respuesta a cuestionamiento desde lo cultural. Las corrientes de feminismo ponen en constante conflicto la masculinidad hegemonica, por tanto los hombres de ahora están en un proceso de gran implicancia

política, social y simbólica, el cambio del significado de ser hombre llevara un gran proceso de concepciones igualitarias y no jerárquicas.

Ángels Carabí, propone un concepto denominado nuevas masculinidades positivas, el cual implica no solo una nueva masculinidad antisexista y antihomofobica, esta también debe ser antiraccista y anticlasista por parte de los varones, todo esto con miras a construir una sociedad mucho más igualitaria y libre de violencia contra las mujeres.

El re plantear los modelos de género implica de construir la conciencia histórica y estructural que genero desigualdades y violencia de género, por tanto cuando trabajamos violencia de género es imperativo el trabajo de las masculinidades emergentes que también son llamadas masculinidades hibridas, término que hace referencia a que las masculinidades no se deben presentar como nuevas, más al contrario se las debe visualizar como una reivindicación a las estructuras de desigualdad.

**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 3.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Motivar cambio de estructura patriarcal en las y los participantes por una equidad de género. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |
| **Material :**<br>• ROTAFOLIO con preguntas:<br>• "La mejor parte del día de hoy fue……."<br>• "Una nueva idea que tuve hoy fue……"<br>• "Me voy con la esperanza de ……..." | |
| **Desarrollo:**<br>1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Los facilitadores cierran la actividad rescatando compromisos a corto tiempo sobre la lucha por la despatriarcalización de la ideología de género. | |

# TEMA Nº 3:
# Violencia

**OBJETIVO:** Comprender las dimensiones y el enraizamiento de las Violencias en nuestra sociedad.

## "EL PUÑO"

**Matriz de trabajo**
**Actividad 1.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Reflexionar sobre conductas violentas aprendidas para el logro de los objetivos. | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio, puede ser al aire libre. |
| **Número de Participantes:** Parejas de participantes elegidos por afinidad. | |
| **Material :**<br>• Ninguno | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se pide a las y los participantes que escojan una pareja, entonces uno de los participantes de la pareja debe de alzar la mano y cerrar el puño lo más alto y fuerte que pueda.<br>2. La tarea de su compañera/o consiste en encontrar una manera de hace que abra el puño, en el lapso de un minuto.<br>3. Pasado el tiempo se pide que todas y todos los participantes se sienten en una silla en círculo, los facilitadores piden a las y los participantes que expresen las formas que sus compañeros usaron para abrir el puño.<br>4. Se debe trabajar con la lectura o proyección visual o auditiva de un problema de actualidad con relación a la violencia (periódicos, titulares de noticieros) | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Los facilitadores piden un recordatorio de la sesión anterior donde se habló del machismo y sus consecuencias. Generando las siguientes preguntas:<br>¿Cuál la causa principal de la violencia? ¿El machismo es únicamente una práctica de los hombres? ¿Como demuestran las personas violencia hacia otras? ¿Cuáles son las consecuencias más fatales de la violencia? | |

**Intercambio**

La discusión del grupo debe de propiciar la confrontación a nuestros actos de generar violencia y recibir violencia.
¿Porque muchos de nosotros intentamos resolver e l problema con el uso de la fuerza física? ¿Creen que la violencia esta aceptada en la sociedad? ¿Cómo?

# ABRE LOS OJOS
# ¿Es AMOR o Violencia?

**Matriz de trabajo**

**Actividad 2.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Analizar con las y los jóvenes y adolescentes el sexismo interiorizado y la percepción de abuso y maltrato. | |
| **Tiempo Sugerido:** 30 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Grupos mixtos de 6 a 7 personas | |
| **Material :**<br>• Papelografos<br>• Marcadores de colores<br>• Cinta Masquin | |
| **Desarrollo:**<br>1. Cada grupo debe dibujar una pareja de enamorados y deben escribir alrededor de la pareja acciones o actitudes que reconozcan como expresiones de violencia en la relación de noviazgo entre jóvenes y adolescentes, para este desarrollo se otorga 10 minutos.<br>2. Una vez finalizado el tiempo da grupo debe pegar su papelografos en un lugar visible y elegir dos representantes por grupo para que expliquen su trabajo.<br>3. Terminada la explicación de los grupos en plenaria, los facilitadores explican las formas más comunes de expresión de violencia que existen:<br>• Violencia Física.<br>• Violencia psicológica<br>• Violencia Sexual<br>• Violencia Económica.<br>4. Posterior a la explicación las y los participantes deben realizar la clasificación de los tipos de violencia en sus papelografos. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Se recomienda tener cuadros con las expresiones visuales y conceptuales de los tipos de violencia.<br>También se puede presentar un listado de frases para que las y los participantes clasifiquen las manifestaciones de violencia en el noviazgo, como por ejemplo:<br>• Necesidad de saber dónde está todo el tiempo<br>• Control sobre la forma de vestir o maquillarse<br>• Control sobre las llamadas y mensajes que recibe<br>• Necesidad de expresión de amor en lugares no adecuados<br>• Control del dinero de la otra pareja, Etc. | |

**Intercambio**

Es importante que las y los adolescentes identifiquen que la violencia en el noviazgo se hace progresiva en nuestra forma de manejar nuestras relaciones de pareja a futuro.

# LA NUBE, ME HACE PÚBLICO

**Matriz de trabajo**

**Actividad 3.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Conocer y concienciar las manifestaciones y riesgos del ciberbullyng y grooming. | |
| **Tiempo Sugerido:** 30 Minutos | **Área de trabajo:** Sala con mesas y sillas. |
| **Número de Participantes:** Grupos de 6 a 7 participantes, diferenciados por sexo. | |
| **Material :**<br>• Fichas de supuestos.<br>• Hojas de papel Resma<br>• Marcadores de diferentes colores<br>• Cinta Masquin. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Los facilitadores entregan hojas de supuestos a cada grupo, para que las y los participantes, elaboren una estrategia de respuesta, pensando que el caso que leen es el que les paso y es un gran problema que tienen ahora.<br>2. Para el desarrollo de la estrategia de respuesta tienen 15 min.<br><br>**Supuestos:**<br>1. "Me llamo Jorge y tengo 14 años. Hace cuatro meses me hice una cuenta de Facebook. Enseguida me empezó a agregar chicos del colegio y mis familiares, incluso agregue a chicos con los que no tenía trato. La verdad es que yo quería tener muchos contactos. Sin embargo enseguida empezaron a ponerse pesados, me insultaban el mis fotos, me llamaban maricón, gordo, loca. He dejado de subir fotos. Ahora se dedican a copiar mis fotos y subirlas retocadas, me ponen lazos en el pelo o dibujan un vestido. La verdad es que no aguanto más, no se que hacer, me da miedo conectarme y he pensado en borrar mi Facebook. ¿Tú qué harías?" | |

2. "Mi nombre es Carla. Hace tres meses empecé a salir con un chico guapo y muy cariñoso. Todo nos va genial, salvo por una cosa, su ex Sonia. Antes éramos amigas, pero desde que sabe que salgo con Jesús no me deja en paz. Es muy raro porque a la cara no me dice ni nada, ella es mi contacto en el Face y en varios grupos de WhatsApp, y va colgando imágenes y frases que le han robado a su chico No para de poner de estado que le he robado a "su" Jesús, que soy una zorra y otros adjetivos muy feos y que la voy a conocer como enemiga, alguno de mis amigos ponen "me gusta" y le da la razón a través de comentarios. Jesús me dice que no me preocupe que se le pasará pero yo tengo miedo de que un día se le crucen los cables y me haga algo."
3. Yo solo quería hacerle una broma a Hector, pero creo que se me paso la mano, el otro día estábamos en la plaza y probamos por primera vez trago, Luis se puso mal y comenzó a vomitar, a mi me aprecia muy chistoso y lo grabe, subí el video al Facebook y al grupo de WhatsApp del curso, ahora todos los que le ven le dicen "pollito el mariconcito", Hector primero se reía pero el video lo vieron sus hermanos y sus papas en el Face, está muy triste ya no quiere hablar mucho con el grupo de los cuates y ha comenzado a faltar a clases, no me atrevo a hablar con el, estoy seguro que me odia.
4. Finalizado el tiempo cada grupo debe comentar el caso que les toco y cuáles son las respuestas que tienen al problema que viven en cuanto al ciber acoso.

**Recomendaciones/variantes:**

Se puede usar varios supuestos de acuerdo a la cantidad de participantes y las problemáticas que se están viviendo en la actualidad de los jóvenes y adolescentes.

Es importante que se identifique las nuevas formas de violencia en los tiempos de la tecnología.

**Intercambio**

Los facilitadores deben de propiciar preguntas concientizado ras sobre el uso adecuado de las redes sociales respecto a la autonomía y cuidado de su persona.

¿Qué filtros utilizan al agregar a nuevos contactos a las redes sociales? ¿Los padres deberían ser amigos de Face?

*Fortalecimiento Conceptual*

# VIOLENCIA

La violencia es el abuso del desequilibrio de fuerzas propias de las relaciones sociales, que generan un daño, la violencia está orientada a controlar y dominar a otra persona, sea esta mujer o varón, quien ejerce la violencia se auto asigna el poder de definir que es correcto o incorrecto, verdadero o falso, bueno o malo, de manera tal que justifica sus formas de socialización, educación, proteger, generar limites, corregir disciplinar, etc.

## CONCEPTOS CLAROS:

### VIOLENCIA DE GÉNERO

Es todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga como resultado daño, sufrimiento, psicológico, físico, sexual para las mujeres, con el propósito de intimidar, castigar, humillar, controlar, dominar y hasta causar la muerte.

### VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

La violencia en la familia es la agresión física, psicológica o sexual cometida por el cónyuge o conviviente, ascendiente o descendiente, hermanos, parientes civiles o afines, tutores, curadores o custodios y aquellos que hubiesen procreado hijos en común aunque no hubieran convivido.

Esta definición, tomada en sentido amplio, muestra que cualquier miembro de la familia, independientemente de su sexo y edad, puede ser agente o víctima de la relación abusiva. Sin embargo, las cifras estadísticas son elocuentes: es el adulto masculino quien con más frecuencia utiliza las distintas formas de abuso (físico, psicológico y sexual), y son las mujeres y los niños y aniñas las víctimas más comunes de este abuso.

### VIOLENCIA DOMÉSTICA

La violencia domestica indica un patrón de comportamiento de la pareja, ex pareja, utiliza la fuerza física y/o psicológico, sexual, la coacción, las amenazas, la intimidación, el aislamiento, el abuso emocional o económico para controlar a su pareja.

### VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

Según la Organización Mundial de la Salud, 3 de cada 10 adolescentes denuncian que sufren violencia en el noviazgo. Por otro lado muchas de las mujeres que son maltratadas durante el matrimonio vivieron violencia en el noviazgo.

La violencia en una relación de pareja se refiere a toda acción u omisión que daña tanto física, emocional como sexualmente, con el fin de dominar y mantener el control sobre la otra persona. Para ello se pueden utilizar distintas estrategias que van desde el ataque a su autoestima, los insultos, el chantaje, la manipulación sutil o los golpes.

VIOLENCIA ENTRE PARES O BULLYNG

Es una conducta de persecución física o psicológica que realiza el alumno o alumna contra otro, al que elige como víctima de repetidos ataques. Esta acción sitúa a las víctimas en posiciones de las que difícilmente pueden salir por sus propios medios. La continuidad de estas relaciones provoca en las victimas efectos claramente negativos: descenso en su autoestima, estado de ansiedad e incluso cuadros depresivos, lo que dificulta su integración en el medio escolar y el desarrollo normal de los aprendizajes.

**Violencia Digital:**

**Ciberbullyng:** Se puede definir como la acción de llevar a acabo amenazas, hostigamiento, humillación u otro tipo de molestias realizadas por una persona menor de edad o grupo por medio de la tecnología hacia otro niño, niña, adolescente, mediante el internet, correo electrónico, mensajería instantánea, etc.

El ciberbulling o ciberacoso por tanto supone el uso y difusión de información lesiva, difamadora en formato electrónico a través de medios de comunicación con el mal uso de las nuevas tecnologías generalmente a través de dispositivos móviles, la publicación de videos, fotografías en plataformas electrónicas y de difusión de contenidos.

La falta de conceptualización de privacidad tanto propia como de los demás, relacionados con la seguridad de su información y la impersibilidad de la viralización de los contenidos al usar las redes sociales. Hace que niñas, niños y adolescentes no tengan la noción del impacto de exponer su intimidad a espacios abiertos.

**Grooming:** El grooming, por su parte, se define como "un acoso ejercido por un adulto y se refiere a acciones realizadas deliberadamente para establecer una relación y un control emocional sobre un niño o niña con el fin de preparar el terreno para el abuso sexual del menor, se podría decir que son situaciones de acoso con un contenido sexual explícito o implícito.

Se caracteriza por tener fases de confianza entre el adulto y el menor para consumar el abuso:

1. **Contacto y acercamiento:** El ciberacosador contacta con el menor a través de Internet (mensajería instantánea, chat, redes sociales, etc.). Finge ser atractivo para el menor (siendo otro menor de edad similar, buen parecido físico, gustos similares, etc.), enviándole incluso imágenes de un menor que haya conseguido en la Red que responda a dichas características; es decir, lleva a cabo una estrategia preconcebida con el fin de ganarse su confianza poco a poco.
2. **Sexo virtual:** Consigue, en el transcurso de dicha relación, que el menor le envíe alguna fotografía comprometida, logrando que encienda la webcam, que pose desnudo, etc.
3. **Ciberacoso:** Si el menor no accede a sus pretensiones sexuales, el ciberacosador le amenaza con difundir la imagen que haya capturado con mayor carga sexual a través de Internet (plataformas de intercambio de vídeos, redes sociales, etc.) y/o enviarla a los contactos personales del menor.

Abuso y agresiones sexuales: ante las amenazas del ciberacosador, el menor accede a todos sus caprichos sexuales, llegando, incluso, en algún caso, a contactar físicamente con el menor y abusar sexualmente de él".

FORMAS DE VIOLENCIA

**Violencia física**: Involucra toda acción que ocasione lesiones, daño corporal interno, externo o ambos de manera temporal o permanente, manifestado de manera inmediata o en el largo plazo, empelando o no la fuerza física, armas o cualquier otro medio.

Los daños provocados pueden ser desde lesiones leves, graves y gravísimas hasta el asesinato (feminicidio – femicidio)

**Violencia Feminicida:** Es la acción de extrema violencia que atenta el derecho fundamental a la vida y causa la muerte de la mujer por el hecho de serlo. Es el asesinato a una mujer realizado por quien es o ha sido su esposo o conviviente. Este delito es la forma más extrema de violencia contra las mujeres y es una muestra de que en nuestras sociedades todavía se cree que los hombres tienen derecho a controlar la libertad y la vida de las mujeres.

**Violencia Psicológica:** Conductas que perturben emocionalmente a la víctima, perjudicando su desarrollo psíquico y emotivo. Es la más frecuente y sus efectos no son reconocidos a simple vista, está relacionada al abuso emocional como insultos, amenazas, persecuciones, ofensas, descalificaciones, chantajes, prohibiciones, degradaciones morales, abandono del hogar, bigamia, celos, adulterio y rapto a las/os hijas/os, entre otros.

**Violencia Sexual:** Conductas, amenazas o intimidaciones que afecten la integridad sexual o la autodeterminación sexual de la víctima y que la obligue a tener relaciones u otras prácticas sexuales con el agresor o con terceros, mediante el uso de la fuerza física, intimidación, amenazas o cualquier otro medio coercitivo.

**Violencia Económica:** Es el ejercicio abusivo del poder que incluye el control y manejo, por parte del hombre, de dinero, propiedades y en general, de los recursos de la familia. Algunas manifestaciones de este tipo de violencia son:

- Hacer que la mujer tenga que dar todo tipo de explicaciones cada vez que necesita dinero.
- Dar menos dinero del que se necesita en el hogar, a pesare de contar con él;
- Inventar que no hay dinero para gastos que la mujer considera importantes:
- Gastar el dinero sin consultar con la mujer
- Disponer del dinero de la mujer
- Que el hombre tenga a su nombre las propiedades derivadas del matrimonio
- Privar de vestimenta, comida, transporte o refugio.

Cualquier tipo de violencia impacta negativamente en el bienestar y salud integral de las mujeres y sus hijos/as y a la familia en su conjunto.

## CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA

La violencia tiene efectos negativos a corto, mediano y largo plazo, para todos los miembros de la familia, para su salud integral, la calidad de vida familiar y para el desarrollo social del país.

Las relaciones de poder entre hombres y mujeres afectan la convivencia humana y conlleva graves consecuencias para la salud de ambos, pero sobre todo para la salud de la mujer a lo largo de su ciclo vital. Entre las principales consecuencias de la violencia están las altas tasas de morbi mortalidad de la mujer, por traumatismos (lesiones), violación, suicidio y asesinato.

| Efectos de la violencia psicológica | Efectos en el desarrollo personal |
|---|---|
| • Sentimientos de culpa y vergüenza<br>• Retraimiento<br>• Disminución de la autoestima<br>• Ansiedad y depresión<br>• Miedos irracionales<br>• Falta de motivación<br>• Intento de suicidio<br>• Neurosis. | • Postergación de aspiraciones profesionales<br>• Bajo desarrollo en la creatividad<br>• Disminución de oportunidades de éxito en educación, trabajo, participación, participación política<br>• Limitaciones en el relacionamiento social y actividades de recreación, descuido personal, aislamiento. |

| Efectos de la violencia física en la salud | Efectos en el trabajo |
|---|---|
| • Lesiones leves, graves y gravísimas, desde una simple contusión o heridas hasta provocar la muerte (femicidio)<br>• Abortos, complicaciones en el embarazo y parto.<br>• Problemas ginecológicos, relaciones sexuales coitales dolorosas, vaginitis.<br>• Presión alta.<br>• Problemas gástricos y biliares.<br>• Infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA.<br>• Insomnio.<br>• Dolores de cabeza. | • Inseguridad y aparente ineficiencia en el trabajo o en la casa.<br>• Inasistencia al trabajo por las lesiones o marcas de la violencia.<br>• Falta de motivación en el desempeño de su actividad laboral.<br>• Incapacidad para concentrarse en el trabajo.<br>• Falta de memoria para desarrollar el trabajo cotidiano en el ámbito laboral. |
| **Efectos de la violencia intrafamiliar en la economía de la familia** | **Efectos de la violencia en el desarrollo del país** |
| • Asistencia al servicio de salud y adquisición de medicamentos para la curación.<br>• Inasistencia temporal o definitiva al trabajo.<br>• En caso de arresto o denuncia, erogación de dinero del presupuesto familiar.<br>• Inversión de tiempo y dinero en procesos legales y jurídicos. | • Cada acto de violencia que termina en hospitalización representa para el sector salud considerables gastos en personal de salud, medicamentos, atención y otros.<br>• El estado debe invertir recursos económicos en procesos legales para sancionar los actos de violencia, en caso que la violencia pase a materia penal.<br>• Las personas violentadas sufren efectos psicológicos y sociales que inciden en su capacidad productiva y reproductiva.<br>• El comportamiento violento se produce y transfiere a la esfera de las relaciones sociales y laborales como una forma de ejercicio del poder y de resolución de conflictos.<br>• La violencia en la familia tiene efectos negativos para toda la sociedad. |

Una propuesta valiosa es la de Walker (1987), quien afirma que la violencia se desarrolla en una dinámica en la que la pareja se encuentra atrapada en un patrón de comportamiento cíclico compuesto de cuatro fases

**Fase 1: Tensión**

En este momento se empiezan a acumular las nubes, el agresor se enoja, discute y culpa a la mujer, provocando un aumento de la tensión en la relación. La mujer conserva un mínimo de control sobre la frecuencia y severidad de los episodios de abuso; puede apaciguarlos tratando de complacer al hombre o acelerarlos negándose a cumplir con sus exigencias. La razón de apresurar el estallido responde a que la mujer prefiere enfrentarlo lo más pronto posible en vez de seguir sufriendo la espera.

**Fase 2: Agresión**

Esta fase, también conocida como la tormenta, es la más corta, pero posiblemente la más dañina, incluye la violencia física y consiste en un solo empujón, bofetada, golpe, o en horas de maltrato y terror, frecuentemente acompañadas del uso de armas u otros objetos que dañan y/o amenazan la salud de la mujer aún más. Es común que exista abuso psicológico y, en ocasiones, también sexual. Después de la fase 2 es cuando las mujeres acuden a los centros de salud, si es que lo hacen.

**Fase 3: Arrepentimiento**

En esta fase sale el sol de nuevo, se da el alivio fisiológico de la tensión, lo que generalmente lleva a un arrepentimiento y a prometer no incurrir de nuevo en la violencia. También ocurre que el hombre niegue o minimice el abuso, o pida a la mujer que "no le vuelva a hacer perder la paciencia". Existe la posibilidad de que, en etapas muy avanzadas de este ciclo, la fase 3 consista en sólo ausencia de violencia.

**Fase 4: Reconciliación o luna de miel**

Es la fase donde se cuenta con sol radiante, es la fase donde se presenta una calma aparente o "luna de miel", donde el agresor se muestra complaciente con la mujer y recurre a innumerables estrategias, tales como un comportamiento seductor hacia ella, obsequios y paseos para sus hijos/as.
Por su parte, la agredida cede frente a estas actitudes de su agresor, cree que no se iniciará otro ciclo, sin embargo, los próximos incidentes suelen ser más violentos y se repiten en períodos cada vez más cortos.

## MITOS Y REALIDADES EN TORNO A LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

Dentro de los principales mitos que oscurecen la realidad de la violencia contra las mujeres y que obstaculizan una buena intervención en situaciones de maltrato, se encuentran:

| MITO | REALIDAD |
|---|---|
| La conducta violenta es innata en los hombres | La violencia es una conducta que se aprende a través de los mensajes familiares y sociales. En este sentido, la violencia es una manera de resolver los conflictos. |
| Los hombres son violentos por naturaleza. | La violencia es un comportamiento adquirido por aprendizaje, es consecuencia de las relaciones de poder. |
| Es perfectamente normal que el esposo golpee a su mujer, en ciertas circunstancias | La violencia es una violación a los derechos humanos de las personas. En ninguna circunstancia se tiene derecho de abusar de otra persona. Si bien es cierto que los conflictos provocan rabia, la violencia no debe ser una manera de expresarla. |
| La violencia es cultural. | La violencia existe indistintamente de las culturas, es una práctica común en sociedades donde existe desigualdad e inequidad de género. |
| Las mujeres están seguras en el hogar. Corren más riesgos con los extraños o fuera de casa. | Contrariamente a la visión de la familia como refugio de apoyo y amor, las/os niñas/os y las mujeres corren más riesgo de violencia en sus propias casas y de parte de alguna persona que conocen. |
| Cada familia es un mundo aparte, lo que suceda dentro de ella no le incumbe a nadie más. | La violencia es un problema social, de carácter público, porque viola los derechos fundamentales de las mujeres. |
| Generalmente, los actos de violencia se dan de manera aislada. | Los estudios indican que una vez que se está en el ciclo de la violencia, ésta ocurre de manera cada vez más frecuente y grave, como lo muestran los estudios sobre la carga al sistema de salud. |
| La familia y el hogar es el lugar más seguro para las mujeres | De cada 100 casos de violencia contra la mujer, 73 ocurren dentro de la casa y por familiares. |
| A las mujeres les gusta hacerse pegar. | Nada justifica la violencia y nadie merece maltrato alguno, a nadie le gusta ser maltratada/o o humillada/o. |
| La violencia es un mal de mujeres marginadas/ pobres. | Aunque algunas investigaciones sugieren que la violencia doméstica es más común en familias de bajos recursos económicos, otras sugieren, de manera consistente, que la violencia se da en todos los estratos socioeconómicos. Otras sugieren, de manera consistente, que la violencia se da en todos los estratos socioeconómicos y educativos. |

| | |
|---|---|
| La violencia sólo ocurre a mujeres pobres y con bajo nivel de instrucción. | De cada 100 casos de violencia contra la mujer, más de 60 son mujeres con grado de instrucción intermedio o universitario. |
| Los hombres cometen violencia por causa del alcohol, las drogas o porque son enfermos mentales. | La causa principal de la violencia es la subordinación que sufre la mujer en el sistema patriarcal. |
| La violencia en la pareja es normal. | Ningún tipo de violencia es normal si pone en peligro la integridad física y psicológica de las personas. |
| Las mujeres pueden denunciar a sus maridos por violencia doméstica lo hacen por venganza o porque no los quieren. | Las mujeres denuncian la violencia después de mucho tiempo de maltrato, porque ya no aguantan más y porque tienen la esperanza de un cambio. |
| El alcohol y la droga hacen que los hombres golpeen a sus mujeres. | Es común que tanto hombre como mujeres le adjudiquen la responsabilidad de la violencia al alcohol, en un intento de disculpar una conducta que, de otra manera, no sería tolerable. Sin embargo, aunque el efecto desinhibidor del alcohol exacerba la violencia, no es el causante "per se" de la violencia contra la mujer. |
| Hay que aguantar la violencia por las/os Hijas/os. | Los niños y adolescentes que viven en un núcleo familiar violento presentan problemas emocionales, de aprendizaje y de conducta. |
| Con el tiempo la violencia disminuye. | Con el tiempo la violencia aumenta cada vez más y es posible que termine en asesinato/femicidio. |
| Una mayoría de las mujeres maltratadas nunca dejan a sus agresores. | Existen múltiples razones de índole emocional, social y económica por las que una mujer no abandona a su agresor. Además, los sentimientos de culpa y vergüenza, frecuentemente, le impiden pedir ayuda, lo que de ninguna manera significa que le guste la violencia. |
| A las mujeres maltratadas les debe gustar el maltrato, de lo contrario, abandonarían a sus parejas. | Lo que ocurre en los países en vías de desarrollo es que muchas mujeres cuentan con muy pocos recursos económicos y tienen varios hijos, por lo que les cuesta tomar la decisión de abandonar la relación. |

## LEY INTEGRAL PARA GARANTIZAR A LAS MUJERES UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

En Bolivia existen leyes que protegen a víctimas de violencia y da sanción a los agresores. La Ley 348 define a la violencia como cualquier acción u omisión, abierta o encubierta, que cause la muerte, sufrimiento o daño físico, sexual o psicológico a una mujer u otra persona, le genere perjuicio en su patrimonio, en su economía, en su fuente laboral o en otro ámbito cualquiera, por el sólo hecho de ser mujer. Y es una situación de violencia el conjunto de circunstancias y condiciones de agresión en las que se encuentra una mujer, en un momento determinado de su vida.

La Ley 2033 de Protección a víctimas de delitos contra la libertad sexual que dice que violación es el empleo de violencia física o intimidación para tener acceso carnal con persona de uno u otro sexo.

Ambas normas da responsabilidades directas a la policía nacional, a los prestadores de servicios de salud pública y al sistema judicial.

En el área rural las mujeres que sufren violencia pueden denunciar ante sus autoridades comunales.

En las ciudades pueden denunciar ante la FELCV, los Servicios Legales Integrales Municipales, a las Fiscalías y juzgados de Instrucción a la familia, de manera verbal o escrita.

Si se trata de delito sexual (violación) deben denunciar ante la FELCV
Ninguna mujer debe tolerar ni aguantar la violencia, debe denunciar.

### CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO

El Estudio sobre Violencia está basado en la idea de que los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a ser protegidos de la violencia.

Los derechos de los niños están recogidos en la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), un tratado internacional de derechos humanos adoptado por Naciones Unidas en 1989. Casi todos los países del mundo han ratificado este tratado, lo que significa que se han comprometido a respetar y hacer realidad los derechos establecidos en él. La CDN establece que los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a ser protegidos de toda forma de violencia física y psicológica, de los castigos denigrantes, las lesiones, el abandono y el abuso. Tienen el derecho a ser protegidos de los trabajos que los pongan en peligro, del consumo de drogas, de la violencia sexual, la trata y otras formas de explotación. Tienen derecho a la salud, a la educación, a la atención médica y a un nivel de vida adecuado. También tienen derecho a expresar sus opiniones, a formar organizaciones y participar en ellas.

**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 4.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Generar compromiso de formar nuevas generaciones de igualdad, minimizando actitudes violentas , procurando una cultura del buen trato. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |
| **Material :**<br>• ROTAFOLIO con preguntas:<br>• "La mejor parte del día de hoy fue……."<br>• "Una nueva idea que tuve hoy fue……"<br>• "Me voy con la esperanza de ……..." | |
| **Desarrollo:**<br>1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Los facilitadores cierran la actividad recopilando las mejores frases de las y los participantes en su compromiso por una cultura de buen trato y erradicación de violencia. | |

# TEMA Nº 4:
# Diversidades Sexuales

**OBJETIVO:** Desarrollar conciencia de respeto a las diferencias, mediante la practica del valor de la empatia

## "COLORES DEL ARCO IRIS"

**Matriz de trabajo**
**Actividad 1.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Dinamizar la actividad y provocar la reflexión sobre las sensaciones que provoca ser aceptado por un grupo o ser rechazado. | |
| **Tiempo Sugerido:** 15 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Todos los participantes en plenaria | |
| **Material :**<br>• Stiquers de colores (6 o 8 colores) | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se pide a los participantes que formen un circulo y cierren los ojos, los facilitadores van colocando en la frente a cada participante un stiker de color, tratando de intercalar colores.<br>2. Se debe dejar a una sola persona con un color.<br>3. Cuando todas y todos los participantes ya tengan sus colores en la frente, se les pide que abran los ojos y se agrupen de acuerdo a su color pero sin poder hablar.<br>4. Cuando los grupos estén conformados se les pregunta si están seguros de estar bien formados. El grupo más numeroso se agrupara de manera más rápida.<br>5. La persona que tiene un color único se verá desorientada, sin saber que hacer. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Es importante que las y los participantes respeten la regla de no hablar, para que su lenguaje corporal tenga mayor dinámica. | |

**Intercambio**

Los facilitadores piden al grupo que conformen otra vez un circulo y generar las preguntas: ¿Cómo se sintieron en la dinámica? (algunas personas se dejan agrupar, otras ejercen como líderes y agrupan).
¿La forma en la que se agruparon donde la aprendieron? ¿Alguien se preocupó por la persona que quedo sola?
La reflexión debe partir de la reproducción de normas sociales para buscar a quienes tienen algo parecido.
Se pide a la persona que quedo solo que comente sobre sus emociones y sentimientos en la dinámica. Además de propiciar la reflexión de lo que hacemos sentir a los otros cuando por ser diferentes los aislamos.

# "ADIVINA ¿QUIÉN ES?"

**Matriz de trabajo**

**Actividad 2.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Analizar los estereotipos que se adjudican a las personas LGTB (Lesbianas, Gais, Bisexuales y Transexuales), relativizando las diferencias que se adjudican por las diversidades sexuales. | |
| **Tiempo Sugerido:** 30 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio, puede ser al aire libre. |
| **Número de Participantes:** Dos grupos de tres personas del mismo sexo. | |
| **Material :**<br>• Guiones para el ejercicio de role-playing | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se pide a 6 voluntarios que salgan para representar dos escenas.<br>2. Se separa a los voluntarios del grupo para darles sus instrucciones.<br><br>**Escena 1.** Las actrices de la escena A deben representar a tres amigas y hablar sobre un tema como (las vacaciones, una película, una fiesta, etc) simplemente deben representar una conversación de amigas, en ningún caso se debe hacer mención a algo que pudiera revelar algún tipo de orientación sexual.<br>**Escena 2.** Los otros actores van a representar una entrevista de unos periodistas a 3 personas sobre su orientación sexual, y responder de acuerdo al libreto que se les otorgue:<br><br>**Entrevista a un Heterosexual**<br>¿Cuando descubriste que eras heterosexual? Es algo que me fue pasando de apoco, como a los 12 o 13 años en el colegio, me empezaron a gustar las chicas , pero no me atrevía a comentarlo con mis compañeros, cada vez se hacia más claro que deseaba a las mujeres, me hizo sentir fatal, en mi casa y en la iglesia dijeron siempre que la heterosexualidad era algo horrible, un pecado, anormal, entonces empecé a verme como un monstruo.<br><br>**¿Cómo tuviste tus primeras relaciones heterosexuales?**<br>Fue bastante raro porque no sabía que había también chicas heterosexuales, luego fui a pasear al parque y vi que las chicas y chicos estaban solitarios mirándose, entonces una chica me dio conversación, y luego después de la charla ya nos estábamos besando y tocando, después nos seguimos viendo y las caricias y besos fueron más intensas y en una tarde con tanta pasión hicimos el amor, ella fue la que me introdujo en el ambiente heterosexual. | |

**¿Te costo aceptar tu heterosexualidad?**
Si mucho, al principio te hechas la culpa, piensas que eres anormal enfermo, porque oyes siempre a tus amigos y a todo el mundo reírse de los heterosexuales, porque te han educado para que un hombre y una mujer no se puedan querer, pero luego ves que hay mucha gente como tú y conoces a otras culturas y que en otros lados aceptan la heterosexualidad. Entonces pensaba porque la gente odia tanto a algo tan hermoso como el amor entre hombres y mujeres, me paso que la gente tenía miedo de mi cuando se enteraban de mi heterosexualidad, pensando que los quería violar.

**¿Saben tus amigos que eres heterosexual?**
Tengo la suerte de tener amigos geniales, que tienen muy pocos prejuicios sobre el tema, por eso no les oculto nada, conocen a mi novia no se hicieron escandalo al enterarse, si les pareció extraño pero con el tiempo ellos también me dijeron que eran heterosexuales, y conversamos que es difícil no poder expresar en público tus sentimientos como ir de la mano en la calle, besar a tu chica, mirarla como cuando miras a alguien que quieres, porque uno piensa que los demás te vigilan.

**Recomendaciones/variantes:**
Se pide al grupo mientras los voluntarios preparan en otro ambiente su actuación que la primera escena de las tres amigas una es lesbiana, y ellos tiene que averiguar quién y por qué.
La **escena 1** tiene el fin de reforzar los estereotipos de gay /lesbiana, terminada la presentación, ninguna de las actrices sabía que se les iba a asignar una identidad, de modo que tanto ellas como el grupo se sorprenderán cuando los facilitadores aclaren que no había nadie homosexual. De esta forma reforzaremos la erroniedad de los estereotipos.
La **escena 2**, veremos a través de la entrevista como se juzga a los homosexuales y se los cuestiona siempre, y que cuestionar de la misma manera la heterosexualidad resulta ridículo, para reflexionar la asimetría de las ideas sobre los grupos y su identidad.

**Intercambio**

Los facilitadores generan el debate pidiendo a las y los participantes que expresen sus percepciones sobre los imaginarios que tienen sobre las personas que ellos consideren diferentes, mediante la tormenta de ideas se les pide que mencionen que grupos de identidades sexuales conocen y como son las relaciones de estas personas.
Se pregunta: ¿ Es diferente la forma de hacer amistades de estas personas? ¿Es diferente la forma de expresar sus emociones y sentimientos? ¿Cómo tendrán relaciones íntimas? ¿ qué diferencia tienen al momento de disfrutar sus derechos sexuales y reproductivos?

# SPOT A LA DISCRIMINACIÓN

**Matriz de trabajo**

**Actividad 3.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Promover el desarrollo de actitudes de respeto valoración de las diversas formas de ser y sentir de otras personas | |
| **Tiempo Sugerido:** 40 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio, |
| **Número de Participantes:** En plenaria, todas y todos los participantes. | |
| **Material :**<br>• Piedras para cada participante. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se pide al grupo que se sienten en círculo y al medio del circulo el facilitador/ facilitadora, les presenta un grupo de piedras y pregunta al grupo ¿que ven allí?, ¿Cómo son?<br>2. Los facilitadores conforme a las respuestas las van anotando en el pizarrón o hoja resma.<br>3. Se entrega una piedra a cada participante, se les pide que la observen detenidamente, ya que deben conocerla a profundidad muy de cerca.<br>4. Cada participante debe presentar a su nueva amiga/ amigo al grupo deben ponerle un nombre, pensar y explicar la forma en la que llego a su vida como obtuvo la forma que tiene.<br>5. Terminada la ronda de presentación se coloca las piedras nuevamente al centro del circulo y se las mezcla. Una vez mezclado se pide al grupo que deben de ir a recuperar a su piedra a la cuenta de tres. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Se debe explicar a los participantes cuando recuperen sus piedras, que este ejercicio nos sucede a diario cuando conocemos personas nuevas en la vida, al principio las miramos con prejuicio como: "son piedras" "son duras", luego que las conocemos nos damos cuenta y conocemos lo que sienten, lo que han vivido y lo valiosa que es como persona. | |

**Intercambio**

| |
|---|
| Preguntas generadoras:<br>¿Qué podemos hacer para conocer a las personas antes de juzgarlas por como se ven?<br>¿Qué es lo que nos da miedo de las personas de los grupos LGTBI?<br>¿Qué creen que es lo más difícil que viven las personas GLBTI? |

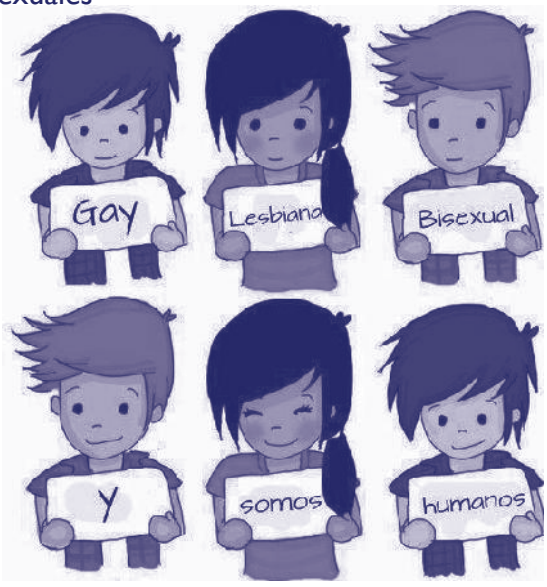
# DIVERSIDADES SEXUALES

Los derechos de las personas LGBTI han tenido un lento progreso tanto así que es importante recordar que es solo hace menos de 30 años que el 17 de mayo de 1990 la Organización Mundial de la Salud suprimió a la homosexualidad de su listado de enfermedades mentales, por lo que desde entonces, este día es considerado el Día Internacional contra la Homofobia y Transfobia.

En este sentido, el Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas, firmó una declaración por parte de 85 países en la que se condena la persecución basada en la orientación sexual o identidad de género. Aun así, hasta el 2011, 76 países en el mundo aún categorizaban a la homosexualidad como ilegal y cinco países ejercían la pena de muerte por actos homosexuales.

Los mecanismos de derechos humanos de las Naciones Unidas han ratificado la obligación de los Estados de garantizar la efectiva protección de todas las personas contra toda discriminación basada en la orientación sexual y la identidad de género. Sin embargo, la respuesta internacional no fue suficiente por lo que se crea la necesidad de explicar el régimen legal de derechos humanos en su totalidad y como éste se aplica a las cuestiones de orientación sexual e identidad de género, por lo que los Principios de Yogyakarta nacen con este fin. Los principios de Yogyakarta (2006): Principios sobre la aplicación de la legislación internacional de derechos humanos en relación con la orientación sexual y la identidad de género. Este documento orienta la interpretación y aplicación de las normas del Derecho Internacional de los derechos humanos al recoger una serie de principios en relación a la orientación sexual e identidad de género para evitar abusos y dar protección a los derechos humanos de las lesbianas, gays, bisexuales y transexuales

Cuando hablamos de diversidad sexual, nos referimos al conjunto amplio de conformaciones, percepciones, prácticas y subjetividades distintas asociadas a la sexualidad, en todas sus dimensiones biológicas, psicológicas y sociales. Este conjunto resulta de la combinación en cada persona y en cada cultura de factores biológicos, preceptos culturales y configuraciones individuales, en relación con todo lo que se considere sexual, desde una perspectiva amplia, podemos entender a la diversidad sexual como la multiplicidad de deseos y de los modos de resolución en las relaciones afectivas y eróticas existentes en la humanidad



Las personas LGBTI han constituido un grupo humano con mayor exposición a vivir algún tipo de violencia o invisibilizarían, ya que existen falsas creencias con respecto a su identidad, de acuerdo a los estereotipos de las sociedades, a continuación, las diferentes formas de violencia:

**Homofobia:** Miedo y rechazo a la homosexualidad o a las personas con orientación o preferencia homosexual, o que parecen serlo. Se expresa en rechazo, discriminación, ridiculización y otras formas de violencia. Generalmente es dirigida hacia hombres homosexuales, pero también algunas personas la entienden hacia mujeres homosexuales.

**Bifobia:** Miedo y rechazo a la bisexualidad o las personas con orientación o preferencia bisexual. Se expresa en discriminación, ridiculización y otras formas de violencia.

**Lesbofobia:** Miedo y rechazo al lesbianismo o a las mujeres lesbianas, o a las que parecen serlo. Se expresa en discriminación, ridiculización y otras formas de violencia.

**Transfobia:** Miedo y rechazo a la transexualidad, transgeneridad, o travestismo o las personas transexuales, transgéneros o travestis; se expresa en discriminación, burla y otras formas de violencia.

**Heteronormatividad**

Un concepto que se constituye en la base cultural de la homofobia es la heteronormatividad o "la norma de la heterosexualidad" (Schwarzer, en Dankmeijer, 2003), según la cual hay una obligatoriedad cultural por la opción de vida heterosexual, que se considera como la adecuada, normal, deseable y única. El rechazo, la aversión o el distanciamiento que puede generar esta norma frente a la diversidad sexual, se ha denominado homonegatividad. La heteronomatividad y la homonegatividad como contrapartes corresponden, por demás, a una lógica de pensamiento que puede calificarse como binaria y dicotómica. En efecto, sobre todo en Occidente hemos aprendido (y en ello la escuela ha jugado un papel de conservación y difusión) a organizar el mundo binariamente, lo cual implica, además, el establecimiento siempre de un orden jerárquico en el interior de cada par de categorías. De esta manera, casado/soltero, blanco/negro, hombre/mujer, rico/pobre, heterosexual/homosexual, etc., se asocian indefectiblemente con lo bueno Vs. lo malo y lo normal Vs. lo anormal. Desde allí, se conceden privilegios a todo aquello que quede del lado de lo "bueno, puro, natural, normal y verdadero" y se alimenta el ejercicio de marginación de los pares no privilegiados socialmente tales como lo "malo, impuro, anormal, artificial, femenino, pobre, homosexual", etc. El apartado de los hallazgos investigativos, que se comparte a continuación, realiza un aporte fundamental para reconocer cómo la homofobia se hace presente en los colegios, pues permite pasar de una caracterización general de la lógica que la organiza a explicitar los modos particulares en que ella se construye.

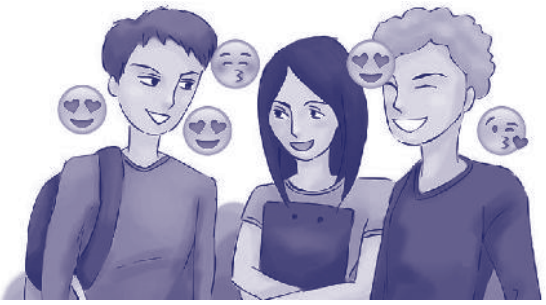
**LGBT:** En español, la sigla LGBT se utiliza como un término colectivo para referirse a las personas lesbianas, gays, bisexuales y transgeneristas. En el ámbito internacional, siglas similares son adicionadas con algunas letras para referirse a personas intersexuales, queer, travestís y questioning (personas que no están seguras de su sexualidad o no han asumido

una orientación sexual). Gran parte del movimiento que trabaja por los derechos de estas personas se llama a sí mismo movimiento LGBT.

**Homosexualidad:** Dirección de las emociones, el afecto y la atracción sexual y erótica hacia personas del mismo sexo. Algunas personas piensan que el término homosexual es obsoleto, inapropiado y hasta ofensivo. Ellos-as prefieren los términos "lesbiana" y "gay" para potenciar las posibilidades políticas de tal nominación y superar la connotación médica con que nació el término homosexual.

**Gays:** En la actualidad el término inglés gay se emplea para referirse a hombres que se reconocen como tales y que sientes atracción eróticoafectiva exclusivamente por otros hombres y desarrollan su vida sexual en esta dirección.. En el momento de aparición del término gay, enseguida se asoció al de homosexual. Esta denominación cayó en desuso durante siglos hasta que el movimiento homosexual contemporáneo se apropió de ella para designar al hombre homosexual consciente y liberado.

**Bisexualidad:** Dirección de las emociones, el afecto y la atracción sexual y erótica tanto hacia personas del mismo sexo como del sexo opuesto. No es necesario que las personas bisexuales tengan experiencia sexual con ambos sexos en un mismo tiempo o momento. En el marco de un pensamiento dicotómico, muchas personas heterosexuales y homosexuales dudan de la existencia misma de la condición bisexual o la interpretan como ambigüedad, confusión o un trauma no resuelto.



**Intersexuales o hermafroditas:** Son personas que biológicamente desarrollan características físicas y genitales de los dos sexos. Aunque existen diferentes grados de intersexualidad y hay extensa literatura científica sobre el tema, nos parece importante resaltar la autonomía de los seres humanos para definirse a sí mismos/as y reconocemos la posibilidad de definir la intersexualidad como un género en sí mismo, con sus propias características y más allá de la polaridad hombre/mujer. La variante de la intersexualidad que más se reconoce socialmente es la representada por las personas hermafroditas, pero no es la única.

**Lesbianas:** El término se utiliza para designar a aquellas mujeres que se reconocen como tales, que se sienten permanentemente atraídas de forma erótico-afectiva hacia otras mujeres y que viven su sexualidad en ese sentido. La palabra proviene de la isla griega de Lesbos, en donde vivió la poetisa Safo, quien enseñó su arte a jóvenes mujeres del lugar y además escribió las odas nupciales de algunas de ellas. El término lesbiana se populariza en las décadas de los sesenta y los setenta del siglo XX, a medida que las feministas fueron incorporando a su movimiento la autodesignación de las mujeres lesbianas.

**Transexuales:** Son personas que se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al sexo opuesto y que optan por una intervención médica, hormonal o quirúrgica, para adecuar su apariencia física y biológica a su realidad psíquica, espiritual y social. Estas personas pueden tener una orientación sexual homo, bi o heterosexual.

**Transformistas:** Son personas que de manera ocasional o esporádica construyen una apariencia corporal y unas maneras comunicativas correspondientes al género opuesto, generalmente para espectáculos. No aspiran a ser del otro sexo, ni están permanentemente vestidos así. Pueden ser homosexuales, bisexuales o heterosexuales. La mayoría de transformistas apuestan a la asimilación de rasgos del otro género, pero la modalidad de transformismo que se ejerce por los y las drag queens y drag kings no se inscriben en la asimilación, sino en la sobrerrepresentación, la construcción por exceso de características femeninas o masculinas.

**Travestis:** Son personas que de manera permanente construyen una apariencia corporal y unas maneras comunicativas del género opuesto, en desarrollo de la identidad de género que han desarrollado, por oposición a su sexo biológico. No se someten a operaciones de cambio de sexo como las personas transexuales, pero en algunas ocasiones se aplican tratamientos de hormonización para ayudar a moldear sus formas corporales.

**Drag king:** Es un tipo de transformismo ejecutado por mujeres o por hombres, aunque son mucho más frecuentes las primeras, en el que se construye una apariencia masculina bajo una perspectiva teatral y sarcástica. Su esencia es la burla. Se caracteriza por la exageración de la masculinidad, que se hace evidente en el maquillaje, el vestuario y el humor. Una o un drag king no es necesariamente lesbiana o gay, puede ser heterosexual.

**Drag queen:** Es un tipo de transformismo ejecutado por hombres o por mujeres, aunque son mucho más frecuentes los primeros, en el que se constituye en una apariencia femenina bajo una perspectiva teatral, con esencia irónica y sátira, con la exageración de la feminidad, atreves del maquillaje, vestuario y humor.

**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 4.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Concretar nuevas habilidades y estrategias adquiridas en el desarrollo de las actividades. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |
| **Material :**<br><br>• ROTAFOLIO con preguntas:<br>• "La mejor parte del día de hoy fue……."<br>• "Una nueva idea que tuve hoy fue……"<br>• "Me voy con la esperanza de ……..." | |
| **Desarrollo:**<br><br>1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Los facilitadores cierran la actividad recordando a las y los participantes la importancia de su puntualidad y perseverancia, ya que es importante para su formación de vida la continuidad en las temáticas. | |

# BIBLIOGRAFÍA:


- Ambrosy, Ingrid. Educación para la Sexualidad con enfoque de Género. Cultura Centroamericana, 2012
- CEMSE. En qué consiste la violencia contra la mujer. 2017
- Cooperación Suiza en Bolivia. Guía para la aplicación del enfoque de género.
- Defensoría del pueblo del Ecuador. Guía metodológica de igualdad de género y derechos humanos, Quito 2018.
- Garcia Suarez, Carlos. Diversidad Sexual en la escuela. Colombia Diversa 2007
- Ministerio de Salud y Deportes. Guía Nacional para la Atención Integral y Diferenciada de Adolescentes y Jóvenes. La Paz Bolivia 2013.
- Rocha Soliz.J. Manual líder amigo. Centro WIÑAY. 2010 La Paz- Bolivia.
- Telleria, Jimmy. Reflexiones sobre el trabajo en Masculinidades. Serie hilvanando. La Paz – Bolivia 2011
- Tellería, Jimmy. 2° Encuentro de estudios sobre Masculinidades. Memoria 2005 La Paz- Bolivia 2009.


# Webgrafía:


- www.onumujeres.com.bo
- www.unfpa.com.bo

MÓDULO 2

# Sexualdad integral

## 2da Parte: Salud Sexual y Reproductiva

Sexualidad, órganos sexuales y reproductivos, embarazo adolescente, anticoncepción, infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA

Aparato Reproductor
Femenino
COMO ACTUA
ABSTINENCIA

Cuando nos referimos a la formación, aprendizajes de las y los jóvenes y adolescentes y la construcción de su identidad en el proceso de socialización con las personas, su crecimiento ético y moral, el desarrollo de los valores básicos para la vida y la convivencia libre y progresista, debemos también tener la misma óptica acerca de la educación para las sexualidades, desde valores implícitos en la sexualidad, que hacen referencia al placer, la confianza, el conocimiento, la comunicación, la igualdad y la diversidad.

El objetivo de la educación para la sexualidad es lograr la identificación e identidad sexual de la persona, capacitarle para que cree sus propios valores y actitudes que permitan realizarse y vivir su sexualidad de manera positiva, consiente y responsable dentro su contexto, su cultura, su época y su sociedad.

El proceso de desarrollo de la sexualidad va ligado a la afectividad que se desarrollan a través de los valores personales, que son los que nos configuran en metas, propósitos, aspiraciones, sentimientos, intereses, creencias, convicciones, actitudes, actividades y preocupaciones.

Es imperativo que al momento de hablar de sexualidad con otras personas y más aún si son adolescentes y jóvenes tengamos presente trabajar primero nuestra propia sexualidad, no podemos generar aprendizajes cuando tenemos conflictos con relación a nuestra propia sexualidad. Por tanto nos permitimos citar algunas normas sugeridas para abordar la temática:

**Normas:**

- Patrones de conducta compartidos y consensuados por los miembros del grupo.
- Normas de lenguaje: Lenguaje no sexista ni homofóbico.
- Perspectiva de género en el tratamiento de los temas.
- Trato igualitario y respetuoso.
- Fomentar la autoestima y la autonomía
- Fomenta la empatía, cuidado y corresponsabilidad

Desde la metodología del aprendizaje significativo, partimos de la afirmación que todas las personas tenemos "concepciones previas", esas ideas adquiridas sobre como son los hechos y fenómenos sociales, mediante nuestra propia experiencia, para que propiciemos el aprendizaje significativo, cada participante deberá construir sobre su propia experiencia y los nuevos conocimientos, mejores formas de vivenciar su sexualidad y afectividad en plenitud, de manera responsable y autónoma.

# ENFOQUE DE GÉNERO PARA ABORDAR EL CONTENIDO

Para comprender el enfoque de género en el desarrollo de la sexualidad integral, es fundamental rebasar la ancestral concepción que la sexualidad solo tiene una implicancia biológica , por tanto el siguiente contenido coloca a las relaciones entre personas desde las dimensiones: biológica, histórica, social y cultural, ya que bajo estas líneas de acción se pretende estructurar y re estructurar los cánones de producción y reproducción social a la constitución del género.

La visión de género que sugerimos desarrolla criterios explicativos y alternativos de las relaciones de género, proyectando su potencial en los ámbitos individuales, grupales y de comunidad. Comprendiendo que las diferencias biológicas no deben ser causas de opresión de género, que dan lugar a la desigualdad, injusticia, jerarquización y abusos. Las diferencias morfológicas genitales son las únicas que deben tomarse en cuenta como diferencias entre las personas sin que estas marquen estigmas sociales.

Pretendemos con el desarrollo de este módulo tener una construcción y reconstrucción contextualizada en la importancia que hace reconocer nuestra sexualidad y el cuidado de nuestro organismo, siendo que tanto mujeres como varones tienen diferencias cuando enfrentan problemáticas de salud, que tengan estrecha relación con su morfología genital[1].

Romper con las estructuras es una labor de mujeres y de varones para generar una nueva dinámica social, que mejore la calidad de vida de mujeres en relación a los varones, comprometer y empoderar a los varones en un feminismo comunitario y una reconstrucción de las masculinidades generara mejores condiciones en la salud, educación, relaciones afectivas, relaciones laborales y relaciones familiares.

*1 Solo las mujeres mueren por efectos del Virus de Papiloma Humano, la prevalencia en cáncer de senos en mujeres es mayor, las mayores portadoras de VIH a nivel nacional son mujeres que fueron transmitidas del virus y que llevan embarazos complicados al ser PVV. Aún en algunas regiones de Bolivia se considera el embarazo una enfermedad, más aún el embarazo adolescente una problemática que atañe de manera particular a las madres adolescentes , generando limitaciones de especificas en sus expectativas de vida. Con base a datos Ministerio de salud 2017.*

# TEMA N°1:
# Sexualidad

**OBJETIVO:** Crear un espacio idóneo donde poder debatir y llevar a cabo un dialogo franco sobre temas relacionados con la Sexualidad y las relaciones interpersonales.

## "SOY YO", APRENDO SOBRE MI SEXUALIDAD

**Matriz de trabajo**

**Actividad 1.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Elaborar una definición propia de "Sexualidad", como un concepto integral. | |
| **Tiempo Sugerido:** 30 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Todos los participantes en plenaria | |
| **Material :**<br>• Cuadros preparados sobre Sexualidad<br>• Hojas resma<br>• Marcadores de agua de distintos colores<br>• Cinta Masquin | |

**Desarrollo:**

1. Iniciamos la jornada con saludos generales y se pide a cada uno de los participantes que comente sobre algún momento o situación importante que le sucedió en las últimas dos semanas, algo que quisiera compartir con todos y todas. Esto para generar un espacio de confianza e iniciar el conversatorio sobre la afectividad y sexualidad
2. La facilitadora con apoyo a un papelografo inicia la explicación sobre las áreas: biológica, psicológicas y social de la sexualidad, que todas y todos tenemos experiencias en estas tres áreas y todo esto engloba la sexualidad.

Se pide ejemplos a los y las participantes de cambios de cada una de las áreas:

**Área biológica:**

- Menstruación
- Crecimiento de bellos rostro, axilas púbicos
- Cambio de vos
- Crecimiento de senos, Etc.

**Área psicológica**

- Identificación del yo
- Búsqueda de independencia
- Enamoramiento, Etc.

**Área social:**

- Búsqueda de mayor tiempo con sus pares
- Alejamiento de padres
- Adjudicación de mayores responsabilidades
- Preparación para la vida adulta

**Recomendaciones/variantes:**

Se debe propiciar que los participantes hablen de experiencias muy próximas o de situaciones vividas por ellos, siempre recordando el respeto.

**Intercambio**

La facilitadora propicia la reflexión con las siguientes preguntas:

¿Qué aspectos de su sexualidad fueron hasta ahora los más bonitos y cuales los más incomodos?
¿Estaban preparados para los cambios, biológicos, psicológicos y sociales en su sexualidad a partir de su pubertad?
¿Quién les hablo de sexualidad y afectividad? ¿Ahora que están pasando esos cambios con quien hablan?

# CAMBIAMOS DE LUGAR

**Matriz de trabajo**

**Actividad 2.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Reflexionar sobre las actitudes ante la sexualidad desde una perspectiva de género. | |
| **Tiempo Sugerido:** 30 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Todos los participantes en plenaria | |
| **Material :**<br>• Sillas | |
| **Desarrollo:**<br><br>1. Se pide a los participantes que formemos un circulo con las sillas, y cada participante debe colocarse dentro de la ronda, no debe quedar ningún asiento vació.<br>2. Los facilitadores dan la consigna "Vamos a ir cambiando de lugar de acuerdo a determinadas características o experiencias, quien se encuentre en el centro debe tratar de conseguir una silla lo más rápido posible, la idea es no quedar sin silla, no está permitido cambiar de silla a la de los lados, deben hacerlo hacia el frente o en diagonal.<br>3. Para verificar el entendimiento se hace una prueba, "Se cambian de lugar quienes tengan hermanas/os), se debe estimular que el cambio de lugar sea rápido, corriendo y tratando de atravesar el círculo. Los facilitadores también deben de correr en busca de una silla, de esta manera faltara espacio para los participantes.<br>4. Ya que el grupo comprendió la lógica del juego, se inicia la técnica :<br>• Se cambian de lugar quienes navegan por internet sin que les vean los padres (especialmente para niños/as o púberes).<br>• Se cambian de lugar quienes están enamorados/as.<br>• Se cambian de lugar quienes les gustan ir a bailar.<br>• Se cambian de lugar quienes utilizan internet para contactar gente para salir obtener relaciones sexuales.<br>• Se cambian de lugar quienes tengan menos de X años.<br>• Se cambian de lugar quienes alguna vez tiraron un penal.<br>• Se cambian de lugar quienes hacen nuevas amistades por internet.<br>• Se cambian de lugar quienes alguna vez encararon a la persona que les gustaba.<br>• Se cambian de lugar quienes tienen novio/a.<br>• Se cambian de lugar quienes crean que las mujeres tienen menos necesidades sexuales que los hombres. | |

- Se cambian de lugar quienes alguna vez jugaron con muñecas.
- Se cambian de lugar quienes ayudan en las tareas de la casa.
- Se cambian de lugar quienes tienen sexo.
- Se cambian de lugar quienes creen que los hombres tienen mayores posibilidades de estudiar.
- Se cambian de lugar quienes piensas que la pornografía es mala.
- Se cambian de lugar quienes piensan que la masturbación no es buena para la salud.

5. Al finalizar el juego se agrega una silla más y se comienza a trabajar en plenaria para reflexionaren torno al juego, las consignas y lo que el grupo realizó.

**Recomendaciones/variantes:**

En el trabajo con grupos que cuenten con un conocimiento previo, se pueden sacar sillas y proponer que ahora también vale sentarse a upa (en piernas de otro), aunque siempre el último en reaccionar quedará en el medio.

Asimismo, se puede dar la palabra para que la persona que quede en el centro plantee la consigna. En tal caso, si a la persona no le surge nada vinculado al tema, es importante ayudar con consignas.

**Intercambio**

Los facilitadores con esta técnica deben estar muy atentos al comportamiento y creencias del grupo.Algunas personas pueden mostrar nerviosismo y ansiedad cuando se habla sobre sexualidad sin embargo este juego que es altamente ameno, permite a los participantes responder y expresarse con movimiento y no con palabras, generando distención del cuerpo y hablar de su sexualidad.

Es importante que cuando surjan movimientos bruscos (empujones, golpes, jalones), se reflexione con el grupo sobre estos comportamientos de quienes fueron mujeres/ hombres, ya que también es una forma de manejar la sexualidad y relaciones de género. Si se optó por usar la opción del UPA importante reflexionar con los participantes sobre sus sensaciones de sentarse sobre otro, y quienes lo hicieron más, como escogieron sentarse sobre otra persona?

**Preguntas para el diálogo:**

¿Cómo se sintieron?, ¿qué ideas se les vienen al pensar en el juego y las consignas? ¿Mujeres y varones se comportaron diferente durante el juego? ¿Unos u otras se cambiaron de lugar mayoritariamente en diferentes consignas? ¿Por qué?

Las preguntas a realizar deberán formularse a ideas problematizadoras, que generen debate y un re pensar de como respondieron.

Para esta actividad se sugiere que participen mínimamente dos facilitadores, para poder evidenciar las reacciones y comportamientos de los participantes, lo cual para el momento de la reflexión y debate, tendría mayor riqueza.

# LOS LADOS DE LA BALANZA

**Matriz de trabajo**

**Actividad 3.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Construir y comprender la sexualidad como valor humano, con sus aspectos implícitos. | |
| **Tiempo Sugerido:** 30 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Todos los participantes en plenaria | |
| **Material :**<br>• Papelografos<br>• Marcadores<br>• Masquin<br>• Hojas de preguntas. | |
| **Desarrollo:**<br><br>1. Se pide a los participantes formar dos filas en el medio del salón.<br>2. Se muestra a los participantes que deben de posicionar su respuesta inclinándose a un lado de la balanza, siendo que al lado derecho irán las personas que están de acuerdo con las frases, consignas, preguntas que se realicen. Y deben ir a lado izquierdo quienes estén en descuerdo con las frases leídas<br>3. Se explica que quienes tomaron posición del lado de la balanza deben justificar el porqué de su decisión, si se da el caso de participantes que tienen dificultad de decisión, los participantes que están en ambos lados de la balanza deben de convencer los con el fin de que los indecisos se sumen a su lado de la balanza.<br>4. Ya cuando todos estén de un lado de la balanza se vuelve al centro para repetir la actividad con otra premisa.<br>5. Consignas:<br>• Los hombres homosexuales quieren ser mujeres.<br>• Las personas se masturban cuando no tienen con quien mantener relaciones sexuales.<br>• Sexo y sexualidad son lo mismo.<br>• Los hombres son violentos por naturaleza.<br>• Cuando te conectas por chat con alguien que no conoces, es mejor no darle tus datos personales como el teléfono y la dirección.<br>• Los bebés también tienen sexualidad. | |

- Con una pareja estable no es necesario usar preservativos porque no hay riesgos.
- La mejor pareja sexual es la que puede hacer el amor varias veces seguidas.
- El abuso sexual siempre se produce en lugares peligrosos y oscuros, y el atacante es un desconocido.
- No se puede tener relaciones cuando la mujer está menstruando.
- Cuando una adolescente es maltratada continuamente por su novio, la responsabilidad es suya por seguir ennoviada con él.
- Si alguien se niega varias veces a hacer una práctica sexual que su pareja le reclama, seguramente acabe por cansarse y la/o deje.
- Las personas tienen derecho a elegir si quieren o no quieren tener hijos/as, cuánto, cuándo y con quién.
- El tamaño del pene es muy importante para las relaciones sexuales

**Recomendaciones/variantes:**

- El número de preguntas y la temática de las mismas dependen de los facilitadores. Se sugiere que sean seis preguntas y temáticas relacionadas como sexualidad – género.
- Se debe promover la palabra de todos los participantes y dar tiempo para que expresen su opinión y la justifiquen.
- Ni los facilitadores ni los participantes deben de anticipar conclusiones, se debe practicar la escucha respetuosa entre todas y todos, dado los pesos de la balanza durante la actividad.
- De acuerdo al tiempo y organización de los facilitadores, también está la opción de no pedir participación en palabra y registrar en un papelografo/ panel la cantidad de peso en la balanza de cada pregunta y generar una sola plenaria al final e integrar toda la temática trabajada.

**Intercambio**

La generación de respuestas que justifique su lado de la balanza debe motivar a la participación, el planteamiento debe promover a una reflexión sobre estereotipos y mitos que vayan a imponerse.
¿Por qué crees que eso es así?, ¿Cómo sabes que eso es así?, ¿ Debe seguir siendo así?.

# ¿DE QUE HABLAMOS, CUÁNDO HABLAMOS DE SEXUALIDAD?

**Matriz de trabajo**

## SEXUALIDADES, PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y PRÁCTICAS

**Actividad 4. Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Analizar los aspectos, sociales, psicológicos, culturales relacionados con la sexualidad. | |
| **Tiempo Sugerido:** 30 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Todos los participantes. | |
| **Material :**<br>• Papelografos<br>• Marcadores diferentes colores<br>• Masquin | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se organiza el grupo en dos subgrupos, según el sexo.<br>2. Se solicita a cada subgrupo que construyan dos siluetas de personas de su edad, una mujer y un varón, la consigna es. "Escribir"<br>• En la cabeza: Que piensan y que ideas tiene en la cabeza mujeres y varones adolescentes.<br>• En la boca: Qué dicen sobre sexualidad mujeres y varones adolescentes.<br>• En el Corazón: Que sienten sobre vivir la sexualidad mujeres y varones adolescentes.<br>• En las manos: que actividades vinculadas con la sexualidad hacen mujeres y varones adolescentes.<br>• En los pies: que errores, "metidas de pata" tienen en común mujeres y varones y que errores tienen diferentes.<br>3. Se otorga a los grupos 20 minutos para sus dibujos y escritos, exponiendo algunas pautas orientadoras sobre lo que deben de escribir: los pensamientos sobre sexualidad se relacionan a ideas que vienen a la cabeza cuando se habla de sexualidad, la boca indica lo que escuchan lo que se dice sobre la sexualidad, las manos indican prácticas sexuales o acciones concretas que se realiza y los pies a las dificultades que atraviesan los adolescentes u jóvenes en cuanto a tener acciones sin razonamiento a posterior de su sexualidad.<br>4. Concluido el tiempo cada grupo presenta su trabajo, y narrar como fue el proceso de construcción de sus adolescentes, que les resulto fácil, difícil, en que puntos estuvieron de acuerdo en cuales en desacuerdo y otros que surgieron en el afán de generar sus trabajos.<br>5. Se pide a los grupos que inicien con el dibujo que representa su propio sexo y luego el contrario.<br>6. Los facilitadores moderan el tiempo y sintetizan los escritos del grupo, para organizar el debate final: Sexualidad Femenina - Sexualidad Masculina – Aspectos en común.<br>7. Debate, guiado por los facilitadores desde un enfoque de género y sexualidad integral. | |

**Recomendaciones/variantes:**

- Para optimizar tiempos se puede dar ya dos siluetas hechas a los grupos para que se concentren en la redacción de ideas.
- De acuerdo al número de participantes se puede hacer más de dos grupos sub divididos, de acuerdo a la cantidad de participantes y si no existiera una equidad en número de participantes mujeres y varones, también se puede optar por hacer grupos mixtos.
- Es muy importante que cada grupo escriba lo que piensen "sin temor a la censura", de esto depende la riqueza de la reflexión en plenaria.

***Notas Importantes para los facilitadores:***

*Los facilitadores deben tener una preparación previa en cuanto al enfoque de género de manera teórica y explicativa, como también de la sexualidad hegemónica. Con esta base se debe articular la sistematización de aportes de los grupos.*

*La réplica y proyección de imaginarios de cómo se vivencia la sexualidad en nuestra sociedad, es determinante en la forma en la que las y los adolescentes y jóvenes la ejercen. Estas nociones de desarrollo o restringidas dan lugar a direccionar la temática de derechos y diversidades, desde una forma contraria a los patrones heterocentrados.* ***"Es muy importante recordar a los participantes que parte de la formación de lideresas y líderes es crear una opinión con respeto y libre de prejuicios discriminadores y ridiculizadores".***

*Se debe tener el propósito firme que todos los participantes identifiquen que los patrones de los estereotipos en torno a la sexualidad vulneran derechos tanto para mujeres como para varones, y que estas son la base para las desigualdades y abuso de poder que en la actualidad son ejercidas.*

*El conocer de nuestra sexualidad genera diferentes contra posiciones internas, ya que desde que fuimos concebidos ya se nos asumieron cargas y comportamientos replicadores de conductas, actitudes, afectos de la comunidad y sociedad, sin embargo es momento que todas y todos conozcamos lo placentero de la sexualidad, en el reconocimiento y ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos y la promoción de una vivencia plena de la sexualidad, libre y responsable.*

**Intercambio**

¿Qué diferencias encuentran en la vivencia de la sexualidad masculina y femenina en los/as adolescentes o jóvenes?, ¿estas diferencias son positivas o negativas para la vivencia de nuestra sexualidad?, ¿lo que sienten coincide con lo que piensan, lo que hacen, etc.?¿Existen diferencias en los mensajes sobre la sexualidad emitidos para varones y mujeres?, ¿qué promueven y qué restringen los modelos hegemónicos de ser varón joven y ser mujer joven para la vivencia de nuestra sexualidad?, ¿qué permisos y qué sanciones observamos desde la perspectiva de género para el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos en varones y mujeres?, ¿por qué existen estas diferencias entre las mujeres y varones jóvenes?¿Qué otras formas de vivir la sexualidad más plena y sin discriminación se imaginan para mujeres y varones jóvenes?¿Lo que surge de lo trabajado en los grupos refleja la vida cotidiana?, ¿cuáles son los lugares que emiten los mensajes más positivos para la vivencia de sus sexualidades?¿Qué derechos sexuales y reproductivos están siendo vulnerados en el ejercicio de la sexualidad masculina y femenina en los/as adolescentes o jóvenes?, ¿cuál es el margen de autonomía que tenemos como personas individuales para resignificar y transformar estas maneras de pensar, sentir, hacer y errar en la sexualidad?

*Fortalecimiento Conceptual*

# SEXUALIDAD

La sexualidad es el modo de vivir, verse, sentir como persona sexuada, el modo o modos con que cada cual vive, asume, potencia y cultiva el hecho de ser sexuado. La sexualidad no es un instinto, si no es un valor humano, ya que cada quien se va haciendo sexual de manera progresiva y evolutiva.

Cada persona vive de manera diferente su sexualidad y estará en continua evolución, se vivirá en todas las etapas de la vida y se expresara de diferentes formas y hacia muchas finalidades(placer, ternura, comunicación, conocimiento, vitalidad, reproducción, etc.) influenciado por la socialización con aspectos comunes a las otras personas.

Hablar de sexualidad implica hablar de diversidad y género, ya que esta intima mente relacionada con el desarrollo de la personalidad, las relaciones de vida en común y las estructuras sociales.

**Sexualidad vs coito.** En el cotidiano vivir, la sexualidad ha sido asociada a las relaciones coitales, por eso cuando se menciona la palabra sexualidad, las personas aún se sonrojan, porque esta palabra trae pensamientos morbosos a la cabeza asociándolo inmediatamente con el coito, nada más equivocado, la sexualidad es una dimensión del desarrollo de la vida que no puede ser separada del contexto del desarrollo personal.

## CONCEPTOS

**SEXUALIDAD EN SU SER BIOLÓGICO:** Sexualidad en su ser biológico tiene que ver con lo físico, el desarrollo que el cuerpo de todo ser humano experimenta pasando por las diferentes etapas de evolución de la vida; niñez, adolescencia, juventud, adultez, vejez, se refiere al desarrollo de los caracteres sexuales primarios y secundarios de hombre y de mujeres. (Maduración de ovarios, glándulas mamarias, útero, testículos, etc.), el desarrollo pleno de los órganos sexuales y reproductivos posibilita la reproducción humana.

**SEXUALIDAD EN SU SER PSICOLÓGICO:** Sexualidad en su ser psicológico tiene que ver con la forma de expresar sentimientos, afectos y la propia conducta para con otros y otras. Se refiere a la forma de expresar amor, tristeza, odio, alegría felicidad, para/con los allegados, hijos/as, pareja, amigos, hermanos, padres y madres, etc.

**SEXUALIDAD EN SU SER SOCIO-CULTURAL:** sexualidad en su ser social y cultural tiene que ver con las formas o diversas formas que los seres humanos tienen para relacionarse con los y las otros y otras, pueden observarse en los diferentes círculos de relación de las personas, la familia, la escuela, los amigos, el vecindario, la comunidad, la pareja, etc.

## PARA NO OLVIDAR

Recordemos que los diferentes seres de la sexualidad se las viven de manera conjunta no de manera separada. SEXUALIDAD TUYA, MIA, NUESTRA… El ser humano desde que nace es sexuado. Su sexualidad va definiéndose en su estilo de ser persona, en sus características sociológicas, en su modo de pensar, sentir y actuar como individuo en sociedad; en todas las situaciones y los momentos de la vida.

La sexualidad es la dimensión fundamental de todo ser humano y se basa en el SEXO, incluye el GÉNERO y las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción; se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, practicas, roles y relaciones. Es el resultado de la relación de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos, religiosos o culturales.

### Conceptos complementarios[2]

**Sexo:** Es el conjunto de características biológicas que definen el espectro de humanos como hembras y machos.

**Género:** es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo. Refleja y perpetúa las relaciones particulares de poder entre el hombre y la mujer.

**Identidad de género:** Define el grado en que cada persona se identifica como masculino o femenina o alguna combinación de ambos. Es el marco de referencia interno, construido a través del tiempo, que permite a los individuos organizar un auto concepto y a comprometerse socialmente en relación a la percepción de su propio sexo y género.

**Identidad de sexo:** Incluye la manera como la persona se identifica como hombre o como mujer o como una combinación de ambos, y la orientación sexual de las personas. Es el marco de referencia que se formación el correr de los años, que permite a un individuo formular un concepto de sí mismo sobre la base de su sexo, género y orientación sexual.

**Orientación sexual:** Es la organización específica del erotismo y/o vínculo emocional de un individuo en relación al género de la pareja involucrada en la actividad sexual.

**Vinculación afectiva:** es la capacidad humana de establecer lazos con otros seres humanos que se construyen y mantienen mediante las emociones.



[2] *Conócete va por tu cuenta; programa de educación sexual para jóvenes*

**El Amor** representa una clase particularmente deseable de vínculo afectivo.

**Erotismo:** Es la capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo, y que por lo general, se identifica con placer sexual.

**Reproducción:** todo lo relativo a la procreación.

**SEXUALIDAD SANA Y RESPONSABLE**: Es la capacidad que el ser humano tiene de autocuidado y autoprotección en el desarrollo de su sexualidad, mediante el uso de anticoncepción en las relaciones sexuales coitales y/o abstinencia, no consumo de bebidas alcohólicas y drogas, etc.

**SEXUALIDAD NO SALUDABLE**:La sexualidad no responsable, no saludable se la manifiesta mediante consumo excesivo de bebidas alcohólicas y/o drogas, embarazos no deseados, abortos, transmisión de ITS,VIH/SIDA, etc.

**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 5.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Concretar nuevas habilidades y estrategias adquiridas en el desarrollo de las actividades. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |
| **Material :**<br>• ROTAFOLIO con preguntas:<br>• "La mejor parte del día de hoy fue……."<br>• "Una nueva idea que tuve hoy fue……"<br>• "Me voy con la esperanza de ……..." | |
| **Desarrollo:**<br>1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Los facilitadores cierran la actividad recordando a las y los participantes la importancia de su puntualidad y perseverancia, ya que es importante para su formación de vida la continuidad en las temáticas. | |

# TEMA Nº2:
# Organos Sexuales y Reproductivos

**OBJETIVO:** Las y los adolescentes y jóvenes conocen el funcionamiento de los órganos genitales y las diferentes enfermedades que pueden presentarse, además de conocer las formas de auto cuidado para la prevención de las mismas enfermedades, infecciones y embarazos no deseados.

## JUGANDO NOS CONOCEMOS

**Actividad 1.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Favorecer la presentación e integración para crear un ambiente de confianza entre miembros del grupo. | |
| **Tiempo Sugerido:** 15 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio con sillas |
| **Material :**<br>• Oso de peluche ( cualquier peluche) | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se inicia el taller con saludos generales y se pide a las y los participantes que se sienten en círculo.<br>2. Los facilitadores tiene un oso de peluche mediano y explica:<br>• Este es mi amigo Oso y se los quiero presentar "él está muy triste, porque siempre se burlan de su cuerpo porque es gordito, el no entiende cuando le digo que es muy simpático y que lo que más importa es lo bueno que es y que el físico no es lo más importante, pero no me cree y sigue triste" Tal vez si ustedes le dicen algo pueda comprender lo que yo le quiero decir, entonces yo les voy pasando a mi Oso y cada uno les va diciendo algo, le dará un consejo pequeño que le hiciera sentir mejor.<br>3. Los facilitadores pasan el Oso y motiva a las y los participantes que expresen algo motivador y bonito al Oso.<br>4. Los facilitadores cierran al actividad preguntando a las y los participantes que los sentimientos que tiene el Oso también nos pasa a nosotros en algunas ocasiones, nos sentimos tristes y enfadados por los cambios que tenemos en el cuerpo y los sentimientos y emociones que llegamos a sentir son nuevos.<br>5. Hoy hablaremos con respeto, sinceridad y sin miedos de estos cambios en nuestro cuerpo. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>El peluche que presentemos al grupo se puede personalizar con los cambios de las y los adolescentes, como ser el acné. | |

# VIAJE INTERIOR

**Matriz de trabajo**
**Actividad 2.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>• Nombrar e identificar los órganos principales que forman los aparatos genitales femeninos y masculinos.<br>• Reconocer las funciones básicas que cumplen los principales órganos sexuales de los aparatos femeninos y masculinos | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sub grupos de 6 a 7 participantes como máximo. | |
| **Material :**<br>• Marcadores de diferentes colores<br>• Colores<br>• Lápices, borradores<br>• Hojas papel Resma<br>• Cinta Masquin. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Los facilitadores arman cuatro grupos mixtos con todos los participantes.<br>2. A cada grupo se les asigna al azar los órganos sexuales femeninos y masculinos internos y externos.<br>a. Órgano sexual femenino interno<br>b. Órgano sexual femenino externo<br>c. Órganos sexual masculino interno<br>d. Órgano sexual masculino externo<br>3. Cada grupo de acuerdo a su conocimiento previo o buscando en el google, si tuvieran acceso a internet en sus celulares, deberán dibujar y poner las partes que le corresponden, lo más detallado que puedan, terminado el tiempo otorgado, cada grupo deberá poner su trabajo en una parte de la pared, del espacio donde se desarrolla el taller.<br>4. Los facilitadores en base al trabajado de los grupos va reforzando la anatomía y fisiología de los órganos sexuales<br>5. Es importante recalcar información sobre las enfermedades que aquejan de manera específica a la salud de los órganos sexuales como el cáncer de cuello uterino y próstata. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Lo importante en el desarrollo de esta actividad es exponer y aclara el funcionamiento hormonal de los órganos que estamos conociendo a profundidad en ambos sexos y la importancia en la vida diaria. | |

**Intercambio**

Los facilitadores realiza una reflexión con las siguientes preguntas:

¿Qué sucedió en la actividad? ¿Cómo se sintieron? ¿Conocían como eran las anatomías de los órganos sexuales? ¿Cuáles son las hormonas femeninas y masculinas? ¿Saben cómo funcionan y donde están las hormonas en el cuerpo? ¿Cuál es la principal función de los órganos sexuales internos femeninos – masculinos?

# ¡MI CUERPO!, REALIDADES O MITOS

**Matriz de trabajo**
**Actividad 3.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Reconocer las funciones que cumplen los órganos de los aparatos femeninos y masculinos. | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Todas y todos los participantes, actividad colectiva. | |
| **Material :**<br>• Fichas de trabajo con las palabras: MITO - REALIDAD.<br>• Cinta Masquin. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Los facilitadores de acuerdo a la disponibilidad del salón colocan los letreros de Mito – Realidad, en la pared en diferentes lugares.<br>2. Se pide a los participantes que todos se coloquen en el centro del salón .<br>3. Se explica que se leerá varias consignas, frases, afirmaciones y despendiendo lo que cada participante crea, se les pide que se muevan según lo que cada una/ uno siente , cree y tiene conocimiento.<br>4. Las y los participantes deben de argumentar sus decisiones y por qué creen que es así.<br>5. Los facilitadores leen los Mitos – Realidades:<br>• Solo los hombres tiene bellos en los órganos sexuales<br>• Una niña de 10 años que inicio su periodo menstrual puede embarazarse<br>• El periodo menstrual es un indicador de enfermedad<br>• No se debe tener relaciones sexuales durante el embarazo porque puede quedar embarazada<br>• La mujer que propone tener relaciones sexuales es inmoral<br>• La ausencia del himen prueba que la mujer ya no es virgen<br>• Una mujer que tiene menstruación no debe bañarse, ni tocar agua durante esos días, porque puede hacer que la sangre se coagule<br>• Los hombres siempre saben cómo iniciar y que hacer al momento de tener relaciones coitales<br>• La sexualidad inicia cuando uno empieza a tener relaciones sexuales con coito o penetración<br>• (se pueden añadir más preguntas)<br>6. Ante cada consiga los facilitadores van clarificando las respuestas y argumentos de las y los adolescentes, si son mitos o realidades. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Para el desarrollo de esta actividad es importante tener conocimiento previo de los saberes previos de las y los adolescentes, respecto a temáticas específicas como menstruación, eyaculación, auto estimulación, desarrollo genital. | |

**Intercambio**

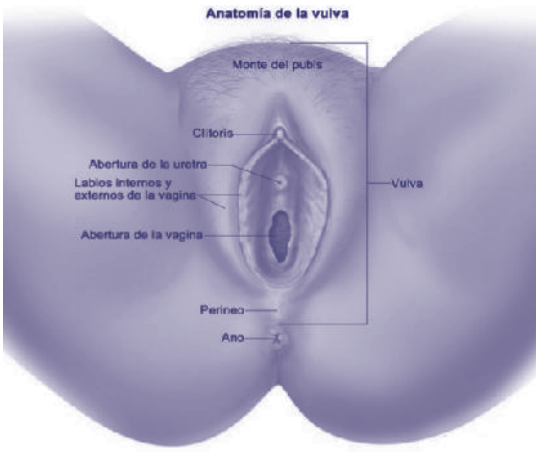
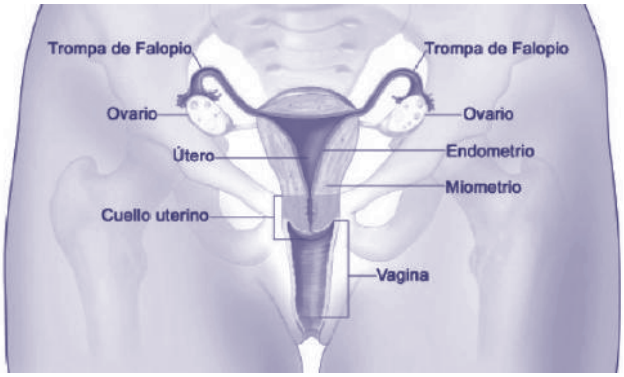
La facilitadora realiza una reflexión con las siguientes pautas:
Reforzando las reglas de oro, y que tenemos que tener respeto por las opiniones de todas y todos, ya que no todos tenemos el mismo nivel de conocimiento y estamos en proceso de formación.
Se solicita la participación de todas y todos los participantes primero exponiendo la voluntariedad de la respuesta y posteriormente invitando a que expongan sus criterios.

# ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL APARATO REPRODUCTOR

*Alfredo Gómez, Médico*

**Aparato Reproductor:** El aparato genital (o aparato reproductor o sistema reproductor o sistema genital) es el conjunto de órganos cuyo funcionamiento está relacionado con la reproducción sexual, con la sexualidad, con la síntesis de las hormonas sexuales y con la micción.

## APARATO REPRODUCTOR FEMENINO

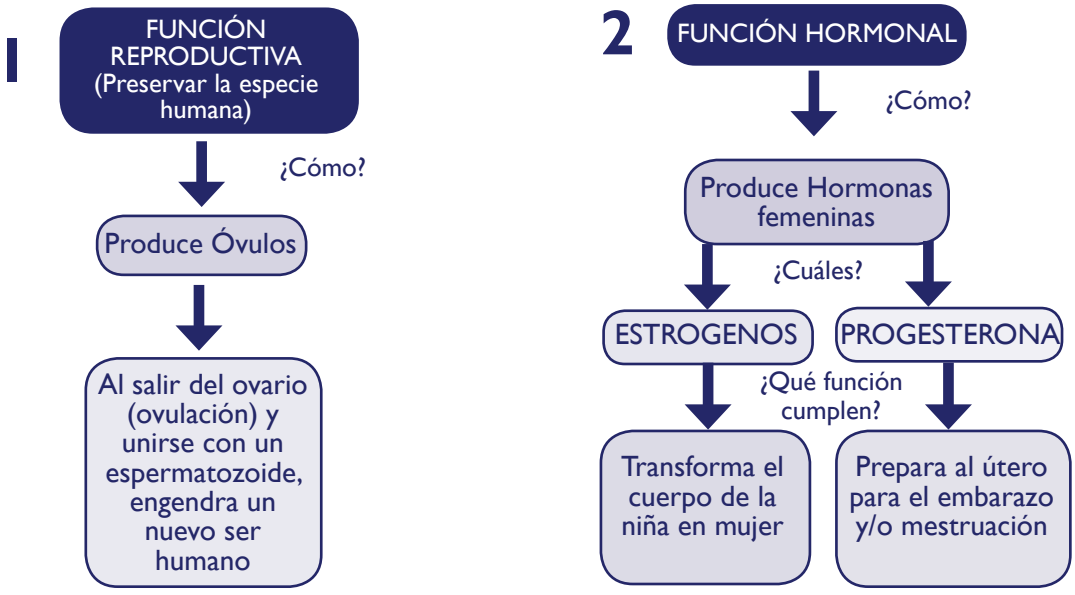
| GENITALES EXTERNOS | GENITALES INTERNOS |
|---|---|
|  |  |





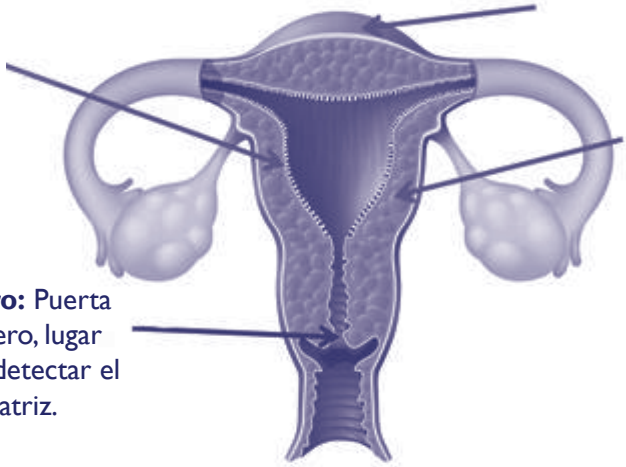
## ¿QUE ÓRGANOS SON IMPORTANTES POR SU FUNCIÓN?

**EL OVARIO:** cumple dos funciones la reproductiva y hormonal.



**EL UTERO:** tiene tres capaz importantes: serosa, miometrio y endometrio.

**Endometrio:** Capa interna que alimenta al feto durante 9 meses y si no hay embarazo sale como menstruación.

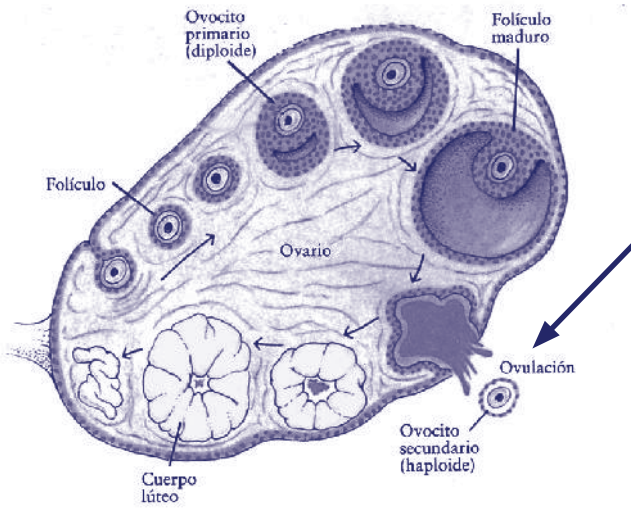


**Serosa:** Cubierta externa del, útero.

**Miometrio:** Capa muscular importante durante el trabajo de parto.

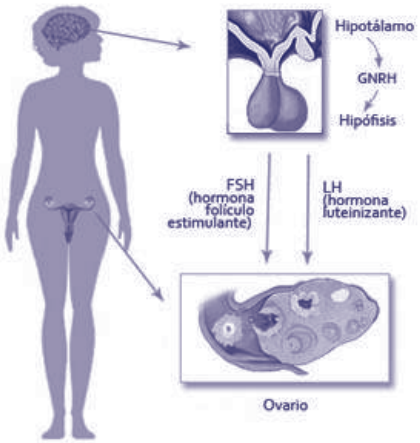
**Cuello del útero:** Puerta de entrada al útero, lugar importante, para detectar el cáncer de matriz.

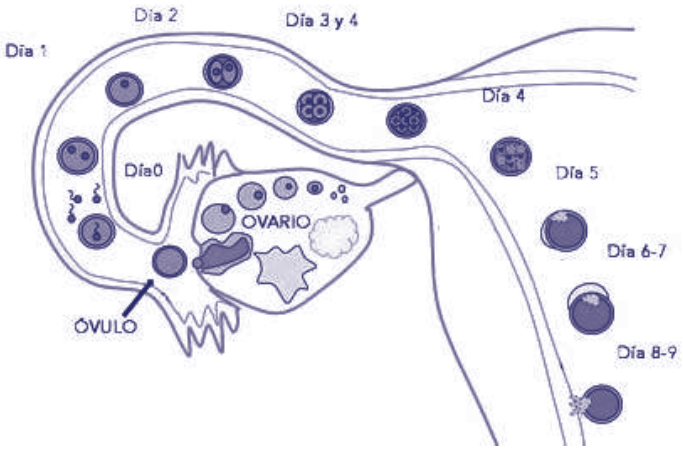
## OVULACIÓN



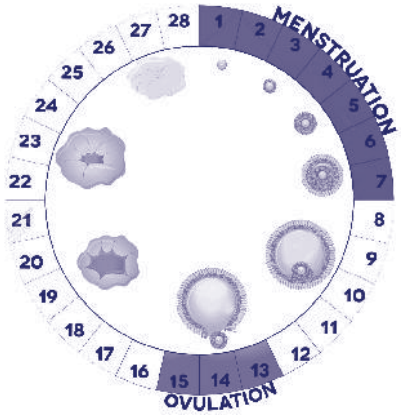

**Ovulación:** salida de un ovulo del ovario, ocurre a la mitad entre periodos menstruales

## ¿Cómo saber si estoy ovulando?



# MENSTRUACIÓN

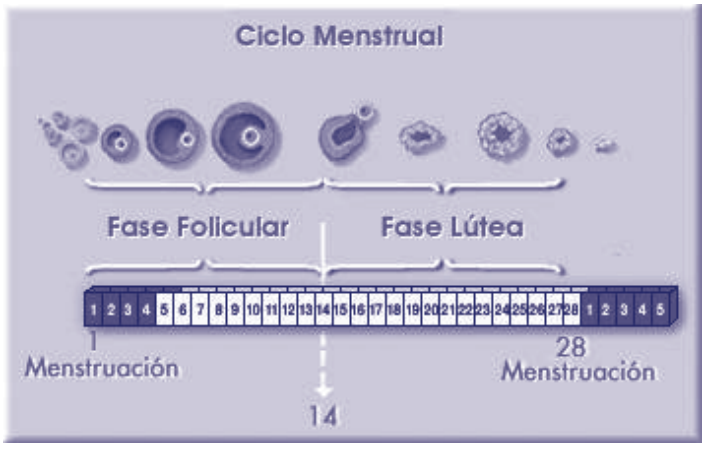


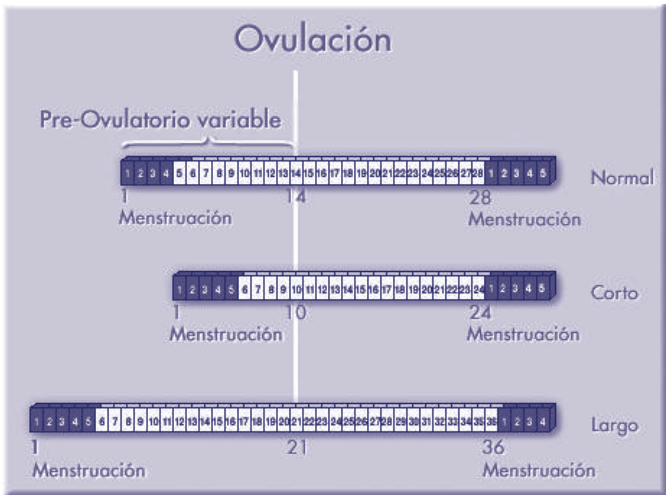

El ciclo menstrual es el periodo de tiempo en el que se produce la ovulación, la duración de cada ciclo es aproximadamente de 28 días, sin embargo también son normales ciclos más cortos o más largos, Esta es la razón por la que cada mujer tiene días fértiles diferentes y pueden variar en función a la duración de su ciclo menstrual.

La menstruación aparece al final del ciclo cuando no se ha producido un embarazo, los ciclos menstruales son diferentes en cada mujer tanto en duración como en las características del sangrado, lo más importante desde que llega la menarquía a la mujer es conocer el ciclo menstrual.

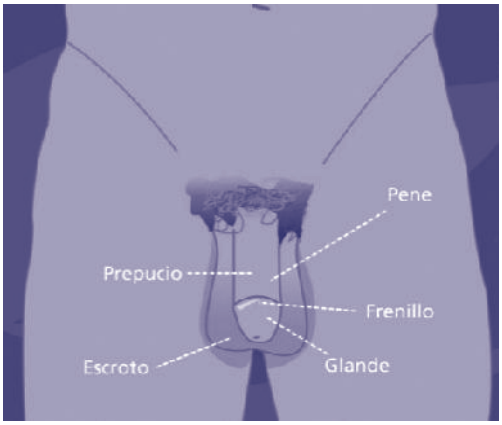
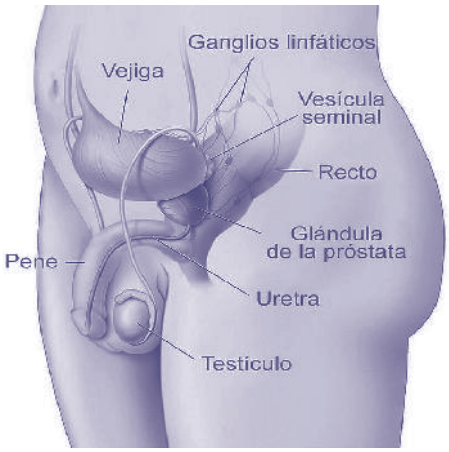
**¿Cómo saber si tus periodos menstruales son regulares e irregulares?**

- Debes conocer cuántos días dura tus periodos menstruales.
- Marcar en un calendario los días pasan desde el primer día de la menstruación hasta el día antes del siguiente periodo.
- Deberás hacer esto durante tres meses.
- Si en tres meses no existe variación en días tiene un periodo regular.
- Si en cada periodo existen diferencias de más de dos día tienes periodos irregulares.
- Nunca la menstruación baja en el mismo día porque los meses no tiene todos 30 días.



## APARATO REPRODUCTOR MASCULINO

| GENITALES EXTERNOS | GENITALES INTERNOS |
|---|---|
|  |  |





## ¿QUE ÓRGANOS SON IMPORTANTES POR SU FUNCIÓN?

**EL TESTÍCULO:** cumple dos funciones la reproductiva y hormonal.

**1** FUNCIÓN REPRODUCTIVA (Preservar la especie humana)

¿Cómo?

Produce Espermatozoides

Al salir del aparato genital y unirse con un óvulo, engendra un nuevo ser humano

**2** FUNCIÓN HORMONAL

¿Cómo?

Produce Hormona masculina

¿Cuál?

PROGESTERONA

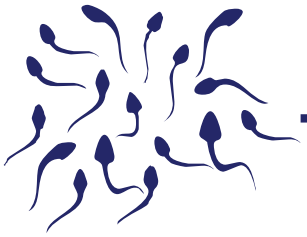
¿Qué función cumplen?

Transforma el cuerpo del niño en hombre joven o adulto

**EYACULACION:** la expulsión o emisión de semen a través del pene.

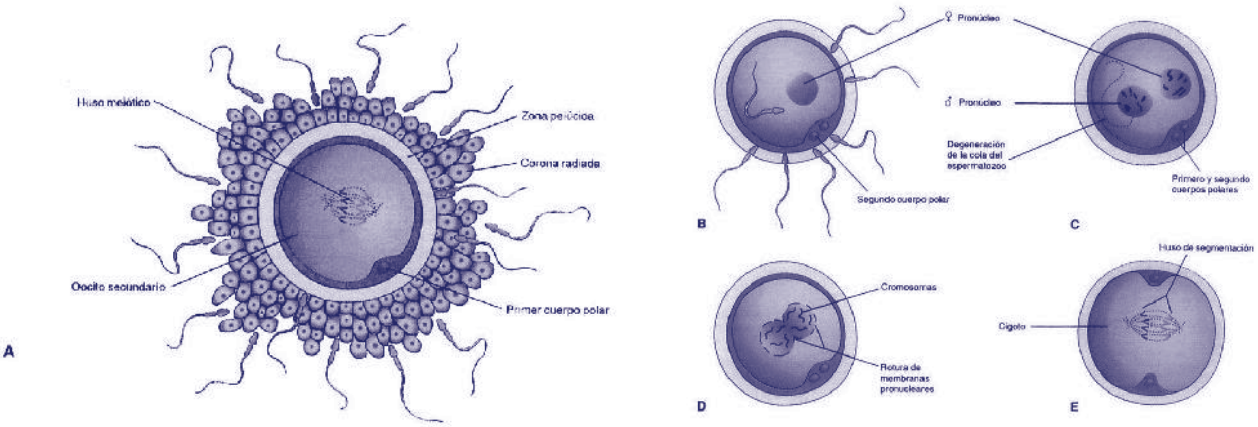
**SEMEN:** esperma es el conjunto de espermatozoides y sustancias fluidas que se producen en el aparato genital masculino de todos los animales, entre ellos la especie humana.

Espermatozoides



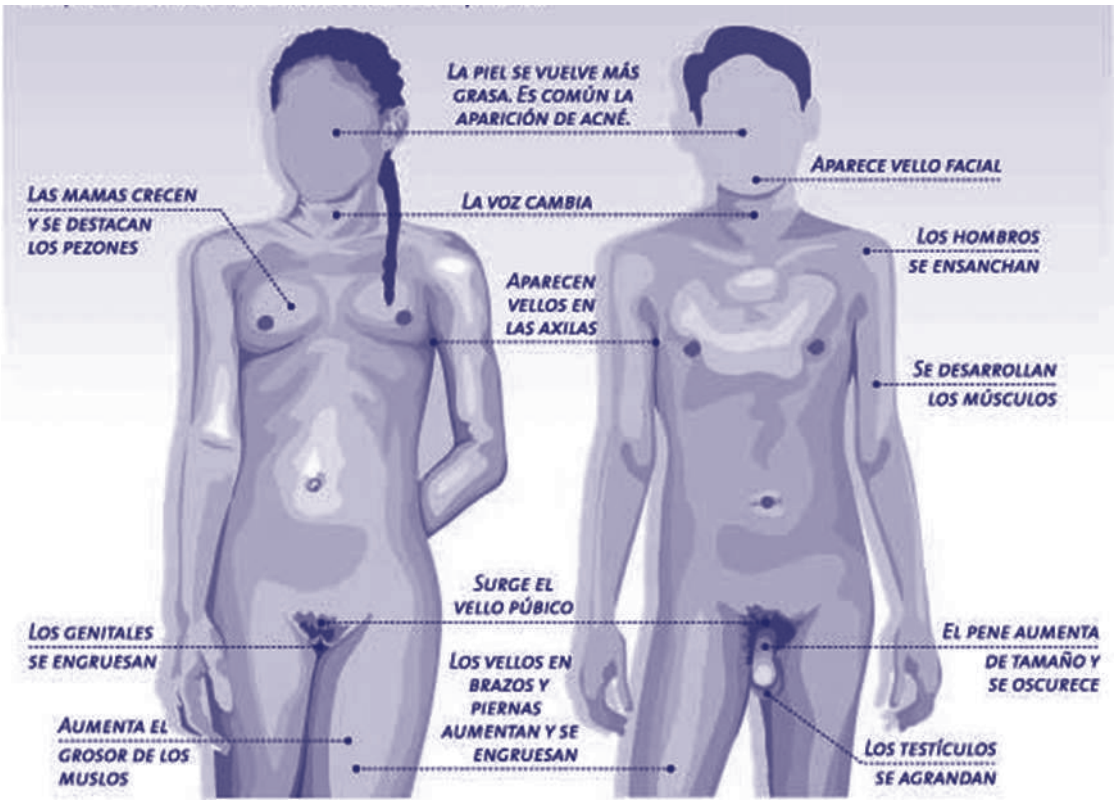
+ Liquido seminal, proveniente de vesículas seminales y próstata = Semen o esperma

**FECUNDACIÓN:** es el proceso por el cual dos gametos (masculino y femenino) se fusionan para crear un nuevo individuo con un genoma derivado de ambos progenitores. Los dos fines principales de la fecundación son la combinación de genes derivados de ambos progenitores y la generación de un nuevo individuo (reproducción).




## CAMBIOS QUE SE PRODUCEN EN VARONES Y MUJERES DURANTE LA ADOLESCENCIA

Porque se producen: por el efecto de la hormona masculina (testosterona) y femenina (estrógenos).



## HIGIENE DE LOS GENITALES

**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 4.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Concretar nuevas habilidades y estrategias adquiridas en el desarrollo de las actividades. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |
| **Material :**<br>• ROTAFOLIO con preguntas:<br>• "La mejor parte del día de hoy fue……."<br>• "Una nueva idea que tuve hoy fue……"<br>• "Me voy con la esperanza de ……..." | |
| **Desarrollo:**<br>1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Desde el conocimiento breve de los participantes, el facilitador debe de propiciar retos en las preguntas para los participantes. Con la finalidad de generar mejores habilidades de comunicación y expresión y mejorar la expresión cuando hablan sobre su sexualidad y genitalidad. | |

# TEMA Nº 3:
# Embarazo Adolescente

**OBJETIVO:**

- Fortalecer las capacidades de prevención de embarazo a temprana edad.
- Conocer las responsabilidades que se deben asumir a la hora de decidir tener una hija o hijo.

## EXPRESANDO EMOCIONES

**Actividad 1.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Favorecer la integración para crear un ambiente de confianza entre miembros del grupo y la puntualidad en expresiones. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio con sillas |
| **Material :**<br>• Ninguno solo a los participantes. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Los facilitadores piden a los participantes, que solo con una palabra "sentimiento", expresen el momento de la semana que vivieron que fuese el que más recuerden o los haya marcado, con un sentimiento.<br>2. A continuación se inicia con la ronda de "sentimiento" de todos los participantes incluido los facilitadores. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Esta actividad refuerza las habilidades de comunicación y expresión de las y los líderes en formación, por lo que es importante recalcar que no pueden articular frases, solo enunciar una palabra. | |

# MATERNIDAD Y PATERNIDAD ADOLESCENTE

**Matriz de trabajo**
**Si nos pasara que pensamos y sentimos**

**Actividad 2.**

**Acercamiento**

**Objetivo:**

- Las y los participantes reflexionan sobre sus pensamientos y conductas ante la presencia de un embarazo adolescente.
- Las y los participantes reflexionan sobre el comportamiento de los padres y madres ante la presencia de un embarazo adolescente.
- Las y los participantes identifican las causas y las consecuencias de un embarazo en la adolescencia.

| **Tiempo Sugerido:** 40 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
|---|---|

**Número de Participantes:** Sub grupos de 6 a 7 participantes como máximo.

**Material :**

- Marcadores de diferentes colores
- Colores
- Lápices, borradores
- Hojas papel Resma
- Cinta Masquin
- Sillas
- Hojas de colores.

**Desarrollo:**

1. Los facilitadores dividen a las y los participantes en sub grupos por sexo .
2. A cada grupo se otorga material para que elaboren en 10 minutos, el dibujo de una adolescente mujer y un adolescente varón y que escriban en el dibujo:
3. Qué piensa, sienten, que hacen las adolescentes mujeres cuando se presenta un embarazo adolescente.
4. Qué piensa, sienten, que hacen los adolescentes varones cuando se presenta un embarazo adolescente.
5. Terminado su trabajo y tiempo destinado se pide a cada grupo que puedan compartir con todos su trabajo.

**Recomendaciones/variantes:**

Para facilitar tiempos se puede otorgar las siluetas de los adolescentes ya elaboradas para que las y los participantes se concentren en la redacción de las implicancias de convivir la situación del embarazo adolescente.

Tener un sondeo previo con las y los participantes para indagar si existiera ya en el grupo maternidades o paternidades adolescentes.

**Intercambio**

Los facilitadores motivan a la reflexión con las siguientes premisas:
En el desarrollo de los comentarios y dichos por las y los adolescentes, se solicita a los participantes que validen o rechacen las percepciones expuestas (es real).
Posteriormente se pide al grupo de mujeres que comente su percepción sobre el trabajó de los hombres en relación a la paternidad adolescente y viceversa los hombres deben comentar el trabajo de las mujeres con relación a la maternidad adolescente.
Los facilitadores en todo momento deben propiciar, un espacio donde todas y todos puedan expresar con libertad sus ideas, miedos y pensamientos sobre el embarazo adolescente.

# SOCIO DRAMA

**Matriz de trabajo**

**Actividad 3.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Analizar los sentimientos, frustraciones asociados a la posibilidad del embarazo adolescente. | |
| **Tiempo Sugerido:** 30 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Grupos mixtos de 6 participantes. | |
| **Material :**<br>• Escenificación con recursos propios del espacio. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Al tratarse de un ejercicio dramatizado, se divide a los participantes en grupos de 6 participantes, con la temática a representar "Embarazo Adolescente", representando las diferentes situaciones que se vive.<br>2. Cada grupo debe presentar socio dramas diferentes en base a los siguientes sub temas que cada grupo escogerá al azar:<br>• Padres que rechazan a la hija que atraviesa por la situación de una embarazo adolescente.<br>• Padres que apoyan a la hija en situación de embarazo adolescente.<br>• Pareja (varón) que apoya a la adolescente embarazada.<br>• Pareja (varón) que NO apoya a la Adolescente embarazada.<br>• Padres que rechazan al hijo que atraviesa por la situación de embarazo adolescente.<br>3. Se otorga a los grupos 5 minutos para que elaboren y organicen su presentación, la cual debe de tener un título.<br>4. Se otorga 5 minutos para la presentación de su socio drama. | |

**Recomendaciones/variantes:**
Importante recalcar que la dramatización debe ser puntual pero contar la historia sobre la sub problemática que les toco, de la manera más real, próxima y también de manera ideal.
Se debe recordar a las y los participantes que todos debemos de tener mucho respeto en como actuaremos, además de tener en cuenta que como esta es una dramatización, todo lo acontecido es parte de una ficción que estamos creando para poder reflexionar de manera más dinámica la problemática del embarazo adolescente.

**Intercambio**

Los facilitadores a la conclusión de cada grupo debe tomar nota en un papelografo del nombre del socio drama y cuáles fueron los caracteres negativos y positivos de la representación.
En plenaria se pregunta a las y los participantes:
¿Cómo se sintieron? ¿Qué es lo que más les impacto de manera negativa? ¿Hubo algo que el impacto de manera positiva? ¿Cuál fue el socio drama que más se aproxima a la realidad? ¿Consideran el embarazo adolescente un problema? ¿Por qué?

# "EL ÁRBOL DE LOS PROBLEMAS"

**Matriz de trabajo**

**Actividad 4.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Reflexionar e identificar las causas y consecuencias del embarazo adolescente. | |
| **Tiempo Sugerido:** 40 Minutos | **Área de trabajo:** Sala amplia con mesas y sillas. |
| **Número de Participantes:** Grupos mixtos de 6 participantes. | |
| **Material:**<br>• Hojas resma<br>• Marcadores diferentes colores<br>• Hojas de colores.<br>• Tijeras<br>• Pegamento.<br>• Cinta Masquin. | |

**Desarrollo:**

1. Los grupos de seis participantes deben de realizar un árbol en las hojas Resma, al cual llamaremos "árbol de problemas", en este arbolo cada grupo va identificar las causas y consecuencias del problema en específico del embarazo adolescente que les toco interpretar en la actividad anterior Sociodrama.
2. Con los materiales otorgados las y los participantes deben de elaborar un árbol con las siguientes consignas:
   - Raíces: deben de expresar las causas del problema del embarazo adolescente.
   - Tronco/ramas, deben expresar las consecuencias del problema del embarazo adolescente.
   - Frutos / flores, deben de expresar las posibles soluciones que el grupo encuentre a la problemática del embarazo adolescente.
3. Todos los escritos deben estar conversados y consensuados por el grupo, para este desarrollo tiene 15 minutos de trabajo .
4. Terminando la elaboración de árboles se pide a los grupos que expongan en un lugar visible sus árboles y expongan en plenaria a todas y todos los puntos que consideraron en sus árboles.

**Recomendaciones/variantes:**

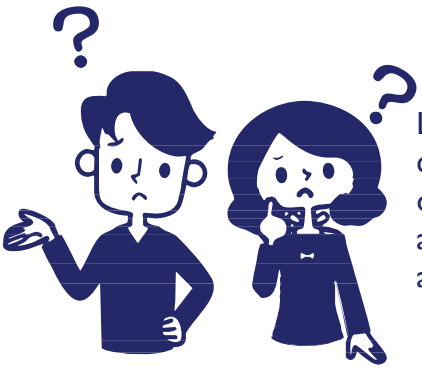
Los facilitadores deben de tener material de apoyo sobre la problemática de Embarazo Adolescente , que pueda completar los aspectos que fueron desarrollados en la actividad. Es muy IMPORTANTE que en el proceso de análisis se hagan relevantes las problemáticas de género asociadas al embarazo adolescente.

**Intercambio**

Los facilitadores en el proceso de la socialización de la plenaria de los árboles deben de puntualizar las brechas de género rescatadas por los participantes. Como un conjunto de ideas negativas que asumen roles culpabilizadores solo a las mujeres cuando se presenta la problemática del embarazo adolescente.

Para la reflexión se debe tomar en cuenta la temática de proyectos de vida como referentes en la perspectiva guía de la vida de cada adolescente, reforzando el compromiso de vivir con respeto, autonomía, planificación y responsabilidad, nuestra sexualidad.

# EL EMBARAZO EN ADOLESCENTES



La problemática del embarazo adolescente en Bolivia se convirtió en un problema de salud pública al tener la tasa de natalidad más alta de Latinoamérica. Los embarazos en adolescentes traen una serie de consecuencias, relacionadas a la salud, educación al proyecto de vida, a su economía[3].

## FACTORES CONDICIONANTES DEL EMBARAZO EN ADOLESCENTES

Tres factores:

- El inicio temprano de las relaciones sexuales heterosexuales,
- Socialización conflictiva
- Bajo nivel de conocimiento sobre sexualidad, y bajo uso de anticonceptivos

### 1. INICIO TEMPRANO DE LAS RELACIONES SEXUALES HETEROSEXUALES

- Inicio prematuro de las relaciones sexuales
- Carácter esporádico y generalmente desprotegido de las relaciones sexuales,
- Las hormonas producen en los adolescentes, cambios físicos y psicológicos que inician la maduración sexual,
- La maduración sexual cada vez más precoz,
- La excitación natural, estimulada por la exaltación publicitaria de formas femeninas como masculinas y la pornografía,
- Manejo conflictivo de la sexualidad adolescente por un lado, el ímpetu hormonal se bate contra el freno de normas culturales; y por otro lado, la curiosidad y el deseo de experimentar, chocan con el miedo a lo desconocido.

### 2. SOCIALIZACIÓN CONFLICTIVA

Tanto los adolescentes hombres como mujeres, reciben continuamente algunos mensajes contradictorios de la sociedad, que originan confusión respecto a la sexualidad:

- "Los hombres deben llevar la iniciativa en toda experiencia erótica",
- "La sociedad aprueba y/o tolera que los varones tengan experiencias sexuales con distintas mujeres",
- "El éxito sexual (conquista, capacidad orgásmica) es la medida de la hombría y la



[3] *UNFPA Bolivia, Estudio sobre embarazo e la adolescencia en 14 municipios de Bolivia. La Paz, Bolivia 2016*

virilidad”

- “La mujer debe moldear su personalidad a la del hombre, sin mayor iniciativa ni autonomía”,
- “La sociedad reprime la capacidad de las mujeres”,
- “El impulso sexual masculino es peligroso para las mujeres”,
- "Es anormal no tener relaciones sexuales; pero algo anda mal si se las tiene prematuramente",
- “La relación sexual es una expresión de virilidad masculina; pero el hombre elude su responsabilidad de procreador".

## 3. BAJO NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE SEXUALIDAD Y USO DE ANTICONCEPTIVOS

Muy pocos adolescentes latinoamericanos, saben acerca de los días del ciclo femenino de mayor fertilidad. De la misma manera, pocos de ellos, declaran haber practicado la anticoncepción en su primera relación sexual debido al poco uso de la anticoncepción preventiva por ignorancia o inaccesibilidad a los anticonceptivos y de éstos que dicen usarla, muchos recurren al retiro y al ritmo, cuya tasa de ineficacia es muy alta.

Sin embargo, el adolescente deberá también informarse que la ocurrencia de una maternidad demasiado temprana, pueda acarrear algunos riesgos e implicaciones que podrían prevenirse.

### Consecuencias del embarazo en adolescentes

Las consecuencias derivadas del embarazo en la adolescencia son evidentes a distintos niveles, entre los cuales destacan los relacionados con:

### Aspectos Físicos

Se sabe que las mujeres que se embarazan antes de los 15 años tienen una mayor probabilidad de presentar abortos, partos prematuros terminados en cesárea, uso de fórceps, o bien, un trabajo de parto más largo, dando como resultado el sufrimiento fetal. Otra de las complicaciones que se presentan es la toxemia. Este padecimiento se caracteriza por aumento de peso, hinchazón de manos y tobillos y presión arterial baja. De no tratarse adecuadamente se puede desencadenar una eclampsia, la cual daña el sistema nervioso y llegar a provocar, inclusive la muerte. Además, un bebe producto del embarazo en edades tempranas suele tener peso y tallas bajos al nacer, y otras problemáticas relacionadas a la falta de maduración biológica de la madre.

Se sabe que la morbi-mortalidad infantil en madres adolescentes es más elevada que en las madres mayores, especialmente en el nivel socioeconómico bajo. También se han observado problemas en el desarrollo de bebés de madres adolescentes. Por lo tanto, la edad ideal para que una mujer se embarace fluctúa entre los 20 y los 32 años.

**Aspectos psicosociales**

- Embarazo indeseado
- Aborto
- Adopción
- Suicidio
- Hijo indeseado
- El madresolterismo
- Abandono del estudio
- Exigencias económicas
- Matrimonio forzoso y unión libre
- Asistencia médica
- Disfunciones Sexuales

**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 5.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Identificar los indicadores que pueden aumentar el riesgo a vivir un embarazo adolescente. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |
| **Material :**<br>• ROTAFOLIO con preguntas:<br>• "La mejor parte del día de hoy fue……."<br>• "Una nueva idea que tuve hoy fue……"<br>• "Me voy con la esperanza de ……..." | |
| **Desarrollo:**<br>1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Los facilitadores cierran la actividad dando espacio para la auto reflexión de las y los participantes. | |

# TEMA Nº 4:
# Anticoncepción

## ENSALADA DE FRUTAS

**Actividad 1.**

**Objetivo:**
Favorecer la integración y concentración de las y los participantes para crear un ambiente ameno y confianza entre miembros del grupo y la puntualidad en expresiones.

| **Tiempo Sugerido:** 15 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio con sillas |
|---|---|

**Material :**

- Ninguno, solo a los participantes.

**Desarrollo:**

1. Se pide a las y los participantes que formen un circulo todos sentados en una silla
2. Los facilitadores pasan al centro del circulo y asignan a cada participante el nombre de una fruta, dependiendo la cantidad de participantes se puede elegir entre 3 o 4 frutas, con la intención que existan cantidades similares de personas por cada fruta, por ejemplo: Manzana, plátano, papaya, naranja
3. Los facilitadores explican que la persona que está al centro debe dar la consigna: "Se cambian de lugar las……" asignando a una fruta existente, donde todas las personas que representen esa fruta deben cambiarse de lugar intentando conseguir una silla y si así lo desease también puede pedir "Ensalada de frutas" donde todas y todos los participantes deben de cambiarse de lugar.
4. No se pueden cambiar de silla con las personas de lado, debe ser de frente a frente o en diagonal.
5. Quien quede sin silla más de tres veces deberá cumplir una penitencia.
6. El juego termina cuando los facilitadores lo consideren y hagan cumplir las penitencias de manera consensuada con el grupo entero.

**Recomendaciones/variantes:**
De acuerdo a la temática a trabajar se pueden cambiar los nombres de frutas por partes del cuerpo, figuras geométricas, otros.
Además de respetar el contexto del lugar donde se va a trabajar y colocar o incorporar nombres familiares para la zona.

# CLASIFICANDO MÉTODOS

**Matriz de trabajo**
**Actividad 2.**

**Acercamiento**

**Objetivo:**
Las y los participantes identifican y conocen la clasificación de los métodos anticonceptivos y lo reconocen como un derecho SR.

**Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio

**Número de Participantes:** Sub grupos de 6 a 7 participantes como máximo.

**Material :**

- Marcadores de diferentes colores
- Hojas papel Resma / Pizarron
- Sillas

**Desarrollo:**

1. Los facilitadores presentan al grupo el tema de la sesión que es ANTICONCEPCION y pide al grupo que indiquen que es para ellas y ellos.
2. Una vez teniendo las opiniones de todos los participantes, que generalmente es la descomposición de la palabra ANTI- antes, CONCEPCION: antes de la concepción. Los facilitadores presentan la anticoncepción como un derecho SSR, es decir que este existe para garantizar sobre todo a las mujeres la decisión sobre su cuerpo, tener o no tener hijos y se realiza una introducción de:
    - **Los derechos sexuales:** derechos a disfrutar de la vida sexual, a expresar la afectividad, a sentir placer, etc.
    - **Derechos reproductivos:** derechos a decidir cuantos hijos, cuando, como, con quien en que temporalidad tenerlos.

   Así la anticoncepción ayuda a ejercer este derecho a las personas, pero en especial a las mujeres, se recuerda el taller de género.
3. En el pizarrón o un papelografo los facilitadores piden a los participantes que vayan indicando cuales métodos conocen y va anotando de manera visible de acuerdo a como van indicando los participantes, pero intentando dar orden a la clasificación de los métodos:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEFINITIVOS | TEMPORALES | | | | |
| | NATURALES | MODERNOS | | | |
| | | BARRERA | HORMONALES | FÍSICOS | EMERGENCIA |

**Recomendaciones/variantes:**
Es importante que los facilitadores vayan anotando las opiniones de los participantes en base a este orden de manera que al final pueda poner los títulos en el papelografo y vayan clasificando los métodos después depara con líneas para tener mayor orden.

**Intercambio**

Los facilitadores motivan a la clasificación con las siguientes premisas:

- Sabían que la anticoncepción era un derecho SSR
- Es importante conocer los métodos y como están clasificados.

# EL MERCADO DE LOS MÉTODOS

**Matriz de trabajo**
**Actividad 3.**

**Acercamiento**

**Objetivo:**
Las y los participantes identifican y conocen las características del uso de los métodos anticonceptivos.

**Tiempo Sugerido:** 40 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio

**Número de Participantes:** Sub grupos de 6 a 7 participantes como máximo.

**Material :**

- Marcadores de diferentes colores
- Colores
- Lápices, borradores
- Hojas papel Resma
- Cinta Masquin.
- Sillas
- Hojas de colores.

**Desarrollo:**

1. Los facilitadores dividen a las y los participantes en sub grupos por sexo.
2. En base a la actividad anterior con el papelografo trabajado en grupo se le asigan a los grupos un método, (se puede asignar a dos o tres métodos, dependiendo de la cantidad de grupos que se tenga)
    - Condón femenino y masculino
    - T de cobre
    - Implantes hormonales
    - Píldoras hormonales
    - Inyecciones hormonales
    - Método natural del collar
    - Vasectomía y ligadura de trompas
3. Se pide a los participantes que armen de una manera creativa una forma de dar a conocer el método anticonceptivo que le toco, resaltando todas sus características y forma de funcionamiento.
4. La facilitadora explica que armaremos un mercado de los métodos anticonceptivos y cada grupo deberá vender su método tratando de convencer a la compradora que será la facilitadora o alguien más que pueda acompañarnos en el taller, de que su método es el mejor y debe ser comprado.
5. Al finalizar las presentaciones de todos los grupos, la facilitadora realiza una ronda de aclaración y corrección de alguna información que esté incorrecta, si fuera necesario,
6. Se realiza una ronda de preguntas y respuestas y se cierra la sesión.

**Recomendaciones/variantes:**
Si no se tiene disposición de métodos y/o información escrita, es aceptable que las y los participantes saquen sus celulares e investiguen sobre el metodo que se le asigno.

**Intercambio**

Es importante tomar en cuenta todos los conocimientos previos que los adolescentes puedan tener sobre los métodos anticonceptivos, ya que sobre esta información se realizaran las aclaraciones si fueran necesarias

*Fortalecimiento Conceptual*

# ANTICONCEPCIÓN

**Definición:** Conjunto de métodos u opciones que permite a las parejas y/o individuos de ejercer sus derechos sexuales y reproductivos y regular su fecundidad de manera consiente y cuando así lo deseen. La anticoncepción se convierte en la forma de evitar o espaciar un embarazo en personas sexualmente activas, muchas veces mujeres y hombres quieren tener intimidad sin desear un embarazo, para ello existen varios métodos anticonceptivos que actúan de diferente manera.

**Sexualidad y Anticoncepción:**

La reproducción está unida al disfrute dela sexualidad, por esta razón la posibilidad de tener descendencia debe ser valorada y decidida conjuntamente de manera responsable, implica aspectos como la comunicación, el placer, la afectividad, la expresión de emociones, los deseos, la decisión personal y en pareja, dejando de lado estereotipos de la sociedad hacia la reproducción.

Los métodos anticonceptivos nos permiten:

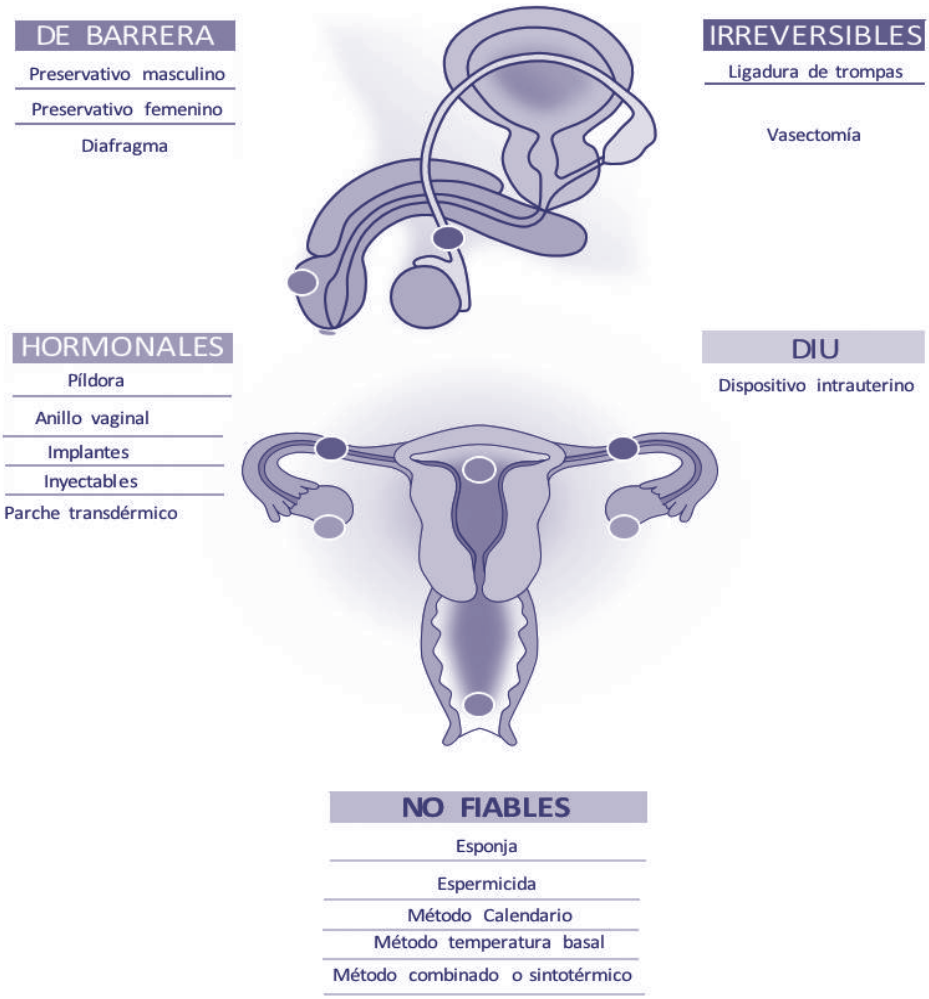
- Vivir la sexualidad de manera libre y satisfactoria.
- Planificar con seguridad el número de hijos y el momento de tenerlos, evitando embarazos no deseados.
- Tener relaciones sexuales sin temor a la trasmisión de infecciones y al embarazo

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Los métodos anticonceptivos son un conjunto de procedimientos que tienen la finalidad de reducir significativamente la posibilidad de un embarazo en parejas que tienen relaciones sexuales.

No existe un método anticonceptivo ideal que vaya bien a todas las mujeres y hombres, a cualquier edad y en todas las situaciones. Cada mujer y hombre deben decidir en las distintas etapas de su vida fértil cual es el método anticonceptivo más adecuado a su situación, estado de salud, condiciones personales y frecuencia de relaciones sexuales con penetración. Para tomar una decisión informada es conveniente buscar el consejo de un profesional médico, además es importante estar convencido de querer utilizar un método anticonceptivo, saber bien cómo funciona y usarlo correctamente.

## CLASIFICACIÓN




### 1. DE BARRERA

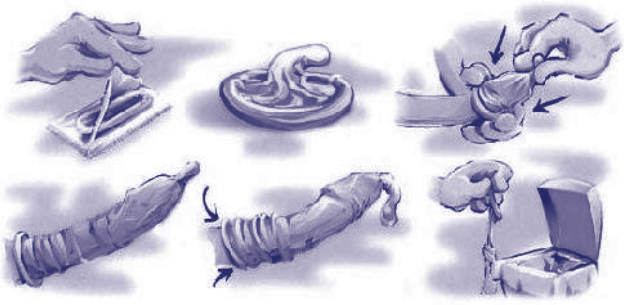
Son todos aquellos que impiden la entrada del esperma al útero, evitando la unión del óvulo y el espermatozoide.

Son recubrimientos de caucho, látex o vinilo, impiden que los espermatozoides accedan al aparato reproductor femenino evitando la unión del esperma con el ovulo.
Entre estos métodos tenemos:

## CONDÓN MASCULINO

**Qué es:** Es una funda de goma latex o poliuretano que se coloca sobre el pene en erección cubriéndolo totalmente, de manera que impida la llegada de los espermatozoides contenidos en el semen pasen a la vagina. Es un método sencillo, práctico y bastante seguro si se lo utiliza de forma correcta.

**Cómo se utiliza:** Se coloca sobre el pene erecto, para usarlo correctamente seguir los siguientes pasos:



1. Usar un condón nuevo en cada relación.
2. Verificar la fecha de vencimiento y la existencia del colchón de aire.
3. Sacar el preservativo de su envoltorio con cuidado de no romperlo.
4. Colocarlo cuando ocurre la erección, antes de la primera penetración y antes de un contacto de fluido preseminal con la vagina, dejando un espacio en su extremo superior para contener el semen eyaculado.
5. Después de la eyaculación, retirar el pene de la vagina, sosteniendo el preservativo por su base para que este no se salga (el condón queda grande cuando el pene va desentumeciendo) tratando de no derramar esperma al hacer esta maniobra.
6. No reutilizarlo nunca. Tirarlo envuelto en un papel.

**Eficacia:** Tienen una eficacia del 88 al 90% es decir 14 embarazos por cada 100 mujeres en el primer año de uso. Con un uso adecuado (error en los pasos mencionados) la eficacia aumenta al 97% es decir 3 embarazos por cada 100 mujeres en el primer año de uso.

**Ventajas:** Brindan doble protección evitan el embarazo y la transmisión de las infecciones de transmisión sexual, VIH. SIDA, son de fácil acceso y fácil transporte.

**Desventajas:** Se debe usar un condón nuevo para cada eyaculación.

**Falla si…:** Se rompe, no se coloca bien, no se retira del pene antes de que finalice su erección y el preservativo se queda en la vagina.

**IMPORTANTE**

- Los preservativos deben guardarse en un lugar fresco y seco, evitando una exposición prolongada al sol. No guardar al bolsillo ni al pantalón, cartera, billetera.
- Adquirir preservativos de farmacias o lugares que tengan registro, se debe evitar adquirir preservativos de puestos de la calle donde estén expuestos al sol o no se tenga un registro sanitario.
- No dañar el preservativo al abrir el envoltorio. No utilizar objetos cortantes.
- Tras la eyaculación, se debe retirar el preservativo del pene, antes que finalice la erección, sujetando la base para evitar salida de semen. Además de comprobar que no se ha roto.

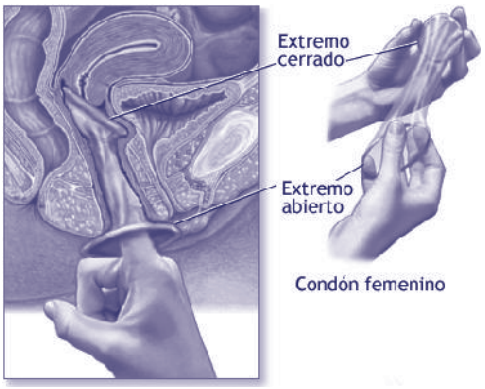
SE DEBE USAR UN PRESERVATIVO NUEVO EN CADA RELACIÓN SEXUAL!!!!!!!!!

# CONDÓN FEMENINO

**Qué es:** Son un recubrimiento delgado de plástico con aros o anillos en sus extremos opuestos evitando la unión del espermatozoide con el ovulo.

**Como se utiliza:** Para colocarlo se deben seguir los siguientes pasos:

1. Usar un nuevo condón femenino para cada acto sexual.
2. Revisar el paquete del condón verificando fecha de vencimiento, colchón de aire e integridad del mismo no este dañado o roto.
3. Antes de cualquier contacto físico introduzca el condón en la vagina, se lo puede colocar hasta 8 horas antes de tener la relación coital.
4. Elija una posición que brinde comodidad para la inserción del condón, es decir en cuclillas o levantando una pierna o sentada o recostada.
5. Frote juntos los lados del condón femenino para distribuir el lubricante.
6. Sostenga el aro por el extremo cerrado y apriételo de modo que quede largo y angosto.
7. Con la otra mano separe los labios externos o mayores ubicando la abertura de la vagina.
8. Suavemente empuje el aro interno dentro de la vagina lo más que pueda e introduzca un dedo en el condón para empujarlo a su posición.
9. Tienen que quedar cerca de 2 o 3 cm del condón y el aro externo fuera de la vagina.
10. Asegúrese que el pene entre en el condón y se mantenga en su interior.
11. El hombre o la mujer deberán guiar cuidadosamente la punta del pene dentro del condón y no entre el condón y la pared de la vagina.
12. Si accidentalmente se expulsa el condón fuera de la vagina o si se empuja hacia adentro durante el acto sexual, coloque otra vez el condón en su sitio.
13. Después que el hombre retira su pene sostenga el aro externo del condón gírelo para sellar dentro los fluidos y suavemente retírelo de la vagina.
14. Retire el condón antes de levantarse para evitar derramar el semen.
15. Si la pareja tiene otro coito debe utilizar un nuevo condón no es conveniente reutilizarlos.
16. Una vez usado coloque el condón en su paquete y arrójelo al basurero.



Condón femenino

**Eficacia:** Tienen una eficacia del 71 al 95%.

**Ventajas:** La doble protección que brinda evitando la transmisión de las infecciones de transmisión sexual, VIH. SIDA y la prevención de embarazos, permite a la mujer ejercer sus derechos sexuales y reproductivos.

**Desventajas:** Se debe usar un condón nuevo en cada acto sexual.

## ANILLO VAGINAL COMBINADO

**Que es:** Es un aro flexible que se coloca en la vagina liberando las dos hormonas sexuales femeninas (estrógeno y progesterona) estas hormonas atraviesan directamente por la vagina hacia el torrente sanguíneo, estas hormonas evitan la ovulación.

**Cómo se utiliza:** Se coloca un anillo en el fondo de la vagina, a nivel del cuello uterino, permaneciendo ahí durante tres semanas y se lo retira en la cuarta semana (semana de menstruación).

**Eficacia:** Podría ser mayor que los anticonceptivos orales si se lo utiliza de forma adecuada.

**Ventajas:** La recuperación de la fertilidad al suspender su administración.

**Desventajas:** Al principio produce sangrado irregular, el cuál posteriormente se regulariza, además no protege contra las ITS, el VIH y el SIDA y no están disponibles en el mercado boliviano.

**Falla si….:** Hay olvido de colocar el nuevo anillo vaginal en el plazo del tiempo establecido o el anillo esta fuera de la vagina durante más de 3 horas. Si se expulsa o extrae y no han transcurrido más de 3 horas, es posible que ya no sea efectivo por lo que es recomendable usar un método anticonceptivo de barrera, hay fármacos que reducen la eficacia del diafragma, por lo que se debe consultar con el medico todos los detalles para usarlo.

## 2. ANTICONCEPTIVOS HORMONALES ORALES

# PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS

**Que es:** Son píldoras que contienen pequeñas dosis de las hormonas sexuales femeninas estas evitan que la mujer ovule.

**Cómo se utiliza:** Tomando una píldora cada día a la misma hora.

**Efectividad:** Tiene una efectividad del 99.9% si se toma de forma adecuada y constante, es decir, tomando una tableta cada día y a la misma hora, si se toma una tableta en horas diferentes o se olvida tomar alguna ellas, la posibilidad de embarazo se incrementa. Se producen menos del embarazo por cada 100 mujeres en el primer año de uso.

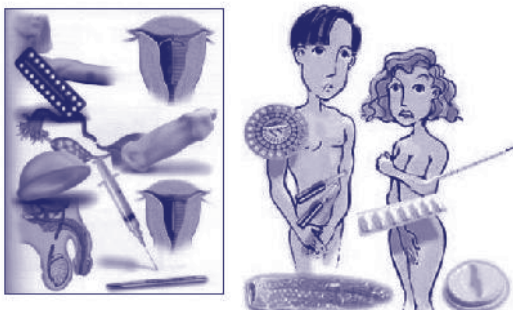
**Ventajas:** Fácil acceso y bajo riesgo de complicaciones, muy efectivo si se lo utiliza adecuadamente, regulan los periodos menstruales y se utilizan a cualquier edad, ayuda a proteger contra el cáncer endometrial, el cáncer de ovario y enfermedad pélvica inflamatoria sintomática.

Al mismo tiempo protege contra quistes de ovario, anemia por déficit de hierro, reduce los calambres menstruales y los problemas del sangrado menstrual además del dolor de ovulación, disminuye el vello excesivo en rostro o cuerpo y síntomas de síndrome de ovario poliquístico (como sangrado irregular, acné, vello excesivo en rostro o cuerpo) y síntomas de endometriosis (dolor pélvico, sangrado irregular).

**Desventajas:** No brinda protección contra las ITS, el VIH y el SIDA, su ingesta es diaria, puede producir aumento de peso, nauseas, vómitos y cefalea sin trastornos de la visión.

**Falla Si…:** Se olvida tomarla o se varía mucho la hora de las tomas, también si vomitas o tienes diarrea intensa en las cuatro horas siguientes a su ingestión.

**Recomendaciones:** No debe ser usado por mujeres que tengan antecedentes de cáncer de mama.

| TIPO | QUIENES LO PUEDEN USAR |
|---|---|
| **PILDORA ANTICONCEPTIVA COMBINADA**<br><br>• Tiene dosis bajas de las dos hormonas sexuales femeninas.<br>• Evitan la ovulación.<br>• Pueden ser utilizadas por adolescentes y jóvenes. |  |
| **PILDORAS ANTICONCEPTIVAS DE PROGESTAGENO SOLO**<br><br>• Tienen dosis baja de una hormona sexual femenina, por esto son conocidas como minipíldoras.<br>• Pueden ser utilizadas durante la lactancia.<br>• Actúa engrosando la mucosa cervical uterina, bloqueando la llegada del espermatozoide al ovulo al mismo tiempo que evita la ovulación. | |

# ANTICONCEPTIVOS INYECTABLES

**Que es:** Son dosis de las hormonas sexuales femeninas de larga duración que se presentan en inyecciones, impiden la liberación de óvulos por parte del ovario (ovulación).

**Cómo se utiliza:** Se aplican en un musculo y pueden tener una duración de uno o tres meses, la inyección debe ser colocada el mismo de cada mes o de cada tres meses.

**Eficacia:** Su eficacia es del 99.7% es decir 0.3 embarazos por cada 100 mujeres en el primer año de uso, si las inyecciones son colocadas el mismo día cada mes o cada tres meses.

**Ventajas:** Son de fácil de acceso, de administración prolongada, bajo riesgo de complicaciones, muy efectivo si se lo utiliza adecuadamente, regulan los periodos menstruales y se utilizan a cualquier edad, ayuda a proteger contra el cáncer endometrial, el cáncer de ovario y enfermedad pélvica inflamatoria sintomática.

Al mismo tiempo protege contra quistes de ovario, anemia por déficit de hierro, reduce

los calambres menstruales y los problemas del sangrado menstrual además del dolor de ovulación, disminuye el vello excesivo en rostro o cuerpo y síntomas de síndrome de ovario poliquístico (como sangrado irregular, acné, vello excesivo en rostro o cuerpo) y síntomas de endometriosis (dolor pélvico, sangrado irregular).

**Desventajas:** No brinda protección contra las ITS, el VIH y el SIDA, su administración tiene que ser realizada por personal capacitado, puede producir aumento de peso, nauseas, vómitos y cefalea sin trastornos de la visión.

**Falla si …:** Nos olvidamos de repetir la dosis en el momento indicado, con un margen máximo de cinco días.

**Recomendaciones:** No debe ser usado por mujeres que tengan antecedentes de cáncer de mama.

**Tipos de inyecciones:**

| INYECCIONES MENSUALES | INYECCIONES TRIMESTRALES |
|---|---|
| • Compuesta por las dos hormonas sexuales femeninas (estrógeno y progesterona).<br>• Se aplican cuando la mujer ha terminado de menstruar.<br>• Es de una sola aplicación mensual.<br> | • Compuesta por una hormona sexual femenina (progesterona).<br>• La primera dosis se aplica cuando termina la menstruación y desde ahí se la realiza cada tres meses.<br>• Su administración es en intervalos prolongados (cada tres meses)<br> |

# PARCHES COMBINADOS

**Qué es:** Es un pequeño parche de plástico, delgado, cuadrado, flexible que contiene las dos hormonas sexuales femeninas. Libera de forma continua progestágeno y estrógenos, directamente a la sangre a través de la piel, de esta manera se impide la ovulación.

**Cómo se utiliza:** Se coloca un parche sobre el cuerpo variando los lugares en cada cambio, cada parche debe permanecer en el sitio durante una semana, día y noche, se debe repetir este procedimiento durante tres semanas descansando de su uso la cuarta semana, semana de menstruación.

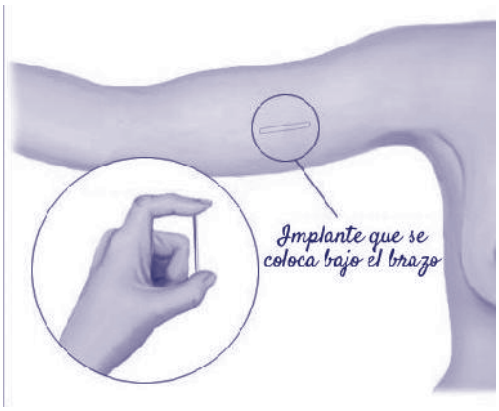
**Eficacia:** Su eficacia podría ser mayor que los anticonceptivos orales si se lo utiliza de forma adecuada.

**Ventajas:** La recuperación de la fertilidad al suspender su administración.

**Desventajas:** No brinda protección contra las ITS, el VIH y el SIDA y produce sangrado irregular que en el transcurso del tiempo se va corrigiendo, no son de fácil acceso económico.

**Falla si…:** Se coloca mal, se despega o no se adhiere bien y no sabes cuánto tiempo ha pasado, existe un margen de seguridad de 48 hrs a partir de la segunda semana del ciclo.

# IMPLANTES




**Qué es:** Es una varilla flexible del tamaño de un fósforo que contiene una hormona sexual femenina (progesterona), esta hormona produce espesamiento del moco cervical bloqueando la llegada del espermatozoide al ovulo y produce distorsión del ciclo menstrual evitando la ovulación.

**Cómo se utiliza:** Se colocan bajo la piel en la cara interior de la parte superior del brazo de la mujer, su duración puede variar entre tres a cinco años.

**Eficacia:** Brinda una eficacia del 99% es decir que produce menos de1 embarazo por cada 100 mujeres y da una protección entre 3 a 5 años.

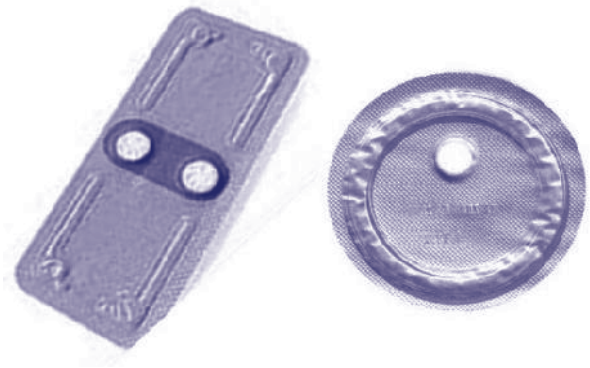
**Ventajas:** Puede ser usado durante la lactancia y su efecto es reversible en cuanto se suspende su administración.

**Desventajas:** Su administración requiere personal capacitado para su colocado y para ser retirado, además produce sangrado irregular prolongado en un principio que en el transcurso del tiempo se hace más regular o infrecuente.

**Falla si…:** No se hace cambios después del periodo establecido. Hay fármacos que reducen su eficacia, lo cual debe ser preguntado al médico que realiza la inserción.

# ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

### PAE (píldora anticonceptiva de emergencia)



**Qué es:** Son píldoras con grandes dosis de hormonas sexuales femeninas, solo se debe usar en casos de emergencias como: falla del método habitual (rotura o uso incorrecto del preservativo, retraso en la administración del anticonceptivo inyectable), abuso sexual, relación sexual casual sin protección, no son de uso regular, estas hormonas evitan la unión del ovulo con el espermatozoide, al mismo tiempo que evitan o retrasan la liberación del ovulo por el ovario (ovulación).

**Cómo se utiliza:** Se debe tomar 1 a 2 tabletas en los 3 primeros días después del coito sin protección.

**Eficacia:** La Píldora Anticonceptiva de Emergencia (PAE) evita el 75% de los embarazos pero su efectividad aumenta con su administración lo antes posible después del coito sin protección.

**Ventajas:** Evitan embarazos no deseados, son una oportunidad para que la mujer pueda empezar a utilizar un método regula.

**Desventajas:** Son un método de EMERGENCIA y no de uso regular, además no brinda protección contra las ITS, el VIH – SIDA.

**IMPORTANTE:**

La píldora del día después solo puede utilizarse como método de urgencia. No debe utilizarse como método anticonceptivo. Si necesitas información sobre asesoramiento sobre métodos anticonceptivos consulta a los profesionales de la salud de tu farmacia, centro de salud y centro de orientación familiar.
Aunque se haya tomado, no protege del embarazo en posteriores relaciones sexuales sin protección.

## 3. MÉTODOS NATURALES O POCO FIABLES

El uso de los métodos naturales no es recomendable debido a que se ratifica la responsabilidad de la reproducción solo a la mujer, ya que en base al ciclo fértil se confía en tener relaciones sexuales sin protección, además de ser altamente riesgoso por la transmisión de infecciones el VIH – SIDA y el virus del Papiloma Humano.

Para el uso de este conjunto de maneras de prevención de embarazos, la mujer debe de tener un conocimiento muy exacto de su ciclo menstrual y sus periodos de fertilidad: cuando inicia, cuanto tiempo dura, la cantidad, las temperaturas basales y cuando finaliza el ciclo menstrual.

Entre estos métodos tenemos:

# BASADOS EN EL CALENDARIO

**Qué es:** En este método la mujer debe llevar un cuenta de sus ciclos menstruales e identificar los días en los cuales se está ovulando y se es fértil y los días en los cuales puede mantener relaciones sexuales coitales sin riesgo de embarazo. Este método puede ser usado por mujeres que tienen un ciclo menstrual regular es decir si sus ciclos tienen entre 26 y 32 días de duración.

**Como se utiliza:** Es necesario llevar la cuenta de los días de cada ciclo menstrual anotados en un calendario por lo menos durante 6 meses, la mujer anota el primer día del ciclo menstrual siendo este el primer día de la menstruación (sangrado)y tomar como último de día del ciclo menstrual un día anterior a la menstruación siguiente, la mujer debe llevar un registro de la duración de sus ciclos por 6 meses, ejemplo:

| | |
|---|---|
| Marzo = 28<br>Abril = 24<br>Mayo = 25<br>Junio = 21<br>Julio = 26 | Para identificar cuál es tu periodo fértil se debe identificar el ciclo más largo y el ciclo más corto. |

| | | |
|---|---|---|
| **Marzo = 28**<br>Abril = 24<br>Mayo = 25<br>**Junio = 21**<br>Julio = 26 | en este caso sería<br>Marzo y Junio | Y por último se debe restar<br>11 al ciclo más corto y 18 al ciclo más largo.<br>**21 – 18 = 3**<br>**28- 11 = 17** |

Entonces el periodo fértil de esta mujer inicia el día 3 de su ciclo y termina el 17 días después:

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | **21*** |
| **22*** | **23*** | **24 *** | **25*** | **26*** | **27*** | **28*** |
| **29*** | **30*** | **31*** | | | | |

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **1*** | **2*** | **3*** | **4*** |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | **18** |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

Es decir todos los días * la mujer no debe tener relaciones sexuales coitales por que puede quedar embarazada.

**Ventajas y desventajas:** No debe ser usado por mujeres con ciclos menstruales irregulares.

# MÉTODO DE DÍAS FIJOS

**Que es:** También conocido como método del collar que son cuentas que tienen diferentes colores, siendo la cuenta de color rojo la que corresponde al día 1 y el resto de las cuentas de color blanco indican cuando son los días fértiles y por lo tanto la mujer puede quedar embarazada por lo que no es recomendable tener relaciones coitales o en su defecto se recomienda utilizar un método de protección como el condón femenino o masculino, y los días que señalan las cuentas de color marrón son los días que la mujer puede tener relaciones coitales ya que corresponden a los días no fértiles.

# MÉTODOS BASADOS EN LOS SÍNTOMAS

**Que es:** Tenemos el de los dos días, que consiste en observar las secreciones cada tarde en los dedos, ropa interior o papel higiénico y al percibir una secreción de cualquier color o consistencia ese día y el día siguiente debe considerar que son días fértiles, por lo tanto deberá evitar las relaciones coitales o usar otro método, y se puede volver a tener relaciones coitales después de dos días consecutivos en los que no haya habido secreción de ningún tipo, este método se modifica si la mujer tiene flujo vaginal u otra patología cervical. Este método es similar al método de la ovulación.

# MÉTODO DE LA TEMPERATURA CORPORAL BASAL

**Que es:** Consiste en tomar la temperatura corporal diariamente a la misma hora, cada mañana antes de salir de la cama y antes de comer nada, registra la toma realizada y la temperatura se eleva ligeramente entre 0.2 a 0.5°c justo después de la ovulación, esto ocurre por lo general por la mitad del ciclo menstrual, por lo tanto se debe evitar las relaciones coitales o utilizar otro método de protección este tiempo y hasta tres días después del ascenso de la temperatura.

**Observaciones:** No se puede utilizar en la mujer que tiene fiebre o calentura por cualquier causa.

# MÉTODO RETIRO O COITUS INTERRUPTUS (FALSO MÉTODO)

Este falso método consiste en retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación. NO es un método anticonceptivo por que antes de la eyaculación se expulsa un líquido lubricante que contiene espermatozoides y puede producir embarazo. La práctica de este falso método se da cuando el hombre siente que va a eyacular y retira el pene de dentro de los genitales de la mujer, si ha eyaculado hace poco, debe orinar y limpiar la punta de su pene para eliminar cualquier resto de esperma.

**Observaciones:** Siendo uno de los métodos menos seguro o menos eficaces ya que produce 27 embarazos por cada 100 mujeres que utilizan este método un punto positivo para el uso de este método es que promueve a la participación del hombre en el cuidado de la pareja y a conversar con la misma sobre el uso de este método.

# MELA O MÉTODO DE LA LACTANCIA – AMENORREA O MÉTODO DE AMENORREA DE LA LACTANCIA

La ventaja de este método es que brinda anticoncepción a la madre mientras alimenta al bebe, es efectivo hasta 6 meses después del parto mientras la madre no haya vuelto a menstruar y de pecho al bebe de forma exclusiva (que el bebe no reciba ningún otro líquido ni agua ni alimentos a no ser la leche materna durante los primeros 6 meses de vida), requiere por lo tanto que la madre amamante con frecuencia al bebe en el día y en la noche, por lo tanto el bebe debe recibir leche materna en la primera hora de nacido y por lo menos 10 veces durante las 24 horas.

La lactancia frecuente impide la liberación de las hormonas que producen la ovulación.
Es un método eficaz para evitar un segundo embarazo ya que produce 2 embarazos por cada 100 mujeres que utilizan el método.

Si la madre es VIH positiva es necesario que la madre tome antiretrovirales para evitar la transmisión vertical.

**Eficacia de los métodos naturales**

| MÉTODO | EMBARAZOS POR CADA 100 MUJERES EN EL PRIMER AÑO |
|---|---|
| Método de días fijos | 5 |
| Método de ritmo calendario | 9 |
| Método de dos días | 4 |
| Método de la temperatura basal corporal | 1 |
| Método de la ovulación | 3 |
| Método de síntomas y temperaturas | 2 |

*No son métodos muy eficaces ya que producen 25 embarazos por cada 100 mujeres que utilizaron estos métodos en el primer año, además no previenen las ITS, el VIH y el SIDA.*

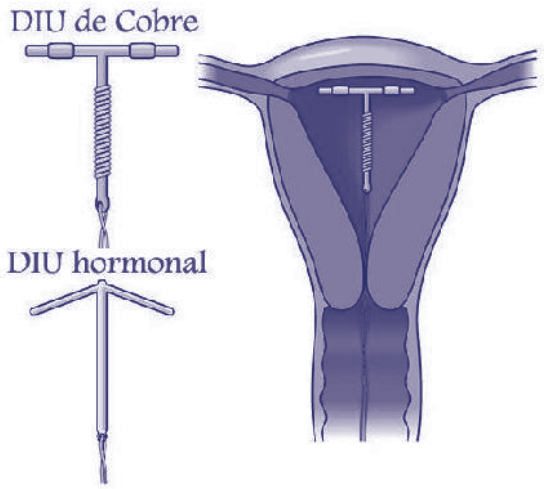
**Recomendaciones:**

- En las adolescentes y mujeres jóvenes es difícil saber cuándo es el inicio y final de su período fértil ya que sus ciclos menstruales son irregulares lo que dificulta el uso de los métodos naturales.

- Se puede también utilizar diferentes combinaciones entre estos métodos pero no debemos olvidar que son los más inseguros o menos eficaces para evitar un embarazo.

## 4. DISPOSITIVOS INTRA UTERINOS – FÍSICOS

# DISPOSITIVO INTRAUTERINO - "T" DE COBRE




**Qué es:** Es un pequeño aparato que puede tener distintas formas, siendo el modelo más común los en forma de T, hay de dos tipos:

**DIU de Cobre:** Dificultando el ascenso del espermatozoide para alcanzar el útero y dificulta la anidación.

**DIU hormonal:** Libera progestágeno, que inhibe la ovulación y dificulta la anidación.

En el caso del DIU de cobre, actúa por los siguientes mecanismos: 1. interfiere la capacidad del espermatozoide (debilita) para pasar a través de la cavidad uterina, 2. Produce espesamiento del moco cervical no permitiendo el paso del espermatozoide al útero y 3. El cobre produce una modificación química que altera al esperma antes de su unión con el ovulo.

**Cómo se utiliza:** Debe ser colocado y retirado por una ginecóloga/ ginecólogo, precisa controles periódicos. Se introduce el dispositivo en la cavidad uterina por vía vaginal, este dispositivo protege a la mujer de un embarazo por 7 a 10 años.

**Eficacia:** Su eficacia es del 99.3% menos de 1 embarazo por cada 100 mujeres que usan el método en un año.

**Ventajas:** Ofrece protección contra el embarazo a largo plazo ya que puede durar hasta 10 años y se encuentra disponible en el servicio de salud público, se retira cuando se desee, el tiempo de uso no interfiere en su eficacia. En el caso del DIU Hormonal regula el ciclo menstrual, es uno de los métodos más eficaces.

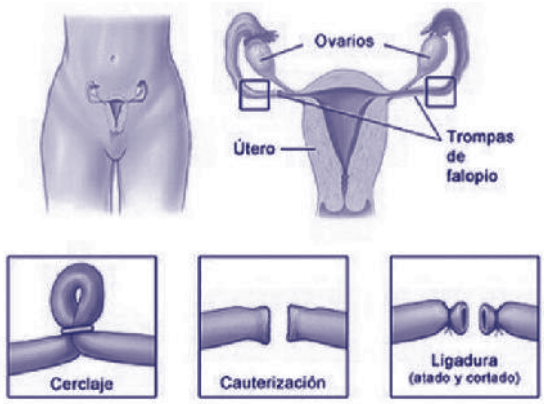
**Desventajas:** No previene de infecciones de trasmisión sexual, ni del VIH- SIDA, Papiloma Humano. Debe ser colocado por personal de salud capacitado, puede producir un sangrado prolongado, calambres o dolor durante la menstruación, hasta que el método sea aceptado por el cuerpo. NO debe utilizarse en caso de malformaciones uterinas, fibromas o enfermedades inflamatorias pélvicas.

**Falla si ...:** No se coloca de manera correcta, y si se mueve dentro los tres primeros meses de su inserción, por lo que requiere controles periódicos durante el primer año de su introducción.

## 5. METODOS DEFINITIVOS

Son métodos que de manera definitiva previenen la concepción. Tenemos los siguientes:

# ESTERILIZACIÓN FEMENINA



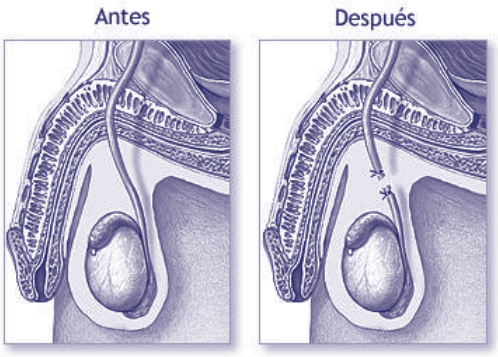

**Que es:** Es una opción quirúrgica en la que se bloquean las trompas de Falopio, es un método permanente o definitivo y muy eficaz para prevenir el embarazo, es recomendable en mujeres que ya han tenido hijos y no quieren o está planificado tener más hijos, este método no produce alteraciones en la actividad sexual ni en la menstruación

**Eficacia:** Es uno de los métodos más eficaces y produce menos de 1 embarazo por cada 100 mujeres que utilizan el método en un año.

**Ventajas:** Como ventaja tenemos que previene embarazos no deseados de manera eficaz y permanente.

**Desventajas:** Como principal desventaja está el hecho de que no previene las ITS, el VIH, el SIDA.

# ESTERILIZACIÓN MASCULINA




**Que es:** Es una operación quirúrgica en la que se bloquean los conductos por los que pasan los espermatozoides desde los testículos al exterior. Sin embargo no requiere hospitalización, no produce alteraciones en la actividad sexual, ni mucho menos en la erección, manteniéndose la eyaculación, el semen tiene el mismo aspecto a simple vista pero ya no contiene espermatozoides, si bien es un método definitivo, demora tres meses en actuar y durante los tres primeros meses es necesario el uso del condón como método auxiliar, no afecta al desempeño sexual del varón.

El procedimiento que se realiza es el de bloquear o tapar el conducto deferente impidiendo el paso del espermatozoide sin afectar la producción de semen.

**Eficacia:** Es un método eficaz ya que produce entre 1 a 3 embarazos por 100 mujeres que utilizan este método.

**Ventajas:** Entre sus ventajas está el hecho de que no tiene efectos secundarios.

**Desventajas:** desventaja principal está el no ofrecer protección contra las ITS, el VIH, y el SIDA.

**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 4.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Identificar los indicadores que pueden aumentar el riesgo a vivir un embarazo adolescente. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |
| **Material :**<br>• ROTAFOLIO con preguntas:<br>• "La mejor parte del día de hoy fue……."<br>• "Una nueva idea que tuve hoy fue……"<br>• "Me voy con la esperanza de ……..." | |
| **Desarrollo:**<br>1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Los facilitadores cierran la actividad reforzando la toma de decisiones en compromiso con sus objetivos de vida y las alternativas que tenemos para poder ejercer los derechos sexuales y reproductivos de manera responsable. Resulta importante reflexionar el hecho que el uso de métodos de anticoncepción no es responsabilidad solo de mujeres, que si bien por actitudes machistas se tiene una mayor cantidad de alternativas para las mujeres, es importante que el varón conozca y motive a la pareja en el uso de un método anticonceptivo. | |

# TEMA Nº 5:
# ITS y VIH/SIDA

**Objetivo:** Las y los jóvenes y adolescentes conocen y reconocen las ITS y el VIH/ SIDA, así como las formas de prevención y conductas de riesgo para adquirirlas.

## CÍRCULO PREGUNTÓN, "TE LO EXPLICO"

**Actividad 1.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Proporcionar información sobre las infecciones de Transmisión Sexual. | |
| **Tiempo Sugerido:** 15 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio con sillas |
| **Número de Participantes:** Todos los participantes en plenaria | |
| **Material :**<br>• Sillas<br>• Hojas resma<br>• Marcadores de agua de distintos colores<br>• Masquin<br>• Cuadros sobre ITS | |
| **Desarrollo:**<br>1. Los facilitadores saludan al grupo y dan la bienvenida, a través de la tormenta de ideas e pide que recordemos los principales aprendizajes de la sesión anterior.<br>2. con la misma tormenta de ideas , los facilitadores proceden a armar el concepto de lo que es un Síndrome con las y los participantes, aclarando los signos y síntomas.<br>3. Una vez que ya sean conocidos los términos, los facilitadores explican los siete síndromes principales cada uno con sus signos y síntomas respectivos. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Por la importancia de la temática, es imprescindible que esta actividad y el desarrollo del tema vaya acompañado con imágenes de las infecciones de transmisión sexual. Porque las lideresas y líderes en formación deben conocer las manifestaciones del cuerpo cuando está enfermo y también deben tener mayor familiaridad y normalidad con las imágenes desnudas de la intimidad de los genitales. | |

**Intercambio**

| |
|---|
| Los facilitadores propician preguntas de discusión:<br>¿Las ITS tienen cura? ¿Cuál es la forma de prevenir las ITS? ¿Todas las ITS se presentan con síntomas inmediatos? ¿Qué ITS son degenerativas y mortales? |

# HISTORIAS DE VIDA CON EL VIH/SIDA

**Matriz de trabajo**
**Actividad 2.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Reflexionar sobre las actitudes ante la sexualidad desde una perspectiva de género. | |
| **Tiempo Sugerido:** 100 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio, con sillas y mesones |
| **Número de Participantes:** grupos de 6 a 7 participantes (mixtos) | |
| **Material :**<br>• Sillas para cada participante.<br>• Hojas de colores<br>• Marcadores<br>• UHU<br>• Cinta Masquin<br>• Imágenes de apoyo sobre el Virus y Sindrome. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Los facilitadores inician la actividad con las y los participantes sentados en un círculo. A través de la tormenta de ideas se pide que respondan las siguientes preguntas de acuerdo a lo que saben, escucharon a de cerca del VIH/SIDA?<br>2. Se prepara papelitos con las siguientes preguntas, para que las y los participantes puedan desarrollar las respuestas:<br>• ¿Cuál es el mecanismo de acción del VIH?<br>• ¿Qué es el SIDA?<br>• ¿Cómo se transmite el VIH?<br>• ¿Cómo no se transmite el VIH?<br>• ¿Cuáles son las formas de prevención para no transmisión del VIH?<br>• ¿Qué tratamiento tiene el VIH/ SIDA?<br>3. Una vez que cada grupo tenga la pregunta, se asigna al azar una forma de comunicación para transferir la información/ respuesta a la pregunta que les toco, entre las formas de transferencia de información se tiene:<br>• Cantando (hacer una canción)<br>• Con un juego (dinámica)<br>• Con teatro<br>• Con una feria (exposición en espacio abierta atractiva que motive interés de extraños).<br>• Con una explicación, tipo disertación de experto.<br>• Con un poema.<br>4. Los grupos tienen 30 minutos para preparar su trabajo, cumplido el tiempo se pide que todas y todos se sienten en círculo y expongan sus presentaciones. | |

**Recomendaciones/variantes:**
Para el desarrollo de los contenidos a transferir se otorga a los grupos material bibliográfico base sobre el VIH/SIDA.
Tras cada presentación de los grupos y sus estrategias de comunicación, los facilitadores deben de reforzar los contenidos acerca el VIH/SIDA, corrigiendo la información si fuera errónea.

**Intercambio**

Los facilitadores deben propiciar en el grupo tras cada presentación se reflexione sobre los factores sociales del VIH/SIDA, enfatizando la gran vulnerabilidad de la mujer como principal afectada de las consecuencias físicas, psicológicas, económicas, reproductivas, familiares.
Además es necesario iniciar con la reflexión que genere la desmitificación de la socialización y medios de vida de las personas PVV (personas que viven con VIH), asociadas a la ley de racismo y discriminación.

# CACERÍA DE FIRMAS

**Matriz de trabajo**
**Actividad 3.**

**Acercamiento**

**Objetivo:**
Reflexionar sobre la magnitud de la transmisión de las ITS, VIH/SIDA cuando se tiene relaciones sin protección.

| | |
|---|---|
| **Tiempo Sugerido:** 15 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |

**Número de Participantes:** grupos de 6 a 7 participantes (mixtos)

**Material :**
- Hojas de colores
- Marcadores punta delgada

**Desarrollo:**
1. Los facilitadores inician la actividad indicando que realizaremos un concurso y el ganador tendrá un premio interesante.
2. Se entrega una media hoja de color y un marcador a cada uno de los participantes, se les explica que se realizara un concurso de cacería de firmas, el participante que tenga mayor cantidad de firmas identificadas gana el concurso, es decir tiene que tener firmas con el nombre que firmo debajo de la firma.
3. Sedesigna un tiempo para que se realice la cacería y la o el facilitador disimuladamente firmara sólo la hoja de un participante y sin que nadie se percate debe aislarse del grupo y no firmar nada más.

4. Finalizando el tiempo designado se pide a todos que cuenten cuantas firmas que tengan su identificación clara es decir el nombre de la persona que firmo, que son válidas, y se conoce al ganador.
5. Después la facilitadora o facilitador explica que ahora realizaremos un juego simulado, recalcando que es sólo un juego, e inicia diciendo, ¡ hagamos de cuenta que cada firma es una persona con la que tuvimos relaciones sexuales coitales y YO tengo VIH, eh firmado la hoja de una persona quien es y le pedimos a la persona que tenga mi firma que se pare, le decimos ahora tu tienes VIH también, ahora por favor párense todas las personas que tienen la firma de … se paran y se dice, ahora todos tienen VIH, ahora párense todas personas que tengan la firma de … , se menciona el nombre de otra persona que esta parada y se pide que todos… y así hasta tener a todos y todas paradas.
6. Finalmente se reflexiona sobre la analogía de esta dinámica y como una vida sin protección, sin autocuidado y respeto hacia uno mismo y cómo podemos transmitirnos así con un sólo contacto.

**Recomendaciones/variantes:**
Es necesario hacer énfasis en la decisión de protegerse para tener una vida sexual saludable.

**Intercambio**

Es necesario que todas y todos puedan expresar su opinión sobre la dinámica y sobre qué opinan de las personas que viven su sexualidad abierta pero sin protección.

*Fortalecimiento conceptual*

# INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Alfredo Gomez, Médico

## ¿QUÉ ES UNA INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL?

Las ITS son infecciones que se propagan principalmente de persona a persona a través de contactos sexuales. Hay más de 30 bacterias, virus y parásitos diferentes transmisibles por vía sexual. Algunos, en particular el VIH y las treponemas causantes de la sífilis, también se pueden transmitir de la madre al hijo durante el embarazo y el parto, así como a través de las transfusiones de productos sanguíneos y los trasplantes de tejidos.

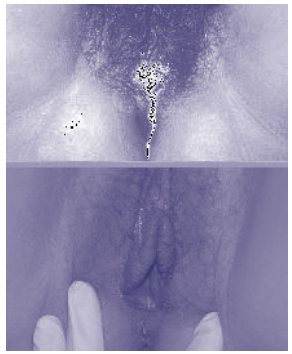
Aunque hay muchos patógenos diferentes causantes de ITS, algunas de estas presentan signos (las manifestaciones objetivas que el paciente o el profesional sanitario observan en la exploración) y síntomas (las manifestaciones subjetivas que siente el paciente, como el dolor o la irritación) similares o coincidentes. Algunos de estos signos y síntomas son fácilmente reconocibles y sistemáticos, constituyendo lo que se denomina un síndrome, que señala la presencia de uno o varios patógenos. Por ejemplo, en el hombre, el flujo uretral puede ser causado por la gonorrea aislada, la clamidiasis aislada, o ambas conjuntamente.

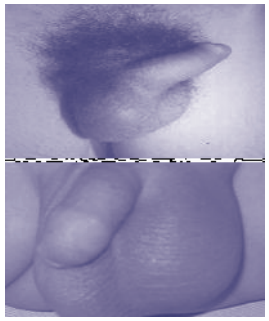
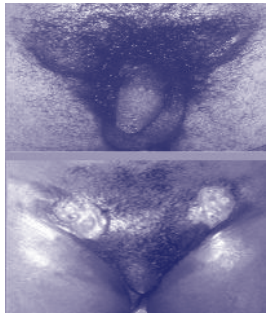
## ¿CUÁLES SON ESOS LOS SINDROMES?

Los principales síndromes de las ITS frecuentes son:

- flujo uretral;
- úlceras genitales;
- bubón o tumefacciones inguinales (bubas);
- tumefacción escrotal;
- flujo vaginal;
- dolor abdominal bajo;
- infecciones oculares neonatales (conjuntivitis del recién nacido).

# CUADRO SINDRÓMICO DE LAS ITS

| SÍNDROME | SÍNTOMAS | SÍGNOS | ETIOLOGÍA MAS COMUN EN BOLIVIA | IMAGEN |
|---|---|---|---|---|
| **Flujo vaginal** | Flujo vaginal anormal<br>Picazón vaginal<br>Dolor abdominal<br>Dolor durante el acto sexual | Flujo vaginal anormal | Tricomoniasis<br>Candidiasis<br>Del cérvix<br>Gonorrea<br>Clamidia |  |
| **Flujo uretral** | Flujo por la uretra<br>Dolor al orinar<br>Necesidad de orinar frecuentemente | Flujo por la uretra | Gonorrea<br>Clamidia | |
| **Ulcera genital** | Llagas lesión genital | Ulcera(s) genital(es)<br>Lesión(es) vesicular(es) | Sífilis<br>Chancroide (Chancro blando)<br>Herpes genital | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Dolor abdominal bajo** | Dolor abdominal bajo<br>Dolor durante el acto sexual | Dolor abdominal bajo al palpar<br>Flujo vaginal anormal<br>Temperatura más de 38ªC | Gonorrea<br>Clamidia<br>Anaerobios mixtos | |
| **Edema de escroto** | Hinchazón y dolor de escroto | Edema de escroto | Gonorrea<br>Clamidia |  |
| **Bubón Inguinal** | Hinchazón dolorosa de la ingle | Ganglios linfáticos inguinales hinchados<br>Abscesos fluctuantes<br>Ulceras | Linfogranuloma venéreo<br>Chancroide (Chancro blando) |  |
| **Conjuntivitis neonatal** | Neonato(a) < 1 mes con ojos hinchados y/o enrojecidos | Párpados hinchados con secreción purulenta | Gonorrea<br>Clamidia | |

# VIH Y SIDA

## ¿QUÉ ES EL VIH?

En un microorganismos de la familia de los virus que se encarga de debilitar y anular a las células que se encargan de defender nuestro cuerpo. Por eso recibe el nombre de Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH).

## ¿QUÉ ES EL SIDA?

Son la o las enfermedades que se presentan, cuando nuestro sistema de defensa ya está vencido, pudiendo ser infecciones, canceres, tumores, etc. Por esa razón se llama Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida (SIDA).

## ¿QUÉ CONDICIONES DEBEN EXISTIR PARA TRANSMITIR EL VIH?

Para poder transmitir el VIH deben existir tres condiciones:

| 1. PUERTA DE SALIDA | 2. CONCENTRACIÓN DE VIRUS | 3. PUERTA DE ENTRADA |
|---|---|---|
| Paciente VIH(+)<br>Pene: semen<br>Vagina: fluidos | Concentración de virus suficiente<br>• Semen<br>• Líquidos vaginales<br>• Leche materna | Micro heridas en pene, vagina, ano, boca. |

## ¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

Se transmite por tres vías:

1. **TRANSMISIÓN SEXUAL:** son las relaciones coitales con penetración vaginal, anal y oral.

2. **TRANSMISIÓN SANGUINEA:** es el ingreso del virus por jeringas contaminadas, transfusiones de sangre contaminada, instrumentos cortantes infectados (tatuajes, piercings).

3. **TRANSMISIÓN VERTICAL:** es el ingreso del virus de una madre VIH (+) a su bebe en el embarazo, parto o durante la lactancia materna.

## ¿CÓMO NO SE TRANSMITE?

## ¿CÓMO PUEDO EVITAR LA TRANSMISIÓN DEL VIH?

La **transmisión sexual** se evita:

1. La abstinencia.
2. La fidelidad mutua
3. Usar preservativo si decido tener relaciones coitales.

# En la estrategia de prevención del VIH-SIDA ¿Qué enfoque es más exitoso?

Sólo la distribución de condones ⟷ **Promover** ⟷ El modelo integrador de A B y C

## Evitar el SIDA es tan fácil como:

- ✓ **A**bstenerse de relaciones sexuales sin compromiso.
- ✓ **B**uscar una pareja fiel y ser fiel
- ✓ **C**omportamiento sexual más seguro,* si no puede, reduzca el riesgo, use
- ✓ **C**ondón o preservativo.

SEXO SEGURO =

MATRIMONIO fiel y monógamo

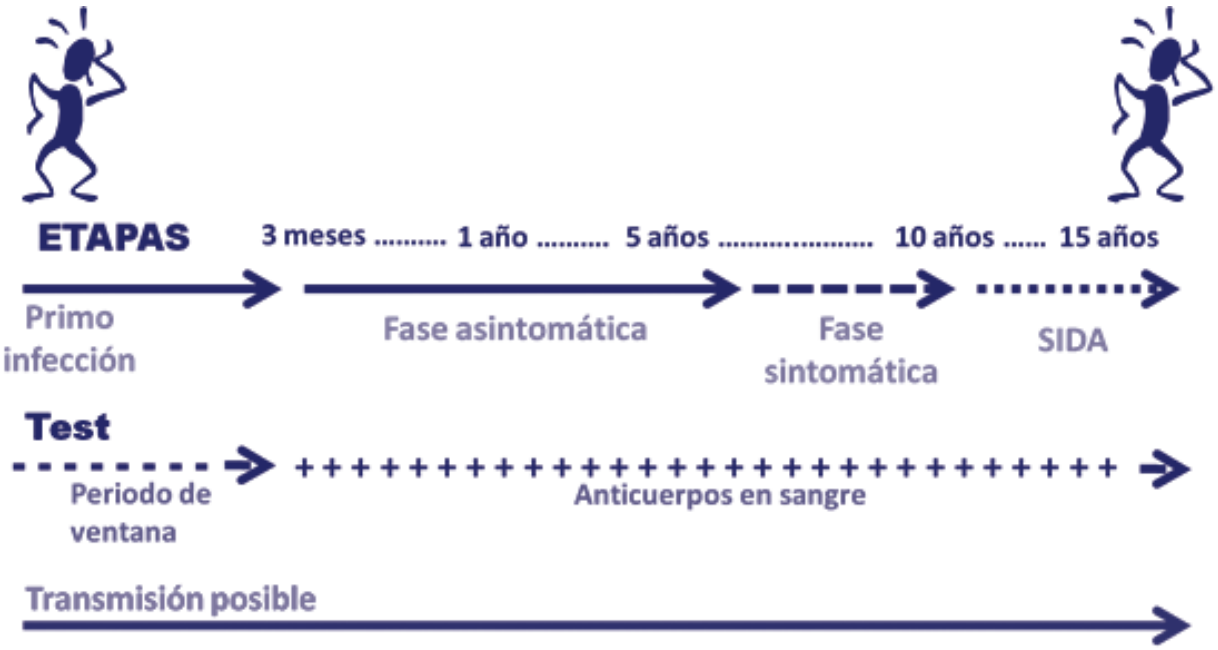
* Organización Mundial de la Salud – Prevención primaria

La **transmisión sanguínea** se previene:

1. Si recibes transfusiones asegurarse que te transfundan sangre garantizad y controlada.
2. Si vas a usar jeringas utiliza siempre jeringas descartables en una sola oportunidad.
3. Si te vas hacer tatuajes o piercings acude a un centro donde apliquen todas las normas de seguridad.

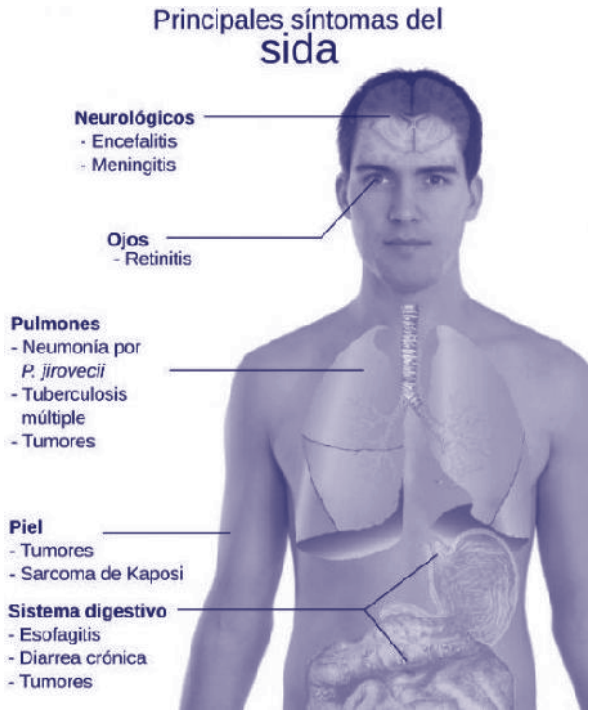
**La transmisión vertical o de madre en el embarazo o parto:** realizarse la prueba del VIH, puede ayudarte a prevenir el VIH en tu bebe. Porque si la prueba saliese positivo, se utilizan medicamentos antirretrovirales que impiden que se transmita el VIH a tu bebe.

## ¿CÓMO EVOLUCIONA LA INFECCIÓN CON VIH A ENFERMEDAD O SIDA?



Las etapas pueden estar divididas en periodos:

1. La etapa de la primo infección es cuando el VIH ingresa a nuestro cuerpo y no presenta molestias.
2. La fase asintomática la persona no presenta molestias o signos o síntomas. En esta etapa se produce una lucha entre nuestras defensas y el virus, sin producir síntomas o molestias.
3. La fase sintomática ya inicia presentando algunas molestias que pueden ser nódulos en axilas é ingles, diarreas, pérdida de peso, fiebre, infecciones de vías respiratorias (tos, dificultad para respirar).
4. La etapa SIDA la persona ya presenta enfermedades oportunistas (son enfermedades que a una persona normal no afectarían) además de aparecer enfermedades graves como tuberculosis, meningitis por criptococos o diversos tipos de cáncer, por ejemplo linfomas o sarcoma de Kaposi, entre otros.




## ¿CÓMO SE COMPORTAN LAS PRUEBAS DE VIH EN ESTAS ETAPAS?

En los primeros tres meses la pruebas de VIH salen negativas a este periodo se denomina periodo Ventana. Sale negativo porque durante ese tiempo nuestro cuerpo está fabricando anticuerpos para combatir al virus. Las pruebas del VIH detectan los anticuerpos que nuestro cuerpo fabrica para combatir al virus. A partir del tercer mes ya se pueden detectar los anticuerpo y los test ya pueden dar positivo.

## ¿CUÁNDO UNA PERSONA YA PUEDE TRANSMITIR AL VIH?

Una persona puede transmitir el VIH, inmediatamente este virus haya ingresado en nuestro organismo.

**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 4.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Reforzar el sentido de prevención a una toma de decisiones consiente en cuanto al cuidado de la salud sexual y reproductiva. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |
| **Material :**<br>• ROTAFOLIO con preguntas:<br>• "La mejor parte del día de hoy fue……."<br>• "Una nueva idea que tuve hoy fue……"<br>• "Me voy con la esperanza de ……..." | |
| **Desarrollo:**<br>1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Los facilitadores cierran la actividad reforzando la toma de decisiones responsable sobre las acciones de riesgo que pueden traer consigo peligros para la salud sexual integral. Importante que las y los participantes, identifiquen cuales las actitudes de alto riesgo y el por qué es importante ante cualquier situación, afianzar el proyecto de vida. | |

## BIBLIOGRAFÍA


- CEMSE. En que consiste, La violencia contra la Mujer. La Paz – Bolivia 2018
- Cooperación Suiza en Bolivia, Guía para la aplicación del enfoque de género. La Paz – Bolivia 2009
- Instituto Jalisciense de las Mujeres. Mujeres y Hombres: Qué tan diferentes somos?. Manual de Sensibilización en perspectiva de Género. México, 2008
- Ministerio de Salud y Deportes 2013. Guía Nacional para la Atención Integral y Diferenciada de Adolescentes y Jóvenes. La Paz - Bolivia
- Paredes, Julieta. Hilando Fino, desde el Feminismo Comunitario. La Paz, Bolivia 2010
- Rocha Soliz.J. Manual líder amigo. Centro WIÑAY. 2010 La Paz- Bolivia.
- Save the Children. Manual para la promoción de la igualdad de género en procesos de Incidencia de organizaciones de Niñas, niños y Adolescentes. Lima Perú 2015
- UNFPA Bolivia. Estudio sobre embarazo en la adolescencia en 14 municipios de Bolivia. 2016.

MÓDULO 3

# Fortalecimiento Organizacional

Derechos niñas, niños, adolescentes y jóvenes;
Elaboración de proyectos sociales; Incidencia Política

Este material pretende aportar y compartir las buenas prácticas desarrolladas en CEMSE, en los procesos de formación de líderesas y líderes, bajo el enfoque de buenas practicas consideramos importante que las sesiones planteadas presenten los siguientes componentes:

- Participación sustantiva de las y los adolescentes y jóvenes.
- Metodologías participativas
- Incorporar enfoque transversal de derechos, género, interculturalidad.
- Inclusión de valores

Brindar un espacio amigable de formación de habilidades para la vida y a través de este fomentar la integración social mediante la adquisición de conductas sociales sanas, comportamientos asertivos para que puedan defender sus derechos y expresar libremente sus opiniones, pensamientos y sentimientos.

La metodología participativa a desarrollar fomenta:

- Que las y los participantes compartan la información
- Que aprendan unos de otros
- Que trabajen juntos para encontrar soluciones comunes.

Inspirar a las señoritas y jóvenes a enfrentar el mundo con nuevas y mejores herramientas en su inteligencia emocional, habilidades para la vida, autonomía responsable de su cuerpo:

## ENFOQUE DE GÉNERO PARA ABORDAR EL CONTENIDO

En contra posición y para contrarrestar las construcciones patriarcales, el inicio de estrategias de cambio, con este enfoque y el contenido propuesto para el módulo posibilita tener en cuenta y analizar las necesidades de mujeres, hombres, niñas, niños, adolescentes y jóvenes, en cuanto al sentido de sus vidas, sus expectativas, oportunidades, complejidades, para un planeamiento a sus necesidades y las diferentes posibilidades de resolución de conflictos. Centrado por sobre todo en buscar la calidad de vida de las mujeres y la erradicación de la violencia hacia ellas.

Hasta antes de 1960 los gobiernos y los organismo internacionales consideraban a las mujeres un elemento pasivo al desarrollo, se planificaba su beneficio pero no se le permitía participar en él, el trabajo que se plantea desde el enfoque de género para mejorar las capacidades de desarrollo de las y los participantes, parten del reconocimiento de la relación de subordinación de las mujeres, por tanto planteamos un empoderamiento en derechos, legislaciones y la planificación de proyectos desde las y los adolescentes y jóvenes en busca de la superación de las desigualdades estructurales.

Tanto mujeres como varones deben ser parte de esta identificación, diseño y ejecución de sus propios proyectos sociales, sensibles y contestatarios al adultocentrismo, patriarcado, las políticas de equidad de género son un instrumento para hacer de los compromisos realidades, buscar e invertir en equidad de género contribuye al bienestar de niñas, niños, mujeres y hombres.

Ya que nuestra sociedad esta empañada y teñida con las secuelas del patriarcado, machismo y misoginia, la posición de desventaja en la que las mujeres viven necesitan de acciones positivas para paliar este desequilibrio, con la premisa de erradicar la violencia es importante impartir en las y los adolescentes y jóvenes conocimiento sobre las normativas de protección y fortalecer sus estrategias de comunicación asertivas y de buen trato.

# TEMA N°1:
# Derechos de Niñas, Niños, Adolescentes y Jóvenes

**OBJETIVO:** Promocionar el conocimiento y promover la vivencia de los derechos y deberes de niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

## ROBANDO COLAS

**Matriz de trabajo**

**Actividad 1.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Las y los participantes reflexionan sobre la vulnerabilidad a la que están expuestos sus derechos en la sociedad en la que vivimos. | |
| **Tiempo Sugerido:** 15 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** En plenaria todas y todos los participantes. | |
| **Material :**<br>• Pañoletas para cada participante. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se pide a las y los participantes que formen un circulo, los facilitadores entregan una pañoleta a cada participante con la siguiente consigna: "Primero vamos a colocar todas y todos la pañoleta en el pliegue trasero de nuestro pantalón, falda" como si fueran nuestras colitas.<br>• El juego consiste en que vamos a hacer una cacería de colas, debemos robar la mayor cantidad de colas.<br>• No debemos perder nuestra cola, quiere decir que debemos robar pero sin dejarnos quitar nuestra cola.<br>• Gana la o el participante que tenga la mayor cantidad de colas. | |

**Recomendaciones/variantes:**
Recordar a las y los participantes que este juego pese a ser de antivalor "robo", debemos evitar actos violentos. Más por el contrario debemos gestionar estrategias e ideas creativas para poder ser los ganadores.
Se pregunta a las y los participantes con la mayor cantidad de colas como obtuvo tener éxito en la cacería, se pregunta a las y los participantes que no se movieron y no dejaron robar su cola y tampoco robaron, por que usaron esa estrategia de juego.

**Intercambio**

Los facilitadores realizan una reflexión con las siguientes analogías:
Las colitas que robamos son representan nuestros derechos, ¿Qué paso en el juego con nuestros derechos?, ¿Si hubiésemos sabido que las colas eran nuestros derechos hubiéramos permito que nos las arrebaten con violencia?
Se pregunta a las y los participantes que derechos suyos conocen? De acuerdo a las respuestas se reflexiona la importancia de conocer nuestros derechos para que estos no sean vulnerados o violados, por tanto lo primero que debemos hacer para defender y gozar nuestros derechos es conocerlos.

# ¡EL AS DE LOS DERECHOS!

**Matriz de trabajo**

**Actividad 2.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Conocer los saberes previos de las y los participantes sobre los derechos que los protegen. | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio, sillas para cada participante. |
| **Número de Participantes:** Todas y todos los participantes, actividad colectiva. | |
| **Material :**<br>• Fichas de trabajo con las imágenes de derechos de Niñas, niños y adolescentes que fueron violados.<br>• Cinta Masquin.<br>• Hojas de papel resma<br>• Marcadores de diferentes colores. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se pide a los participantes que se siente en círculo y se explica que este juego es como jugar una partida de cartas, se tiene cartas con las imágenes de actos de violencia cometidos contra la integridad y desarrollo de NNA.<br>2. Los facilitadores colocan al medio del circulo las imágenes de violencia y vulneración de derechos, los cuales deben de indicar que derecho fue afectado en la imagen, la o el participante con la mayor cantidad de cartas gana el juego. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>La manifestación de derechos debe ser enunciado lo más exactamente a la definición del marco normativo del Código NNA Ley 548 y la ley de Juventudes Ley 342. | |

**Intercambio**

| |
|---|
| La facilitadora realiza una reflexión con las siguientes pautas:<br>¿Por qué no conocíamos nuestros derechos? ¿En que nos beneficia el conocer y hacer cumplir nuestros derechos? ¿Qué deberes tenemos a la par de los derechos que gozamos? |

# LO BUENO, LO MALO Y LO FEO

**Matriz de trabajo**

**Actividad 3.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Reconocer las normativas nacionales e internacionales que respaldan el desarrollo óptimo de NNA y Jóvenes. | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Todas y todos los participantes. | |
| **Material :**<br>• Carteles de LO BUENO, LO MALO, LO FEO | |
| **Desarrollo:**<br>1. Los facilitadores disponen el ambiente para poder dar espacio para el movimiento de las y los participantes . Se coloca en tres esquinas del ambiente a trabajar los letreros de "Lo Bueno", "Lo Malo" y "Lo Feo".<br>2. Los facilitadores piden a las y los participantes que se sitúen al centro del ambiente de trabajo y que conforme se de lectura a los enunciados ellos deben moverse a sus certezas y opiniones a las esquinas de "lo bueno, lo malo y lo feo".<br>3. Una vez comprendidas las consignas, los facilitadores dan las consignas:<br>• La ley que protege a niños, niñas y adolescentes es el Código niña, niño y adolescente.<br>• Según la Ley N° 548 la edad legal para que adolescentes trabajen es 18 años.<br>• La Ley N° 548 reconoce que el trabajo para adolescentes es inadecuado y lo penaliza.<br>• Gracias a las leyes que existen los adolescentes pueden hacer lo que quieran.<br>• La Ley N° 548 habla sobre los derechos sexuales de adolescentes y jóvenes.<br>• Es mejor callarse cuando sufrimos algún tipo de abuso por parte del profesor o regente del colegio, porque si hablamos se agarraran con nosotros.<br>• La Ley que protege a los niños, niñas y adolescentes de robos y comercio sexual es el código niño, niña adolescente.<br>• la Ley N° 348 ley integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia, protege a las niñas de la violencia sexual.<br>• Puedes ir a denunciar un caso de violencia física en niños, niñas y adolescentes a la FELCC.<br>• La defensoría de la niñez y adolescencia puede recibir denuncias de violencia sexual contra adolescentes. | |

**Recomendaciones/variantes:**
Se debe tener de material de apoyo un compilado de las normativas Ley 548 - Código Niña, Niño y Adolescente, 348 Ley para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia,342 Ley de juventudes, 263 Ley de trata y trafico. Por parte de los facilitadores para fortalecer y desarrollar los criterios de conocimiento de las leyes que protegen los derechos de NNA y jóvenes. Además se puede incrementar enunciados de acuerdo a la coyuntura actual para que las y los participantes analicen la vulnerabilidad de los derechos de todas las personas que integramos la sociedad.

**Intercambio**

Los facilitadores realizan una reflexión con las siguientes preguntas:
¿Qué leyes conocimos ahora? ¿Por qué y para qué es importante conocer las diferentes leyes que existen para la protección de los derechos y deberes de niñas, niños, adolescentes y jóvenes? ¿Por qué hay leyes especiales para niñas y niños, adolescentes, jóvenes?

# LA LÍNEA DE MI VIDA

**Matriz de trabajo**

**Actividad 4.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Generar reflexión en las y los participantes sobre el desconocimiento de las vulneraciones a sus derechos. | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio con mesas y sillas |
| **Número de Participantes:** Trabajo individual | |
| **Material :**<br>• Hojas de papel Resma, para cada participante.<br>• Marcadores de diferentes colores para cada participante.<br>• Cinta masquin. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se entrega una hoja de papel y marcadores a cada participante, se les pide que este es un trabajo personal y que cada una y uno deben desarrollar:<br>• Dibujar en el centro de la hoja una línea horizontal, que representara la línea de su vida.<br>• En la parte de arriba deben colocar todo lo positivo que les paso hasta el momento. De la mitad para abajo deben colocar todo lo negativo que les aconteció hasta el momento.<br>• Estas representaciones deben ser graficas mediante símbolos y dibujos sin letras.<br>• Cada dibujo o icono debe de tener a lado la edad en la que les sucedió.<br>2. Se pide al grupo que debemos de desarrollar también la confidencialidad del proceso de formación en liderazgo, es decir que todo lo que las y los compañeros expliquen, dibujen, comenten es solo para el grupo y no debemos comentarlo, porque este trabajo debe ser lo más sincero posible.<br>3. Se otorgara 15 minutos para el trabajo de sus papelógrafos, concluido el tiempo se les solicita de manera voluntaria que socialicen al grupo sus líneas de vida, una vez que ya se tenga al participación de todas y todos o de una mayoría se procura un momento de afecto. "Todas y todos tenemos momentos difíciles y felices, pero depende de la actitud que le pongamos y que metas queremos cumplir en la vida, muchas veces la familia nos lastima, el colegio, los amigos , personas que no conocemos, sin embargo nuestro espíritu de lucha debe ser mayor" NO siempre vamos a tener la razón y de estos momentos debemos de aprender a ser mejores cada día. | |

**Recomendaciones/variantes:**
Esta actividad implica que cada participante proyecte y haga catarsis de los aspectos dolorosos y negativos, lo que esta fuera de sus control y les hace daño, por tanto los facilitadores deben de considerar tiempo posterior para poder generar cierres terapéuticos a la actividad y derivar al psicólogo más cercano y que tenga experiencia de trabajo con adolescentes.

**Intercambio**

Los facilitadores realizan una reflexión con las siguientes preguntas:

En base a la socialización de los trabajos se pide a los participantes que puedan generalizar las situaciones de vulnerabilidad vividas:

¿Cómo se sintieron al realizar la actividad?
¿Tuvimos un momento en el que nos fue difícil hablar o contar lo que nos paso?
¿Por qué los adolescentes y niños piensan que todo lo que pasa es su culpa y que nadie creerá en ellos y defenderá sus derechos?
¿Cuáles son las situaciones de violencia y vulneración de nuestros derechos que sufrimos?
¿Por qué no decimos nada cuando alguien nos ofende, lastima, molesta?

*Fortalecimiento Conceptual*

# Derechos de Niñas, Niños, Adolescentes y Jóvenes

## SITUACIÓN ACTUAL DE LA POBLACIÓN DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTE

La defensoría del pueblo ha identificado cuatro grandes ámbitos que propician la vulneración de los derechos de la infancia, niñez y adolescencia en Bolivia: **La pobreza, la violencia, el abandono y la explotación.** Cada uno de ellos incluye una multiplicidad de factores que normalmente se interrelacionan provocando que esta población sea la más afectada en términos de negación del ejercicio de sus derechos.

### Pobreza y niñez

El indicador general de la pobreza infantil tiene directa relación con la pobreza general y es precisamente en este ámbito que Bolivia reporta grandes avances en el último lustro. Los datos muestran que la pobreza extrema no supera el 19% y la pobreza moderada ha disminuido al 44%. Estas cifras deberán traducirse en una mejora de la calidad de vida de la población, especialmente en el acceso y el disfrute igualitario de derechos como la educación, salud, vivienda, trabajo, servicios básicos, alimentación, abrigo, entre otros.

Sin embargo, la disminución de la pobreza en Bolivia tiene el sesgo de la inequidad, la lentitud y en algunos casos la precariedad ya que se evidencia más en las ciudades que en el área rural y en los territorios indígenas; no responde a políticas de largo alcance sino a medidas coyunturales o estrategias exitosas.

En su estudio sobre la "Situación de la infancia, niñez y adolescencia en Bolivia", UNICEF señala en 2013 que "La cara de la pobreza, exclusión y vulneración de derechos muestra a cerca de 2.9 millones de niños, niñas y adolescentes, afectados no sólo por la falta de ingresos, sino también por la injusticia, la exclusión y la desigualdad social. A su vez, esto se traduce en problemáticas de desintegración familiar, orfandad, migración, la temprana incorporación al trabajo, maternidad precoz, discriminación, ausencia de medios recreativos y maltrato, todo en una realidad endémica que afecta de forma silenciosa ene todos los ámbitos del territorio nacional". [1]

### Violencia contra la infancia niñez y adolescencia

El tema de la violencia contra la infancia, la niñez y la adolescencia es estructural y junto a la violencia y discriminación contra la mujer, se está convirtiendo en uno de los más graves problemas para los derechos humanos en Bolivia, pese (y probablemente debido en parte) a



[1] *http://www.unicef.org/bolivia/UNICEF_Bolivia_-_Por_los _niños_noñas_y_adolescentes_de_Bolivia.pdf*

su invisibilización por parte del Estado, la sociedad y los organizamos internacionales. En este aspecto resulta llamativo el hecho que en el último examen periódico universal al avance de los DDHH en Bolivia, el tema no fue mencionado.

En el XVI informe de la defensoría del pueblo a la Asamblea Legislativa correspondiente a la gestión 2013, señalamos que "la violencia se manifiesta de manera sostenible contra niñas, niños y adolescentes en casi todos los ámbitos de su vida, pero especialmente en sus propios hogares y unidades educativas y en las fuentes laborales donde muchos de ellos y ellas trabajan, expresándose en las violaciones, infanticidios, asesinatos, agresiones físicas, violencia escolar, explotación laboral y abandono".

**Violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes**

Aunque se trata de un tema recurrente que afecta por igual a todos los niveles de la sociedad, las investigaciones y la evidencia empírica nos muestra que las niñas son las personas más vulnerables en términos de violencia sexual, ya que en muchos casos están expuestas a castigos desde su más tierna infancia.

Las niñas están expuestas a violencia sexual en su casa o fuera de ella. Muchas veces está asociada al abandono, el descuido, el alcoholismo o la influencia de las drogas. Las niñas que trabajan fuera de su casa, las que viven con padrastros y hermanastros mayores, o las que están en viviendas multifamiliares, están entre las más vulnerables.

La Fuerza Especial de Lucha Contra el Crimen indica que en 2013 se denunciaron 1.934 casos de violaciones a mujeres, de estas 341 fueron niñas entre 0 a 12 años y 940 a adolescentes de 12 a 17.

Es importante señalar que la violencia sexual y el acoso en unidades educativas es otro de los factores que ponen en riesgo los derechos, especialmente de las niñas y adolescentes.

Entre enero de 2012 y septiembre del 2013, el ministerio de Educación ya había registrado 72 procesos penales contra profesores por violencia sexual hacia sus estudiantes. De ellos 23 docentes fueron suspendidos de sus cargos después de conocerse las imputaciones.

La mayor parte de las violencia contra niños, niñas y adolescentes es totalmente invisible, simplemente no existe en estadísticas nacionales. La historia de la violencia contra los niños es una historia del silencio.

Las cifras son muchas veces tan frías que no alcanzan a expresar en toda su magnitud este drama lacerante que lastima de manera tan dura nuestra naturaleza

como sociedad y nos reflejan por ejemplo que:

- Uno de los mayores obstáculos para entender la gravedad del maltrato y la violencia como un problema social, ha sido creer que las familias siempre cumplen un rol protector, que brinda seguridad y afecto para el desarrollo de sus miembros.
- Las relaciones intergeneracionales están dominadas por la concepción adulto-centrista, en la cual los adultos se constituyen en la expresión de autoridad, decisión y conocimiento. Por el contrario, el rol de obediencia, sumisión y aprendizaje está encarnado en la infancia y adolescencia.

**Trata y tráfico y violencia sexual comercial**

**¿Qué es la trata?**

Consiste en utilizar en provecho de uno mismo y de un modo abusivo, las cualidades de una persona. Los medios para llevar a cabo estas acciones son la fuerza, el rapto, fraude o engaño abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad. Incluirá esto prostitución ajena u otros tipos de explotación sexual, los trabajos o servicios forzados, la esclavitud, la extracción de órganos

**¿Qué es el tráfico?**

El tráfico ha sido definido como la facilitación de la entrada ilegal de una persona en un estado del cual dicha persona, con el fin de obtener directa o indirectamente, un beneficio financiero u otro beneficio de orden material estas personas se encuentran expuestas a todo tipo de vejámenes y maltratos

**Componentes de la trata:**

1. CAPTACIÓN. Es la forma de reclutamiento o contacto entre la víctima y el tratante, utilizando para ellos un sinfín de artimañas, engaños avances de la tecnología estas pueden ser el abordaje personal, agencias de empleo, y medios masivos y mini medios de comunicación y las nuevas tecnología informativas y de comunicación

2. TRASLADO. Desplazamiento que se realiza del lugar de origen de la victima a un lugar de destino que es generalmente desconocido para la victima

3. ACOGIDA. Recepción y/o retención que generalmente está ubicada en el lugar donde la victima será explotada o en sus inmediaciones, ocultándoles de cualquier medio de comunicación con el exterior, ejerciendo diversas formas de control y coerción que está ligado a la privación de libertad.

4. MEDIOS. Son varios desde la violencia, amenaza, chantaje, coacción, hasta lomas sutil como el enamoramiento y engaños

5. FINALIDAD. Violación de derechos humanos y que generalmente se encuentra

vinculada a la explotación. En Bolivia se han identificado diferentes fines de la trata de personas:

- **Fines relacionados a la explotación sexual.** La cual es la que más se asocia este tipo de explotación incluye la prostitución ajena , pornografía, turismo sexual entre otras
- **Fines relacionados a la explotación laboral.** Las víctimas son obligadas a realizar actividades agrícolas, mineras, pesqueras, fabricantes de ladrillos construcciones u otras. mediante medios de coacción (deudas, engaños, estafas, chantajes entre otros).
- **El matrimonio servil como fin de la trata de personas.** Son relaciones matrimoniales de carácter servil en la que puede darse la explotación sexual, reproductiva o familiar. Las victimas más vulnerables son las niñas y niños adolescentes y adolescentes y están ligadas a prácticas culturales o religiosas.
- **Fines de adopción o acogimientos ilegales.** Habitualmente bebes , niños y niñas son substraídos alejados o secuestrados de sus familias de forma regular a cambio de una suma de dinero u otros beneficios muchas veces el destino es una red delincuencial
- **Fines relacionados a la comisión de delitos.** Las víctimas son utilizados para cometer y/o participar en actos criminales (como robo, lavado de dinero, trafico de drogas y otros), las victimas arriesgan su integridad física , libertad e inclusive su vida.
- **Fines relacionados con la comercialización de órganos**. Se comercializa oferta o demanda con órganos, tejidos o fluidos.

### Trata interna y trata externa

a) **Trata externa.** Que se realiza entre países las víctimas son tratadas o desplazadas a terceros países
b) **Trata interna.** Se desarrolla en el interior del país sin necesidad de traspasar las fronteras nacionales la víctima es trasladada de un lugar a otro dentro del mismo país. La trata son nuevas prácticas de explotación y servidumbre mujeres, niños y adolescentes son buscados elegidos y captados o secuestrados con el objeto claro de comerciar con ellos en contra de su voluntad, desaparece y nadie los encuentra, no tienen documentos porque se lo sacan , están encerrados, aislados, torturados e incomunicados.

### Trabajo infantil y explotación laboral

Según el Ministerio de Trabajo, 848 mil niñas, niños trabajadores en Bolivia se encuentran expuestos a 23 actividades peligrosas y riesgosas, 11 según su naturaleza y 12 según su condición. Según datos especializados, el 58% de los niños trabajadores en Bolivia son menores de 14 años y el 90% del y trabajo infantil es informal.

El trabajo infantil tiene multiples causas como la pobreza, la violencia intrafamiliar, los patrones culturales, la permisividad social, la falta de oportunidades y la falta de cobertura, calidad y cumplimiento de la obligatoriedad de la educación. A esas causas se debe añadir la carencia de capacidades institucionales para disminuirlo de manera efectiva. El trabajo infantil lo realizan principalmente niños, niñas y adolescentes pertenecientes a hogares en situaciones de pobreza, lo que a su vez limita las posibilidades de su pleno desarrollo, condenándolos a mantenerse en la situación de pobreza original.
En Bolivia, el trabajo infantil presenta muchas veces, condiciones de alta peligrosidad y se asocia con el abuso y explotación económica y sexual, aun cuando los trabajos ue realizan los niños no fuesen peligrosos, la dedicación y el tiempo que se gasta afectan el desempeño escolar y reducen el derecho al esparcimiento y al tiempo libre, de manera que podrían afectar el aprendizaje y las condiciones de salud de los niños y adolescentes.

### Acoso escolar entre pares

El acoso y la violencia escolar es uno de los problemas que está creciendo de manera acelerada en las escuelas y colegios de Bolivia. La situación de abandono o la falta de comunicación en la familia, el crecimiento exponencial del uso de redes sociales entre estudiantes, la escasa formación de maestros y administrativos para gestionar la socialización y convivencia pacífica en las unidades educativas, la violencia ejercida por profesores, regentes y administrativos como forma natural de disciplina y castigo, el aumento del número de pandillas y la regresión en la formación de valores morales en el sistema educativo, son algunas de las causas que expliquen este crecimiento que está afectando a seis de cada diez estudiantes.

## NORMATIVA VIGENTE QUE PROTEGEN A NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

### 1. Protocolo Facultativo de la Convención sobre los Derechos del Niño.

En abril 2014 entro en vigor el Protocolo Facultativo de la convención sobre los Derechos del Niño (ONU) sobre Procedimientos de las Comunicaciones. Bolivia fue el primer país en América Latina y El Caribe, en ratificar este importante instrumento jurídico que beneficiará, o a través de sus padres, tutores o representantes denuncien la violación de sus derechos.

La ratificación del protocolo permitirá a los menores de edad elevar denuncias ante un comité de las Naciones Unidad, en caso de retardación de justicia y tras haber agotado los intentos en las instancias bolivianas.

### 2. Nuevo Código Niña, Niño y Adolescente.

El 17 el julio del 2014 fue promulgada la ley 548 – Código Niña, Niño y Adolescente y entro en vigencia el 6 de agosto.



Esta nueva normativa constituye un punto de inicio para toda una reforma al sistema integral

de Protección y constituye un reto al Estado en su deber de garantizar su correcta aplicación y cumplimiento. Además de ratificar los derechos reconocidos constitucionalmente hace énfasis en la necesidad de prevenir cualquier forma de violencia contra niños, niñas y adolescentes en los ámbitos en los que se pueda manifestar.
El código contiene una serie de avances muy destacados en cuanto a protección y garantías de derechos, especialmente en lo referido a la lucha contra la violencia, el acceso a la salud y la educación, entre otros.
También se establece que las y los adolescentes pueden ser penalmente imputables desde los 14 años, disminuyendo este límite en dos años respecto al Código anterior.

El nuevo Código asume que los y las adolescentes pueden trabajar desde los 10 años.

Ley 548 establece el acoso escolar entre pares como infracción mientras no constituyan delitos, es decir no exista días de impedimento y la figura cambia a lesiones.

También prohíbe específicamente 21 formas de trabajo para esta población, sin embargo la mayoría de estas continua realizándose sin ninguna variación y en las mismas condiciones previas a la norma.

### 3. Ley trata y tráfico de personas.

Consiste en "el delito por el cual una persona paga en dinero o especie a un niño, niña o adolescente o a una tercera persona para tener cualquier tipo de actividad sexual, erótica o pornografía con ese mismo niño, niña o adolescente". Tiene una sanción de ocho a 20 años de cárcel.

### 4. Derechos Sexuales y Reproductivos

Existe una concepción universal de los derechos humanos dentro de la cual se inscriben los derechos sexuales y reproductivos. En esta última década, la Organización de las Naciones Unidas ha promovido la realización de conferencias internacionales que han reunido a representantes de gobiernos y de organizaciones no gubernamentales de aproximadamente 180 países, con el fin de descubrir las realidades y problemas actuales que, en diferentes áreas, afectan a las mujeres y los hombres de todo el mundo. Conferencias como la cumbre mundial de los Derechos Humanos realizada en Viena en 1993, la conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (CIPD) que se llevó a cabo en el Cairo en 1994, la Cuarta Conferencia Mundial de la Mujer (CCMM) que se celebró en Beijing en 1995 y la Conferencia de Cairo +5, en las cuales las organizaciones no gubernamentales y las organizaciones de mujeres desempeñaron un papel muy importante, han servido para replantearnos los conceptos de derechos humanos que se venía manejando, así como para establecer responsabilidades entre los sectores internacionales. Cuando los estados ratifican un tratado internacional adquieren una responsabilidad, no sólo ante sus nacionales, sino ante la comunidad internacional. Lo que de alguna manera se logra mediante estas conferencias es llevar a la realidad la implementación de los derechos humanos reconocidos en los tratados ratificados por los diferentes gobiernos.

En las conferencias mencionadas arriba, se empezó a discutir sobre la protección de los derechos sexuales y reproductivos como parte integral del desarrollo humano. En los documentos elaborados por estas conferencias – planes o plataformas de acción – los gobiernos de casi todo el mundo reconocen ampliamente por primera vez los derechos sexuales y reproductivos y se comprometen a protegerlos.

El párrafo 7.3. del Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (1994), establece los siguiente:

> *"Los derechos reproductivos abarcan ciertos derechos humanos que ya están reconocidos en las leyes nacionales, en los documentos internacionales sobre los derechos humanos y en otros documentos pertinentes en las Naciones Unidas aprobados por consenso. Esos derechos se basan en el reconocimiento del derecho básico de todas las parejas e individuos a decidir libre y responsablemente sobre el número de hijos/as el espaciamiento de los nacimientos y el intervalo entre estos y a disponer de la información y de los medios para ello y el derecho a alcanzar al nivel más elevado de salud sexual y reproductiva. También incluye su derecho a adoptar decisiones relativas a la reproducción sin sufrir discriminación, coacciones, ni violencia, de conformidad con lo establecido en los documentos de derechos humanos".*

Todas las personas tienen derechos sexuales y reproductivos: los principios de dignidad e igualdad humanas son su fundamento. La comunidad internacional se ha movilizado para asegurar que los documentos de consenso emanados de las conferencias internacionales recientes, consideren la inclusión de los derechos sexuales y reproductivos de hombres y mujeres. El amplio reconocimiento de estos derechos es un paso trascendental para el logro de los derechos humanos para todos y todas.

No existe una lista definitiva de los derechos sexuales y reproductivos, sin embargo, diversas organizaciones que trabajan el tema, consideran como parte de estos derechos, los siguientes:

## DERECHOS SEXUALES

- Derecho a una educación en sexualidad que sea oportuna, integral, gradual, científica y con enfoque de género.
- Derecho a que las personas sean respetadas en cuanto a su preferencia sexual
- Derecho a relaciones sexuales libres de cualquier forma de violencia, abuso o acoso.
- Derecho al ejercicio autónomo de una sexualidad sana y placentera, independiente de la reproducción y sin riesgo para la salud y la vida.

## DERECHOS REPRODUCTIVOS

- Derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijos/as, el espaciamiento de los nacimientos y el intervalo entre éstos y a disponer de la información y de los métodos para ello.
- Derecho a la educación en salud sexual y reproductiva

- Derecho a servicios de calidad y calidez en todo el ciclo vital de hombres y mujeres que faciliten el cuidado integral de la sexualidad y la reproducción
- Derecho a la maternidad y paternidad libres y voluntarias, a decidirlas y vivirlas por propia elección y no por obligación.
- Derecho a información oportuna, veraz y actual sobre métodos anticonceptivos.
- Derecho a acceso y elección voluntaria de métodos anticonceptivos y al seguimiento responsable de su utilización
- Derecho a recibir tratamiento para la infertilidad
- Derecho a no morir por causas relacionadas con el embarazo y/o maternidad
- Derecho a no ser rechazada en el trabajo, en la escuela y en la sociedad por estar embarazada o por tener o no tener hijos/as
- Derecho de hombres y mujeres a construir identidades propias más allá de los roles estereotipados de la género y a participar con iguales responsabilidades en la crianza de los/as hijos/as
- Derecho a información, servicios, prevención y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA
- Derecho al respeto del anonimato y identidad de las personas transmitidas con el VIH o enfermas de SIDA.

**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 5.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Concretar nuevas habilidades y estrategias adquiridas en el desarrollo de las actividades. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |
| **Material :**<br>• ROTAFOLIO con preguntas:<br>• "La mejor parte del día de hoy fue……."<br>• "Una nueva idea que tuve hoy fue……"<br>• "Me voy con la esperanza de ……..." | |
| **Desarrollo:**<br>1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Desde el conocimiento breve de los participantes, el facilitador debe de propiciar retos en las preguntas para los participantes. Con la finalidad de generar mejores habilidades de comunicación y expresión y mejorar la expresión cuando hablan sobre su sexualidad y genitalidad. | |

# TEMA Nº 2:
# Proyectos Sociales

**OBJETIVO:** Promover las capacidades propositivas de las y los participantes hacia la ciudadanía responsable.

## "NOTICIERO POPULAR"

**Matriz de trabajo**
**Actividad 1.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Desarrollar análisis crítico a las situaciones de coyuntura y poder plantear alternativas de soluciones. | |
| **Tiempo Sugerido:** 50 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sub grupos de 6 a 7 participantes como máximo, que deben ser mixtos | |
| **Material :**<br>• Mesa para presentación del noticiero<br>• Hojas de colores<br>• Hojas de títulos sobre las problemáticas a tratar | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se pide a las y los participantes que conformen grupos por afinidad pero mixtos, se otorga 5 minutos para que el grupo converse sobre el reportaje que presentaran en el noticiero popular. Esta noticia debe ser una situación que los impacto y a la que debemos cambiar para que no vuelva a ocurrir .<br>2. Concluido el tiempo deben escribir el titular de su noticia "el tema del que hablaran", puede ser embarazo adolescente, feminicidio, violencia de género, autolesiones, trata y tráfico, etc.<br>3. Ahora los facilitadores explican que se hará un noticiero donde todas y todos presentaremos nuestras noticias, donde los facilitadores serán los presentadores del programa, donde ellos realizaran las entrevistas, los participantes deben de contar el caso que eligieron, en que consiste el problema y que es lo que se hará para cambiar el rumbo del problema.<br>4. Se otorga 15 minutos a los grupos para que preparen su problemática, terminando el tiempo se sortea el orden de presentación de casos e inmediatamente comenzamos con el desarrollo del noticiero popular. Cada entrevista tendrá un tiempo de 5 minutos aproximadamente.<br>5. Terminado el noticiero, todas y todos nos sentamos en círculo y reflexionamos acerca de la actividad. | |

**Recomendaciones/variantes:**
Para motivar más a las y los participantes podemos gestionar recursos como marcos, grabaciones caseras con celular.
Sobre la elección de las temáticas debe quedar claro a los participantes que ellos deben se r los que narren la historia y la solución al problema tal como lo ven en la TV.

**Intercambio**

Una vez identificadas las problemáticas, con las y los participantes identificamos la importancia de plantear proyectos sociales, generando las siguientes preguntas:

¿Qué actitudes debemos tener para cambiar realidades? ¿Cuantas problemáticas podemos atender al resolver problemáticas? ¿Podremos cambiar a la totalidad el problema planteado?

# “ÁRBOL DE PROBLEMAS”

**Matriz de trabajo**
**Actividad 2.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Conocimiento de los procesos de elaboración y presentación de proyectos sociales. | |
| **Tiempo Sugerido:** 40 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sub grupos de 6 a 7 participantes como máximo, pero deben ser mixtos | |
| **Material:**<br>• Hojas resma<br>• Marcadores de diferentes colores<br>• Cinta masquin<br>• Colores, lápices, borradores. | |
| **Desarrollo:**<br>1. En los mismos grupos de trabajo de al anterior actividad se pide a las y los participantes que realicen el dibujo de un árbol, este debe tener: Tallo, Raíces, Ramas, Frutos.<br>2. A través de este dibujo cada grupo realizará el análisis del problema identificado y elegido con anterioridad, si el grupo lo desea y tiene buenos argumentos se puede cambiar de temática.<br>3. Con las siguientes consignas las y los participantes deben de analizar su problemática:<br>• En el tallo (tronco) escribimos el problema a analizar.<br>• En las raíces escribimos las causas que hicieron de esa situación un problema.<br>• Las ramas del árbol representaran las consecuencias del problema.<br>• Y en los frutos escribimos las acciones que pueden ayudar a prevenir el problema. Estas acciones deben ser muy bien pensadas y deben ser reales, alcanzables y efectivas.<br>4. Se otorga 20 minutos a las y los participantes para que puedan completar la actividad, en plenaria se presentan y comparten los trabajos. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Los facilitadores deben de acompañar la actividad con un esquema de resolución de conflictos que fortalezca el planteamiento de las y los participantes. | |

**Intercambio**

| |
|---|
| Los facilitadores realiza una reflexión con las siguientes preguntas:<br>¿Qué fue lo que les resulto más difícil de la actividad? ¿Al buscar soluciones a las problemáticas como priorizaron las alternativas?<br>Los facilitadores expresan al grupo que este es el primer paso para plantear proyectos sociales, la identificación del problema, las causas y buscar soluciones posibles y reales a la problemática. |

# ESPACIOS Y FORMAS DE ORGANIZAR MI INCIDENCIA

**Matriz de trabajo**
**Actividad 3.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Promover espacios propios de organización, participación en busca de la incidencia política, en las y los adolescentes y jóvenes. | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio y despejado para que las y los participantes puedan concentrarse |
| **Número de Participantes:** Sub grupos de 6 a 7 participantes como máximo. | |
| **Material:**<br>• Árbol de problemas trabajado con anterioridad.<br>• Hojas de papel resma<br>• Marcadores diferentes colores.<br>• Cuadros explicativos de llenado de proyectos. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Los facilitadores mediante los cuadros explicativos , generan conocimiento en las y los participantes sobre cómo se desarrolla el llenado de esquemas de proyectos sociales.<br>2. Con el uso del árbol de problemas trabajado con anterioridad se procede a hacer un ejemplo del vaciado de los datos a la matriz de llenado de proyectos sociales: | |

- **Datos generales**
  - Nombre de la agrupación juvenil
  - Integrantes de la agrupación juvenil
  - Lugar de procedencia dela agrupación juvenil
  - Persona de contacto
  - Nombre de un representante / tutor(a) de la unidad educativa:
  - Dirección / Lugar donde se reúne la agrupación
- **Datos del proyecto**
  - Nombre del Proyecto:
  - Alcance del proyecto: (área geográfica del proyecto)
  - Periodo de ejecución:
  - Presupuesto:
  - Población titular de derecho implicado en el proyecto:
  - Titulares de responsabilidades y obligaciones aliados del proyecto:
- **Estructura de la propuesta**
  - Descripción del problema
  - Justificación
  - Descripción General del Proyecto
- **Matriz de intervención**
  - Objetivo:
  - Resultados esperados:
  - Metas / productos esperadas:
  - Actividades principales:
- **Cronograma de trabajo**
- **Presupuesto**

**Recomendaciones/variantes:**
Para optimizar tiempo se puede otorgar fotocopias de los formatos de los proyectos sociales.

**Intercambio**

Los facilitadores deben de tener una asesoría en la elaboración de los proyectos por parte de los grupos, y despejar las dudas que les surja en el proceso.
En el momento de la plenaria es importante recordar las reglas de oro relacionadas al respeto de la opinión de los otros porque puede que los planteamientos no sean acordes a los acuerdos de todos.

*Fortalecimiento Conceptual*

# PROYECTOS SOCIALES

Los proyectos sociales buscan cambiar el mundo a mejor. Eliminar desigualdades, buscar el equilibrio y mejorar las condiciones de vida de otros seres humanos. Es frecuente que este tipo de acciones impliquen otros ideales como:

**La sostenibilidad:** Medio y fin en sí misma. La continuidad en el tiempo es un objetivo primordial y, como tal, debe ser considerado desde los primeros estadios de todos los proyectos sociales.

**La participación:** Que implica el compromiso y mejora la efectividad del proyecto.

**El respeto al medio ambiente:** Que es también el respeto a la sociedad, presente y futura, y que configura en gran medida la estrategia a seguir en cualquiera de estos proyectos, aunque no sean de corte ecológico.

## 1. ¿Qué es un proyecto?

Un proyecto ***(del latín proiectus)*** es una planificación que consiste en un conjunto de actividades que se encuentran interrelacionadas y coordinadas. Se realiza un proyecto para alcanzar objetivos específicos dentro de los límites que imponen un presupuesto y un lapso de tiempo previamente definido.

Los Proyectos Sociales se orientan a la resolución de problemas, con el fin de intentar satisfacer las necesidades básicas del individuo, intentan siempre resolver una carencia, una necesidad y miran siempre al futuro que intentan mejorar

## 2. ¿Qué entendemos por proyecto?

La elaboración de proyectos sociales nace como consecuencia del deseo de mejorar la realidad en la que vivimos. Un proyecto es un avance anticipado de las acciones a realizar para conseguir unos determinados objetivos. El Proyecto es un plan de trabajo que tiene como misión la de prever, orientar y preparar bien el camino de lo que se va a hacer.

En todo proyecto es importante resaltar siempre:

- Una descripción de lo que se quiere conseguir, indicando con precisión la finalidad del mismo.
- Una adaptación del proyecto a las características del entorno y a las personas que lo van a llevar a cabo.

- Unos datos e informaciones técnicas para el mejor desarrollo del proyecto.
- Unos recursos mínimos imprescindibles para su aplicación y una temporalización precisa para el desarrollo del proyecto.

## 3. ¿Cómo elaboro un proyecto social?

La formulación precisa y concreta de un proyecto exige conjugar armónicamente todos los pasos que nos llevan a la consecución del mismo, tanto la fase de diagnóstico de necesidades, de identificación de objetos, de especificación de actividades, de tiempo de ejecución, como los recursos de que se dispone para llevar a cabo el proyecto.

Desde el punto de vista operativo, para programar una acción se debe dar respuesta a las siguientes cuestiones:

- QUÉ se quiere hacer Naturaleza del proyecto
- POR QUÉ se quiere hacer Origen y fundamento
- PARA QUÉ se quiere hacer Objetivos
- CUÁNTO se quiere hacer Metas
- DÓNDE se quiere hacer Localización física
- CÓMO se quiere hacer Actividades y tareas a realizar.
- Metodología.
- QUIÉNES lo van a hacer Recursos humanos
- CON QUÉ se va a hacer Recursos materiales, se va a costear Recursos financieros.

### ¿Qué es la Matriz de Planificación del Proyecto o Marco Lógico?

El Marco Lógico puede definirse sintéticamente como una matriz de planificación que incluye los aspectos básicos de un proyecto de intervención puntual. Es un instrumento básico que facilita el diseño, la ejecución, el seguimiento y la evaluación de las acciones en cualquiera de los niveles mencionados.

Se trata de una matriz de cuatro filas por cuatro columnas con las siguientes características:

Las filas de la matriz ***(Lógica vertical)*** proponen que si contribuimos con ciertos insumos obtendremos determinados productos. Si el proyecto entrega esos productos, el propósito se habrá obtenido. Si el propósito se ha obtenido habremos contribuido significativamente a la obtención de la meta.

Esta lógica vertical se construye en base a cuatro niveles jerárquicos:

1. Finalidad
2. Propósito
3. Resultados
4. Actividades + Insumos

Los tres primeros niveles (insumos, resultados y propósito) son inherentes al proyecto

mismo, mientras que el nivel superior (finalidad) relaciona al proyecto con el programa del cual el proyecto es parte, o los relaciona con otros programas a los que contribuye.

### a. FINALIDAD (OBJETIVO DE DESARROLLO)

El objetivo de desarrollo es el objetivo superior al cual el proyecto debe "contribuir" en su alcance en el largo plazo.

Normalmente, el progreso hacia el objetivo de desarrollo dependerá de un número mayor de proyectos o procesos por encima del control de proyecto mismo.

### b. OBJETIVO ESPECÍFICO O PROPÓSITO

El objetivo específico define el propósito operacional, es decir, el impacto específico del proyecto. Este objetivo debe contribuir a la finalidad de desarrollo, debe ser realista, esta formulado como un estado deseado, no como un proceso y está definido en forma precisa y verificable

### c. RESULTADOS

Los resultados son productos que pueden ser garantizados por el proyecto como una consecuencia de las actividades.

Los resultados deben garantizarse con el proyecto, debe ser visto como un medio para alcanzar el objetivo inmediato, deben ser alcanzables y definidos en forma precisa y verificable.

### d. ACTIVIDADES

Una actividad es una acción necesaria que sumada a otras puede aportar a la consecución del resultado. Las actividades como acciones necesarias para llegar a los Resultados deben ser incluidas en el diseño de un proyecto como un medio "para", éstas deben ser descritas en términos de acciones a tomarse, y deben ser apropiadas a la situación institucional, socioeconómica, tecnológica y cultural del beneficiario.

Si la tarea no está ligada a la producción de un resultado, no debe ser incluida, en otras palabras, las actividades administrativas no deben ser incluidas.

### e. INSUMOS

Los insumos son los recursos que un proyecto requiere para producir los resultados diseñados.
Los insumos son todos los recursos que serán usados en el proyecto en términos de fondos, personal, materiales, servicios y otros, que serán provistos por las contrapartes.

## 1. EJECUCIÓN Y SEGUIMIENTO

La etapa de ejecución es el momento de aplicación de los resultados del diseño (y por consiguiente de la identificación) a la acción práctica con intención de transformar una determinada realidad. Se trata, por tanto, de llevar a cabo lo previsto. Sus márgenes de maniobra dependerán de la calidad, consistencia y pertinencia del correspondiente diseño.

Para ello es conveniente contar con un sólido y contextualizado sistema de seguimiento, que favorezca la atención y análisis permanente de la ejecución. Este sistema permitirá conocer -para en su caso reencauzar- las características y evolución de la ejecución del proyecto.
La etapa de seguimiento se orientaría a la supervisión del desempeño de actividades, recursos y costes, así como a la interrelación entre estas categorías.

## 2. EVALUACIÓN

La última etapa central del ciclo de gestión del proyecto es la evaluación. En esta fase se aprecia y valora –para extraer conclusiones y deseablemente utilizarlas– el conjunto dela acción de implementación del proyecto, antes, durante y después de su ejecución. Esta temporalidad define distintos tipos de evaluación que, a grandes rasgos, pueden ser denominados como previa, simultánea, final y posterior.

La utilidad de esta importante fase está asociada a la elaboración de un robusto sistema de recopilación, análisis y tratamiento de la información, tan objetiva y sistemáticamente como sea posible. En tal sentido, resulta obvio que la evaluación se apoya significativamente en el proceso de seguimiento.

# TEMA Nº 3:
# Incidencia Política

**OBJETIVO:**

- Desarrollo de capacidades para el ejercicio de la incidencia política.
- Analizar las oportunidades y amenazas de la incidencia política frente al contexto nacional.

## LOS NÚMEROS

**Matriz de trabajo**
**Actividad 1.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:** Fortalecer a la concentración y trabajo en equipo en las y los participantes de manera amenizada. | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Todos los participantes, divididos en dos grupos de la misma cantidad de participantes. | |
| **Material :**<br>• Carteles de números ( dos unidades por número) del 0 al 9 | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se pide al grupo que se organice en grupos de10 personas mixtos, se les otorga a cada grupo un juego de números, donde cada participante debe tener un número y representarlo.<br>2. La actividad requiere de atención, concentración y trabajo en equipo por tanto todos los grupos deben estar muy atentos.<br>3. Los facilitadores dan el ejemplo de la actividad, se dará un número por ejemplo 765, las y los participantes que tienen esos números de cada equipo deben pasar al frente lo más pronto posible y acomodarse, llevando el cartel del número de manera visible. El equipo que forme primero el número anota un punto, no se pueda repetir el número. | |
| **Recomendaciones/variantes:** De acuerdo a la cantidad de participantes se puede luego juntar los grupos ganadores con los que perdieron y generar cifras más grandes. | |

**Intercambio**

Los facilitadores propicia el inicio de actividades con la siguiente pauta de reflexión: ¿Qué es difícil del trabajo en equipo? ¿Es importante trabajar en equipo? ¿Por qué?

# INCIDENCIA POLÍTICA EN UNA PALABRA, CONOCEMOS Y CONSTRUIMOS EL CONCEPTO

**Matriz de trabajo**
**Actividad 2.**

**Acercamiento**

**Objetivo:**
Comprender la importancia de la incidencia política para el ejercicio de los derechos humanos y construir argumentos para la defensa y promoción de los derechos sexuales y reproductivos.

| | |
|---|---|
| **Tiempo Sugerido:** 40 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Trabajo individual todas y todos los participantes. | |

**Material :**

- Hojas de papel
- Marcadores
- Cinta Masquin
- Pizarra o papelógrafo

**Desarrollo:**

1. Los facilitadores otorgan a cada participante una hoja y se les pide que en una palabra definan lo que para ellos es incidencia política.
2. Todas y todos los participantes al terminar deben pegar su definición en la pizarra o papelógrafo, los facilitadores leen las hojas y las van agrupando según el contenido de las mismas.
3. Los facilitadores van generando un resumen sobre los aportes de todas y todos, generando un concepto escrito con los insumos ofrecidos y las aclaraciones de los facilitadores.
4. Se pide a los participantes que se organicen en 2 a 3 grupos de acuerdo al número de participantes, y se les otorga un juego de fichas con las siguientes palabras:
   - Defensa
   - Sensibilizar
   - Persuadir
   - Comunicar
   - Influir
   - Intervenir
   - Negociar
   - Tomar decisiones
   - Promocionar una idea
   - Cabildear

5. Cada grupo debe de escribir en un papelógrafo el significado de las palabras. Se otorga 10 minutos para esta actividad finalizada, los facilitadores enfatizan en el propósito de hacer incidencia política "PRODUCIR UN CAMBIO EN LA SOCIEDAD"

**Recomendaciones/variantes:**

Si las y los participantes desconocen el tema se debe contextualizar el tema en sus palabras o generar ejemplos que ellos conozcan para que desarrollen las acciones.

**Intercambio**

Los facilitadores realiza cierran la actividad con las siguientes puntualizaciones:

La incidencia política NO es:

- No se realiza para obtener beneficios personales.
- No se realiza para promover el liderazgo de una persona en particular.
- No se realiza para obtener recursos para fines personales.
- No se trata de informar sobre un grupo en particular.
- No se trata de promover a un grupo.

# ARMANDO EL ROMPECABEZAS DE LA INCIDENCIA

**Matriz de trabajo**
**Actividad 3.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Generar discusión entre los fines de la incidencia policía y el mal uso del poder . | |
| **Tiempo Sugerido:** 20 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sub grupos de 6 a 7 participantes como máximo. | |
| **Material :**<br>• Fichas de los pasos para la incidencia política.<br>• Recortes o imágenes que representen la sociedad organizada, grupos en lucha, temáticas específicas de violencia, desempleo, embarazo no deseado, etc.<br>• Una puerta que representará las fuentes de poder de la sociedad civil. (expresiones del patriarcado)<br>• Una llave que represente los factores que contribuyan a la capacidad de hacer incidencia política<br>• Un candado que represente los fines de la incidencia. | |
| **Desarrollo:**<br>1. En los mismos grupos de trabajo se entrega fichas con los pasos para realizar incidencia política y se les pide que orden las fichas de acuerdo a como ellos la comprendan.<br>2. Se otorga 10 minutos para que desarrollen su estructura, al finalizar el tiempo los facilitadores arman el flujograma correcto sobre el proceso de la incidencia política y los grupos deben corregir sus trabajos.<br><br>**PRIMER PASO: DEFINICIÓN DE LA CAUSA/TEMA**<br>Preguntas para la reflexión:<br><br>¿Cuál o cuáles son mis causas de lucha?<br>¿Qué cosas quiero cambiar en mi municipio?<br>¿Qué cosas me molestan y quiero que sean diferentes para mí como adolescente?<br><br>**SEGUNDO PASO: ENFOQUES, PRINCIPIOS, VALORES**<br>Preguntas de reflexión:<br><br>¿Cuáles son nuestros puntos de partida para la incidencia?<br>¿Cuáles son los valores que vamos a mostrar?<br><br>**TERCER PASO: METAS Y OBJETIVOS**<br>En grupo armamos los objetivos de nuestra causa | |

**CUARTO PASO: MAPA DE PODER**

¿Hay aliados adicionales que es necesario incorporar en el tema?
¿Capta el mapa interconexiones entre diferentes actores?
En qué punto de este mapa reside la mayor parte del poder de influencia?
¿Cómo partirá el trabajo de incidencia, a partir de la generación de apoyo, de neutralizar los opositores o de conquistar a indecisos?

**QUINTO PASO: FORMULACIÓN DEL MENSAJE**

Elaborar colectivamente los argumentos de defensa y promoción para la incidencia política
¿Qué debemos tomar en cuenta para construir argumentos sólidos de defensa?

**SEXTO PASO: CANALES DE COMUNICACIÓN**

Identificación de los canales de comunicación para la coordinación
¿Cómo logramos transmitir nuestro mensaje?

**SEPTIMO PASO: ESTABLECIMIENTO DEL APOYO**
**OCTAVO PASO: RECAUDACIÓN DE FONDOS**
**NOVENO PASO: IMPLEMENTACIÓN**

3. A los grupos se les otorga las fichas de las imágenes y les pedimos que vayan a pegar las imágenes en la puerta, la llave o el candado lo que para ellos proyecte la imagen.

**Recomendaciones/variantes:**

Las imágenes deben ser lo más próximas a las coyunturas sociales actuales para generar en las y los participantes un involucramiento con la problemática de la región.
Se puede pedir a los participantes que traigan a las sesiones periódicos actuales para generar los insumos.

**Intercambio**

Los facilitadores realiza una reflexión con las siguientes preguntas:
¿Por qué agruparon las ideas de la forma en la que la presentaron?, ¿Qué les parece difícil del proceso de la incidencia política?
¿Reconocen en las imágenes el patriarcado y el abuso de poder en la política?

# LA COMUNIDAD DEL CAMBIO

**Matriz de trabajo**

**Actividad 4.**

**Acercamiento**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Generar reflexión sobre la práctica de la incidencia política, identificando las fortalezas y las debilidades de iniciativas para los retos futuros. | |
| **Tiempo Sugerido:** 40 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Grupos de participantes mixtos | |
| **Material :**<br>• Hojas de papel resma<br>• Marcadores de diferentes colores<br>• Hojas de color<br>• Tijeras<br>• Pegamento en barra (Uhu)<br>• Bolígrafos, lapiceros. | |
| **Desarrollo:**<br>1. Se pide al grupo que en sus mismos grupos de trabajo identifiquen una problemática que desde sus posibilidades se pueda cambiar. Y este será el reto que vayamos a asumir como nuestras primeras experiencias en incidencia política.<br>2. En los papelógrafos pedimos a las y los participantes que dibujen una casa que deban tener necesariamente las siguientes partes:<br>• Base de la casa<br>• Muros<br>• Ventanas<br>• Puerta<br>• Un techo<br>• Chimenea<br>• Humo<br>3. En cada una de estas partes deben escribir los pasos del MAPA del poder:<br>• Base de la casa, ponemos a las personas que serán responsables de trabajar en el problema, personas responsables o representantes como directores, unidad de la juventud, alcaldía, SEDES, SERES, ETC<br>• Ventana Izquierda: Escribimos nuestras debilidades, lo negativo que tenemos como grupo lo que podría hacer que no cumplamos nuestro objetivo.<br>• Ventana Derecha: Escribimos las fortalezas que tenemos como grupo, lo que nos ayuda a cumplir nuestros objetivos.<br>• Puerta, los aliados que tenemos, quienes nos van a ayudar y apoyaran nuestra demanda. | |

- Un techo, ponemos los resultados que queremos lograr, lo que buscamos conseguir.
- Humo que sale de la chimenea: ponemos a los que se beneficiaran de todo lo que haremos, a quienes llegaran los resultados.

4. Se les otorga 20 minutos para este trabajo, al concluir el tiempo todos los grupos deben de socializar en plenaria su trabajo

**Recomendaciones/variantes:**

En todo el proceso se debe fortalecer la conciencia social, la lucha contra el esquema patriarcal de abuso de poder que genera desigualdades.

Se debe contar con los papelógrafos de trabajo de los atributos del líder, ya que en este proceso se debe proyectar la importancia de la formación de las lideresas y los líderes como agentes de cambio en la sociedad con metas claras y con luchas.

**Intercambio**

Los facilitadores realiza una reflexión con el uso de la metáfora de la construcción de una nueva aldea, cuando hacemos una nueva zona de vida, podemos diseñar como queremos que sean las casa, la forma de convivencia de los vecinos, la estructura de representación social de los que vivimos allá, esta actividad nos da la oportunidad de formar nuevas estructuras de organización política, entonces respondemos las siguientes preguntas:

¿Qué cosas de los grupos sociales que conocemos no queremos repetir?

¿Qué ejemplos positivos podemos mencionar de luchas ganadas a través de la incidencia política?

¿ Todos los procesos políticos tienen líderes, ahora que nos formamos como lideresas y lidere, que aspectos han cambiado en cada uno desde que iniciamos los talleres.

# INCIDENCIA POLÍTICA

## INTRODUCCIÓN

Los derechos sexuales y reproductivos de las y los adolescentes y jóvenes y su vínculo con la identidad y las culturales juveniles

La conceptualización y la acción en el campo de los derechos de las personas adolescentes y jóvenes es muy incipiente y no existe aún un reconocimiento y un acuerdo pleno sobre cuáles serían estos derechos ni los mecanismos de realización de los mismos. Las y los adolescentes y jóvenes están en lo que podría llamarse un "limbo" en materia de derechos desde el momento en que abandonan la condición de niña/o –etapa en la que se cuenta con la protección que otorgan los derechos de la infancia– hasta que entran en la etapa adulta, cuando se tendría acceso al disfrute de los derechos humanos en general. Pero en la medida en que se han venido reconociendo las características y necesidades específicas de la etapa juvenil, se han comenzado también a establecer derechos específicos de esta población, y de mecanismos que garanticen su realización.

Esto queda recientemente demostrado con la entrada en vigencia de la Convención Iberoamericana de los Derechos de los Jóvenes.

El derecho a la salud sexual y reproductiva ha sido ampliamente discutido y consensuado como un derecho humano desde finales de la década de los 90 -Conferencias de Cairo y Beijing y sus reuniones de seguimiento Cairo+5 y Beijing+5-. Sin embargo, ha habido enormes dificultades para aceptar que estos derechos también atañen a las personas adolescente y jóvenes y que son profundamente necesarios para el desarrollo saludable tanto de su personalidad como de su persona. Persiste una resistencia de las personas adultas a considerar a las/os adolescentes y jóvenes como sujetos de derechos y a admitir que el derecho a una vida sexual libre y placentera es tan importante para ellas/os como lo es para las personas adultas.

Más allá de que desde el mundo adulto se reconozcan o no los derechos sexuales y reproductivos de las y los adolescentes y jóvenes, la vivencia de la sexualidad es parte de la cotidianeidad de muchas/os de ellas/os. Más aún, dado que esta dimensión se vincula con aspectos muy íntimos pero también muy sociales de las personas, es importante reconocer su necesidad especial de preparación para la toma de decisiones y la vivencia de una sexualidad libre, placentera y responsable.

Para que los derechos sexuales y reproductivos de las personas jóvenes sean una realidad es deber de los gobiernos facilitar el acceso a información y educación y servicios de salud adecuados para la prevención y la atención de las necesidades o condiciones específicas de las y los adolescentes y jóvenes. La educación sexual veraz y oportuna –es decir, desde

la infancia- es indispensable para generar capacidad en las y los jóvenes de decidir con libertad y autonomía en materia de comportamiento sexual. Los servicios de salud deben como mínimo integrar información, consejería en sexualidad, métodos de anticoncepción, atención materna y consejería y atención en VIH y SIDA. Esto debe hacerse en un marco de respeto a la autonomía e integridad de las y los adolescentes y jóvenes, y atendiendo a sus requerimientos y capacidades específicas en cuanto a horarios, espacios físicos, y costos, entre otros.

Por otra parte, esta conceptualización sobre los derechos en salud sexual de las/os adolescentes y jóvenes debe acompañarse de reflexiones positivas por parte del mundo adulto acerca de las identidades juveniles, que reconozcan y valoren la diversidad y las capacidades, juveniles, cuestionando y removiendo de paso las visiones reduccionistas y estigmatizantes, causantes a su vez de la discriminación de que son objeto con frecuencia en la sociedad.

El ejercicio de la ciudadanía -fruto de la identidad colectiva- no resulta fácil para un grupo poblacional al que se suele calificar de irresponsable, inmaduro, inestable, apático o con tendencia a la violencia, ya que éstas son las condiciones con las que las y los mismos adolescentes y jóvenes han sido forzados a identificarse.

Por todo esto, es menester de cualquier proyecto que implique trabajo con las y los adolescentes y jóvenes, pero sobre todo si se trata de uno que promueva su participación ciudadana y política, desarrollar procesos de reconstrucción de la identidad, de una identidad positiva que se constituya en la plataforma desde la cual, como individuos y como grupo, las y los adolescentes y jóvenes puedan reconocer su valor y fuerza para defender y ejercer sus derechos en todos los ámbitos y al mismo tiempo para contribuir, junto con otros actores, a los cambios que requieren las sociedades a las que pertenecen.

## CONCEPTO DE INCIDENCIA POLÍTICA

Es una estrategia utilizada en el mundo por organizaciones, grupos, redes, activistas, agencias de cooperación, gobiernos para influir en las políticas. La incidencia no sólo se refiere a la creación de leyes o políticas sino también a la aplicación de las mismas. Una política es un plan, programa o servicio que oferta un gobierno, empresa o institución. La incidencia es un medio para lograr que dichas medidas se cumplan. Es una manera de abordar los problemas que se buscan resolver en la comunidad .

## ¿QUÉ ES LA INCIDENCIA POLÍTICA?

Conjunto de actividades

Esfuerzos de la ciudadanía

Influir en la formulación e implementación de programas y políticas públicas

Convencer y ejecutar presión sobre autoridades estatales.

## ¿QUÉ NO ES INCIDENCIA POLÍTICA?

Incidencia política no se realiza en las siguientes ocasiones:

- No se realiza para obtener beneficios personales.
- No se realiza para promover el liderazgo de una persona en particular.
- No se realiza para obtener recursos para fines personales.
- No se trata de informar sobre un grupo en particular.
- No se trata de promover a un grupo

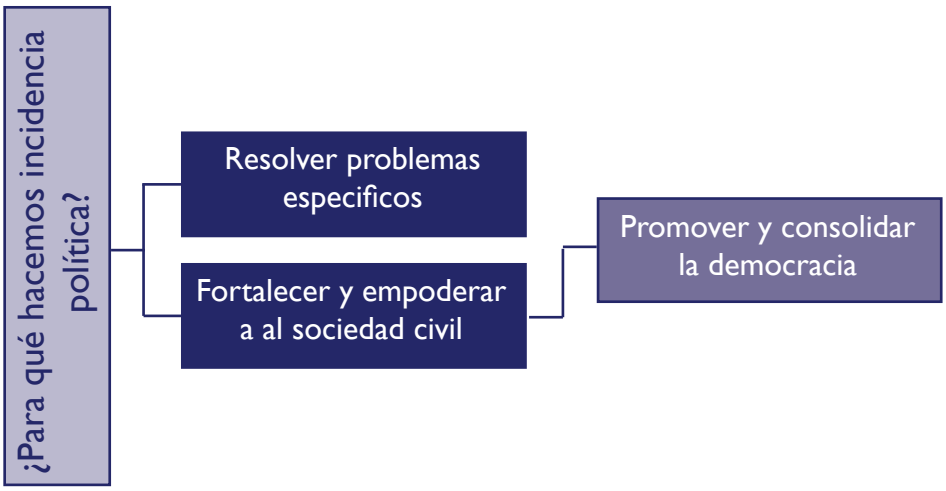
## ¿PARA QUÉ SIRVE LA INCIDENCIA POLÍTICA?

La incidencia política se realiza para producir un cambio en nuestra sociedad. Cambio transformación.

## PASOS/MOMENTOS DEL PROCESO DE INCIDENCIA.

Los pasos que se siguen para plantear una estrategia de incidencia política son:

1. Definición de la causa/Tema
2. Enfoques, principios, valores
3. Meta y objetivos
4. Mapa de poder
5. Formulación del mensaje
6. Canales de comunicación
7. Establecimiento de apoyo
8. Recaudación de fondos
9. Implementación




Acciones afirmativas que confrontan las desigualdades:

Las desigualdades son producto de prácticas culturales, de manera que podemos tener la certeza de que promover una cultura más igualitaria nos permitirá erradicar las desigualdades. El problema se da en que los cambios culturales son lentos, y las personas no deberían esperar años para que lleguen los cambios que necesitan hoy para vivir con dignidad. Ese es el origen de las "acciones afirmativas": son medidas temporales en cualquier orden de la vida que sirven para disminuir una desigualdad, y que tienen vigencia hasta tanto sean necesarias. Como explica la OIT (2014), una acción afirmativa es "una acción concreta cuyo objetivo es erradicar una brecha de desigualdad identificada y, por tanto, debe de mantenerse mientras exista dicha brecha".

Las acciones afirmativas pueden ser implementadas para proteger a cualquier grupo social en situación de desigualdad: mujeres, infancia, personas con discapacidad, entre otras.

¿Por qué las acciones afirmativas son una herramienta válida? Porque abordan las políticas desde un criterio de equidad: de proporcionar a cada persona lo que necesita para alcanzar la plena igualdad. Las acciones afirmativas constituyen "un instrumento que desarrolla el principio de igualdad en aquellas áreas en las que las actitudes sociales, los comportamientos, las estructuras y/o los prejuicios suponen una traba para el logro de dicha igualdad".

**Registro** de nuevas habilidades y estrategias.

**Actividad 5.**

| | |
|---|---|
| **Objetivo:**<br>Generar compromiso de formar nuevas generaciones de igualdad, minimizando actitudes violentas, procurando una cultura del buen trato. | |
| **Tiempo Sugerido:** 10 Minutos | **Área de trabajo:** Espacio amplio |
| **Número de Participantes:** Sin límites. | |
| **Material :**<br>• ROTAFOLIO con preguntas:<br>• "La mejor parte del día de hoy fue……."<br>• "Una nueva idea que tuve hoy fue……"<br>• "Me voy con la esperanza de ……..." | |
| **Desarrollo:**<br>1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. | |
| **Recomendaciones/variantes:**<br>Los facilitadores cierran la actividad reforzando el compromiso en el rol del liderazgo, por el cambio de las realidades que vivimos. | |

## BIBLIOGRAFÍA


- UNFPA Bolivia 2018. Guía didáctica para la Educación integral de la Sexualidad
- USAID, Asunción Paraguay 2018. Guía metodológica. "Para incorporar la perspectiva de género, no discriminación y buen trato en reglamentos institucionales de los organismos y entidades del Estado.


## WEBGRAFÍA:


- http://nevada.ual.es/Decahuma/Rel_Inter/Archivos/Comoelaborarproyectos.Pdf

# DIRECCIONES:


**OF. CENTRAL LA PAZ:**
c. Pichincha N° 750
Casilla: N° 283
Teléfonos: (591-2) 2280183 - 2280800
cemse@cemse.edu.bo

**OF. REGIONAL EL ALTO:**
Centro "Tupac Amaru":
Zona Alto Lima - Primera Sección
c. Alto de La Alianza N° 60 Teléfono: 2845478

Centro "Vicente Donoso Torres"
c.Huaycheño y Uyuni N° 1000
Zona Huayna Potosi II Sección.

**OF. REGIONAL CIUDAD SUCRE**
Av. Germán Busch N° 669
Telf.: 6465486

**CAMPO DE APRENDIZAJE SURIMA**
**"YACHACUNAPAQ JATUN WASI"**
A 60 Km de Sucre
Carretera de Cochabamba

**OF. REGIONAL CIUDAD COCHABAMBA:**
Avenida Beijing N° 1390
esquina Calle Idelfonso Murguia
Teléfono: (4) 4425590
Edificio Cooperativa Hospicio, 2do Piso

www.cemse.edu.bo - www.mirador.org.bo
www.itsidanet.edu.bo - www.jovenesmassolidaridad.org

Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament

Generalitat de Catalunya

InteRed
por una educación transformadora

cemse
Centro de Multiservicios Educativos