



Manual de capacitación
para Líderes,
Adolescentes
y Jóvenes

EDITOR

Centro de Multiservicios Educativos
CEMSE

DIRECCIÓN NACIONAL:

Federico Escobar Loza

ELABORACIÓN:

Nelly Humerez
Técnica Área social

REVISIÓN:

Pamela Agudo
Consultora

APORTES:

Jímena Gutierrez
Alfredo Gómez
Médicos CEMSE
Xavier Saire
Estudiante de psicología UMSA

**RESPONSABLE EN DISEÑO
Y DIAGRAMACIÓN:**

Walter Fabian Castaño Nina
**Responsable Nacional de Comunicación
CEMSE**

Depósito Legal:

4-1-765-19

Ira Edición 2019
2da Edición 2020 (Complementada)

La Paz – Bolivia

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 I: 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
• Mi compromiso como líder.....	16
• Fortalecimiento Conceptual.....	17
• Valores.....	22
• Subasta de valores.....	22
• Me libero de los antivalores.....	23
• Fortalecimiento Conceptual.....	24
• Autoestima.....	27
• Yo soy.....	27
• Mi mapa personal.....	28
• Reconstruyendo mi autoestima.....	30
• Fortalecimiento Conceptual.....	32
• Habilidades sociales.....	37
• Descifrando conceptos.....	37
• Practico la asertividad.....	38
• Fortalecimiento Conceptual.....	40

- **Proyecto de vida.....45**
 - Conociendo que son los proyectos de vida.....45
 - Morir en la Pavada.....46
 - Epitafio.....49
 - Árbol de problemas.....50
 - Fortalecimiento Conceptual.....52

MÓDULO 2: SEXUALIDAD INTEGRAL.....59

Ira parte: Construcción social de la sexualidad:.....59

Enfoque de género para abordar el contenido.....62

- **Género.....63**
 - Carrera de obstáculos.....63
 - Reloj del tiempo.....64
 - Espacio y poder.....66
 - Tómale el pulso al género.....68
 - El reloj de tiempo.....70
 - Fortalecimiento Conceptual.....71
- **Masculinidades.....76**
 - Las ventajas y desventajas.....76
 - Entendiendo la masculinidad.....77
 - A Whasappear.....78
 - Fortalecimiento Conceptual.....79
- **Violencia.....85**
 - El Puño.....85
 - Abre los ojos.....86
 - Mito o realidad.....87
 - La Nube me hace público.....89
 - Fortalecimiento Conceptual.....91
- **Amor Romántico.....101**
 - Mi pareja ideal.....101
 - Falso y verdadero en el amor.....102
 - El baile y la escoba.....104
 - Fortalecimiento Conceptual.....105

• Diversidades sexuales.....	109
• Colores del arco iris.....	109
• Adivina ¿quién es?.....	110
• Spot a la discriminación.....	112
• Fortalecimiento Conceptual.....	113
2da parte: Salud sexual y reproductiva.....	119
Enfoque de género para abordar el contenido.....	122
• Sexualidad.....	123
• Cambiamos de lugar.....	123
• Aprendo sobre mi sexualidad.....	125
• Los lados de la balanza.....	127
• De que hablamos.....	129
• Fortalecimiento Conceptual.....	131
• Órganos Sexuales y Reproductivos.....	134
• Jugando nos conocemos.....	134
• Viaje interior.....	135
• Mi cuerpo, realidades o mitos.....	136
• Fortalecimiento Conceptual.....	137
• Embarazo adolescente.....	143
• Expresando emociones.....	143
• Maternidad y paternidad.....	144
• Sociodrama.....	145
• El Árbol de los problemas.....	146
• Fortalecimiento Conceptual.....	148
• Anticoncepción.....	151
• Ensalada de frutas.....	151
• Clasificando métodos.....	152
• El mercado de los métodos.....	153
• Fortalecimiento Conceptual.....	154
• ITS y VIH/SIDA.....	171
• El círculo preguntón.....	171
• Historias de vida.....	172
• Cacería de firmas.....	173
• Fortalecimiento Conceptual.....	175

MÓDULO 3:FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL..... 185

Enfoque de género para abordar el contenido.....188

- **Derechos de niñas, niños, adolescentes y jóvenes..... 189**
 - Robando colas.....189
 - El AS de los derechos.....191
 - Lo conozco y no lo conozco.....192
 - La línea de mi vida.....194
 - Fortalecimiento Conceptual.....196

- **Proyectos Sociales.....204**
 - Cambio de siluetas.....204
 - Construyendo proyectos..... 206
 - Árbol de problemas.....207
 - Fortalecimiento Conceptual.....209

- **Incidencia Política.....221**
 - Los números.....221
 - Incidencia política.....222
 - Armandando el rompecabezas.....224
 - La comunidad del cambio.....226
 - Fortalecimiento Conceptual.....228

- **Pensando en la Madre Tierra.....233**
 - La línea del Medio Ambiente.....233
 - Tejiendo un ecosistema.....235
 - Cuanta agua perdemos en nuestro país.....237
 - Los árboles.....239
 - El cuarto de las piedras.....241
 - Nos vamos de excursión.....243
 - Súper poderes.....244
 - Fortalecimiento Conceptual.....246

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 las y los 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 las y los 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 etéreo.

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, infecciones 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 un 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.

Es así que nace este manual como una respuesta a las necesidades detectadas sobre fortalecimiento personal y educación en sexualidad integral 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.

ORGANIZACIÓN DE LÍDERES “TU VIDA TU DECISIÓN”

Una muestra de la efectividad de la aplicación de este manual son las y los adolescentes que una vez concluido el proceso de formación modular y como una manera de consolidar su liderazgo conforman “La organización de líderes Tu vida, Tu decisión”, quienes dedican su tiempo libre a realizar acciones de información, prevención de las diferentes problemáticas que aquejan a la sociedad y a sus pares, como: violencias, embarazos adolescentes, drogadicción, pandillas, etc. Aplicando en sus actividades de réplica todos los conocimientos que adquirieron en su formación pero sobre todo aplicando los valores que la organización de líderes practican y difunden; respeto al otro como un

ser vivo sin distinciones, empatía con las y los otros para no lastimar u ofender inconscientemente, tolerancia con las personas que no piensan o actúan como nosotros y aceptarlos de igual manera, compromiso con las acciones que realizamos porque es para el bien de la sociedad, compañerismo entre los integrantes porque todos tenemos diferentes talentos y podemos aportar a la organización, comunicación porque todas y todos tenemos diferentes ideas y sabemos que podemos decirlas y seremos escuchados y por ultimo lealtad porque siempre valoramos a quienes nos ayudaron a crecer.

OBJETIVOS DEL MANUAL

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(a) 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.



Estableciendo la Estrategía de Trabajo

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 aportarán 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.

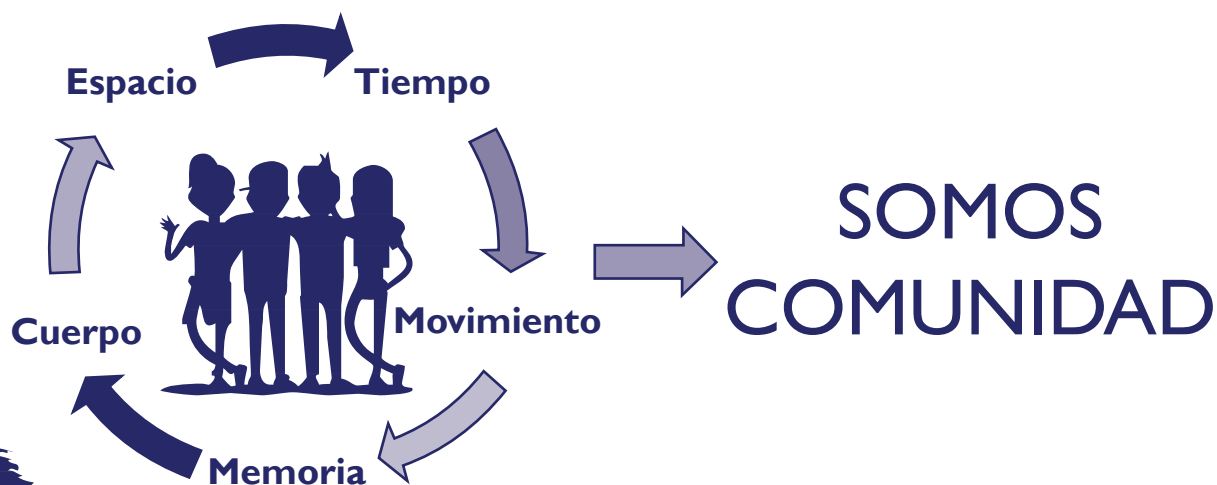


3. Fortalecimiento del conocimiento, aportes conceptuales.



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 otra¹:



¹ Paredes. J. Hilando Fino para un feminismo comunitario: La comunidad es complementaria, recíproca 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:

I. 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 METODOLOGÍA²

- **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 MATERIALES³

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

² Estas son referenciales, no limitativas, a ser contextualizadas de acuerdo al ambiente de trabajo y la población.

³ Estas son referenciales, no limitativas, a ser contextualizadas 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, Redes de prevención de la violencia, Consejo Municipal de la Juventud, plataforma de prevención del embarazo adolescente, Unidades de la Juventud Municipales, Direcciones de Salud, SEDES etc.
- b) Participación en instancias de exigibilidad de los derechos de los adolescentes y jóvenes, las y los 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:

- Género
- 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
- Pensando en la Madre tierra

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 que 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 Y FACILITADORAS

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(as) 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(as) 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 y
Proyecto de vida





Gaby

Estepany

NEW YORK

LIBRERES

SESIÓN I

Saludos y bienvenida

JUGANDO NOS CONOCEMOS

Actividad I.

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Hojas de papel de color• Marcadores• Alfileres.	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">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.2. Entre todos realizamos un círculo 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.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.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: Se sugiere comentar a los participantes realizar preguntas donde se propicie, sus expectativas.	

LAS REGLAS DE ORO

Actividad 2.

Objetivo: Establecer normas de comportamiento para los procesos y 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 : <ul style="list-style-type: none">• Hojas de papel Resma• Marcadores• Masquin.	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">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.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.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: Se sugiere a los participantes que las reglas 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: 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 : <ul style="list-style-type: none">Solo las habilidades de las y los participantes.	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">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.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.Grupo que se suelta vuelve a iniciar la competencia, todos los grupos deben de lograr desenredarse, al margen de la competencia.	
Recomendaciones/variantes: 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

El/la facilitador/a 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 el/la facilitador/a 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:

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 :

- 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:

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.
2. Cuando todos estén tomados de las manos en los grupos se coloca una cinta entre los brazos.
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.
4. El grupo que atraviese la cinta por todos los integrantes, en el menor tiempo posible gana.

Recomendaciones/variantes:

De acuerdo a la dinámica que entreguen los participantes se puede colocar otras variables más aparte de no soltarse las manos como ser: NO hablar, realizar la técnica con los ojos vendados.



Intercambio

El/la facilitador/a 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 el/la facilitador/a 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: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Hojas Resma• Marcadores de diferentes colores.• Lápices. Borradores.• Masquin	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Se otorga 2 hojas de papel resma, marcadores, lápices a cada grupo2. Se les pide a los integrantes que dibujen un líder y una lideresa, como ellos la imaginan, como debería verse.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.4. Al finalizar el tiempo destinado a la actividad manual se le pide a los participantes que en plenaria socialicen sus trabajos.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: Se propicia la igualdad de oportunidades entre género cuando hablamos del perfil del líder – lideresa.	



Intercambio

<p>El/la facilitador/a realiza una reflexión con las siguientes preguntas: De todas estas cualidades que identificaron ¿Cuántos cumplen ustedes? ¿Creen que un líder nace o se hace? ¿Tener todas las cualidades de un buen líder es difícil? Finalmente el/la facilitador/a reflexiona con el grupo sobre lo importante de ciertas habilidades desarrolladas para lograr solucionar un conflicto en común, para alcanzar una meta.</p>

MI COMPROMISO COMO LÍDER

Matriz de trabajo

Actividad 6.



Acercamiento

Objetivo:

Las y los jóvenes y adolescentes expresan su compromiso con el inicio de su proceso de formación

Tiempo Sugerido: 10 Minutos**Área de trabajo:** Espacio amplio**Número de Participantes:** todos y todas en plenaria**Material :**

- Hojas de colores para cada participante
- Marcadores para cada participante
- Hoja resma
- Tijeras
- uhu

Desarrollo:

1. Se entrega una hoja de colores a cada participante
2. Se le pide que en esa hoja dibuje la silueta de su mano izquierda (o derecha si corresponde)
3. Ahora se les pide que en la palma de la mano escriban su nombre completo y en cada dedo escriban un compromiso para este proceso de formación que están iniciando, teniendo 5 compromisos, estos pueden ser, llegar puntual, participar en las actividades, no faltar a los talleres, etc.
4. Una vez que todos y todas escriben sus compromisos les pedimos que recorten sus manos y uno por uno lea su compromiso y vamos a pegar la mano en el papel resma preparado puesto en un lugar visible del salón.

Recomendaciones/variantes:

Es importante controlar que cada participante realice su compromiso individual sin presión ni complicidad de sus compañeros o compañeras



Intercambio

El/la facilitador/a realiza una reflexión grupal:

Se debe concluir reflexionando con el grupo que esta actividad promueve el compromiso de los y las adolescentes con las diversas actividades que implica ser un líder, este compromiso es personal e individual y debe ser cumplido.



LIDERAZGO

¿Qué es liderazgo?

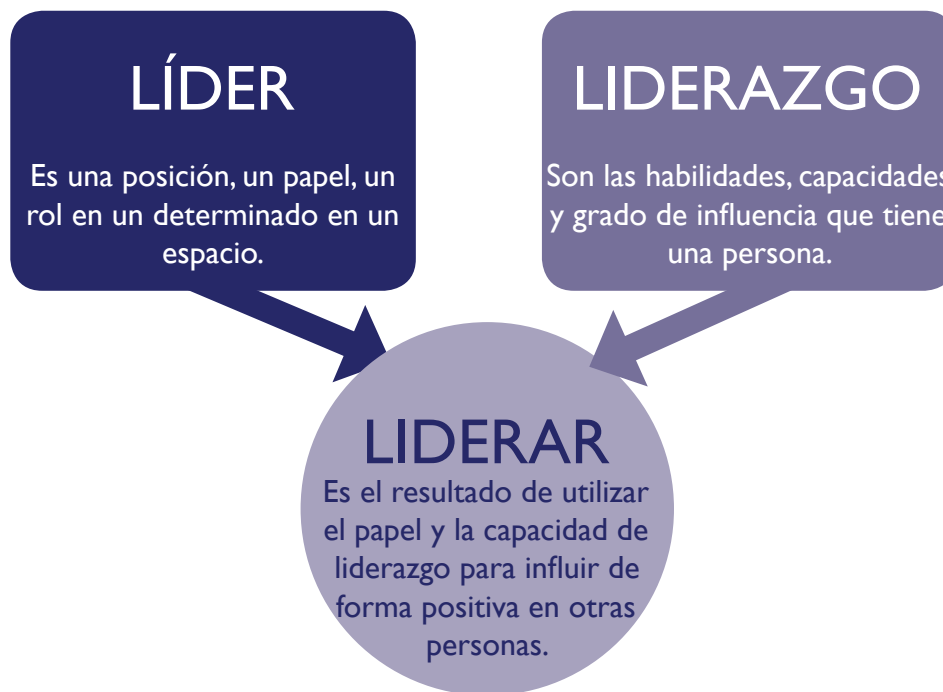
Liderazgo es un proceso de influencia de un líder a personas o a grupos, para el logro de metas comunes, en situaciones determinadas. Es la capacidad de influir en otras personas para movilizar sentimientos positivos, haciendo surgir lo mejor de cada persona. Es conocer y dominar nuestras propias emociones 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 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 : <ul style="list-style-type: none">• ROTAFOLIO con preguntas:• “La mejor parte del día de hoy fue.....”• “Una nueva idea que tuve hoy fue.....”	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">I. El/la facilitador/a genera la participación de cada uno de las y los participantes y pide que completen la frase con palabras cortas y precisas.	
Recomendaciones/variantes: Desde el conocimiento breve de los participantes, el/la facilitador/a debe de propiciar retos en las preguntas para los participantes. Con la finalidad de generar mejores habilidades de comunicación y expresión.	

SESIÓN 2

Saludos y bienvenida

“DI MI NOMBRE”

Actividad 1.

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none">• 2 Telas gruesas de 1,5m x 1,5m , que sirva de telón.	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">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.2. Las y 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: 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: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Fichas de valores.• Masquin• Dinero simbólico (billetitos de alasitas - papeles impresos – semillas – etc)	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Se organizan grupos de 5 integrantes.2. Se pegan las fichas con los nombres de los valores en un lugar visible del espacio de trabajo.3. Se entrega el mismo monto de dinero simbólico a cada grupo.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.5. El/la facilitador/a 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.6. Cada grupo debe tener un representante (líder) que pueda tomar decisiones para la subasta.7. Los valores serán adquiridos a la mejor oferta económica.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: Los grupos tiene la posibilidad de negociar a media subasta para la adquisición de valores.	



Intercambio

Las y 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 el/la facilitador/a 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: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Globos• Marcadores de Agua – Alcohol	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Se entrega un globo a cada participante.2. Se pide que escriban en el globo el anti valor con el que viven o el que más les desagrada3. 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.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: 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

<p>El/la facilitador/a realiza una reflexión con las siguientes preguntas:</p> <p>¿Las y 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.</p> <p>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. .?</p>



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.

¿Por qué son importantes los valores?

Los valores valen por sí mismos. Son importantes por lo que son, lo que significan, y lo que representan y no por lo que se opine de ellos. Los valores también son la base para vivir en comunidad y relacionarnos con las demás personas. Los valores permiten regular nuestra conducta para el bienestar colectivo y una convivencia armoniosa, esto ayuda a formar seres razonables.

Valores durante la adolescencia

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: 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 : <ul style="list-style-type: none"> • ROTAFOLIO con preguntas: • “La mejor parte del día de hoy fue.....” • “Una nueva idea que tuve hoy fue.....” 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> I. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. 	
Recomendaciones/variantes: Desde el conocimiento breve de los participantes, el/la facilitador/a debe de propiciar retos en las preguntas para los participantes. Con la finalidad de generar mejores habilidades de comunicación y expresión.	

SESIÓN 3

Animación de Grupo

“LA BOTELLA PREGUNTONA”

Actividad 1.

Objetivo:

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 :**

- 1 Botella (vidrio, plástico)

Desarrollo:

1. Se pide a los participantes que hagan un círculo con ellos sentados en el piso
2. Se coloca la botella al medio del círculo y de manera voluntaria un participante, hace girar la botella.
3. El participante que giro la botella realiza una pregunta a quien señale la botella sobre sus gustos, pasatiempos, preocupaciones, etc.
4. El juego continua propiciando la participación de la mayor cantidad de participantes.

Recomendaciones/variantes:

El/la facilitador/a 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.

TEMA N°3: Autoestima

OBJETIVO: Las y los jóvenes y adolescentes analizan la importancia de la autoestima personal como un factor preponderante para lograr las metas planteadas.

“YO SOY”



Matriz de trabajo
Actividad 2.

Acercamiento

Objetivo: Las y los jóvenes y adolescentes realizan un autoanálisis e identifican cualidades de sí mismos.	
Número de Participantes: Trabajo Individual.	
Tiempo Sugerido: 20 Minutos	Área de trabajo: Espacio amplio
Material : <ul style="list-style-type: none">• Hoja de trabajo YO SOY...• Bolígrafos o marcadores de punta delgada	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Para iniciar el tema, el/la facilitadores deben realizar una presentación de lo que es el autoestima, preguntando a cada participante su opinión al respecto, para finalmente tener un acuerdo sobre lo que es el autoestima y su importancia en el logro de metas personales.2. Ahora se indica que realizaremos algunos ejercicios para conocer como esta nuestra propia autoestima.3. Se entrega a cada participante una copia de la hoja de trabajo YO SOY... y se le pide que cierre los ojos por un minuto y que piense en sí mismo y como es.4. Ahora se pide que todos y todas que empezemos a llenar la hoja en la primera línea ponemos nuestro nombre completo yo soy...5. Ahora en las siguientes debemos completar con una cualidad personal que tengamos hasta completar todos los Yo soy que están en la hoja. Recordarles que hay cualidades de diferentes esferas de la vida de uno mismo, puede ser en la personalidad, en las características físicas, en los valores, habilidades, etc.6. Una vez terminado el llenado de las hoja de trabajo, se pide a todos y todas que agarren su hoja a la altura de su pecho y todos empezamos a caminar por el salón de acuerdo a la consigna que da la facilitadora; caminen lento, ahora caminen rápido, ahora corriendo, ahora lento, etc. Y dice ALTO ahora armamos pareja con la persona que está más cerca y frente suyo y leerán y compartirán su hoja por turnos, comentando yo soy ...7. Se da varias rondas hasta que compartan con varios compañeros sus hojas.	
Recomendaciones/variantes: Para realizar la dinámica se puede usar música y que en lugar de caminar puedan bailar diferentes ritmos y al parar la música deben compartir las hojas.	



Intercambio

Los facilitadores realiza una reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Fue fácil o difícil completar todos los Yo Soy?
- ¿Conocieron a compañeros o compañeras que tienen algo de parecido con ustedes?
- ¿Es fácil o difícil compartir tu forma de ser con los otros?

El facilitador debe cerrar la actividad recordando que debemos conocernos bien para valorarnos, respetarnos y tomar decisiones que nos fortalezcan como personas.

MI MAPA PERSONAL

Matriz de trabajo Actividad 3.



Acercamiento

Objetivo:

Los y las participantes realizan un autoanálisis de sí mismos en cuanto a su propio cuerpo .

Tiempo Sugerido: 20 Minutos

Área de trabajo: Espacio amplio

Número de Participantes: Técnica de acción individual, el número de participantes no es limitativo.

Material :

- Hojas preparadas con siluetas
- Marcadores o bolígrafos

Desarrollo:

1. Se entrega una hoja con la silueta dibujada a cada participante y se pide que pongan su nombre en la parte de arriba de la hoja
2. Ahora se pide piensen que esa silueta son ellos y ellas mismos, ahora haremos un mapa de si mismo, bajo las siguientes instrucciones:
 - a. Empezaremos identificando cual es la zona turística de ustedes mismos, esa parte de su cuerpo que les gusta mucho de lo que siente muy orgullosos de tener y se puede mostrar a los demás con orgullo
 - b. Ahora identificamos la zona industrial de nuestro cuerpo esa parte que lo mueve todo que el encargado de generar energía para que el resto del cuerpo funcione el resto del cuerpo.

- c. Ahora identificamos la sede de gobierno esa parte de nuestro cuerpo que dirige, organiza todo lo que pasa en nuestro cuerpo
 - d. Ahora identificamos la zona conflictiva esa parte de nuestro cuerpo que nos causa problemas esa parte con la que no estamos a gusto y nos gustaría cambiar
 - e. Ahora identificamos la zona olvidada esa parte de nuestro cuerpo que no le tiramos mucha importancia, esa parte de nuestro que está olvidado y algo descuidado.
3. Una vez terminado el mapa de nuestro cuerpo se pide que de manera voluntaria compartan su mapa en plenaria
 4. Finalizando la facilitadora realiza una reflexión grupo sobre la importancia de conocerse a sí mismos, para empezar a aceptarnos, conocer lo que está pasando en nuestros cuerpo, que nos gusta que no nos gusta y que podemos hacer para mejorar y al final estar conformes con quienes somos.

Recomendaciones/variantes:

Se puede entregar colores a cada participante y pedir que además de identificar cada zona también pinten esa parte de su cuerpo del color que representa como sienten que esta esa parte de su cuerpo.



Intercambio

Finalizando la actividad los facilitadores realizan una reflexión con las siguientes premisas:

¿Ha sido fácil encontrar las zonas de nuestro cuerpo?, ¿Por qué consideramos a esa parte como zona conflictiva?, ¿habíamos pensado antes en nosotros mismo y como es que percibimos a nuestro cuerpo? ¿estamos contentos y contentas con nosotros mismo?

RECONSTRUYENDO MI AUTOESTÍMA

Matriz de trabajo

Actividad 4.



Acercamiento

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Hojas de papel tamaño carta• Bolígrafos.	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">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:<ul style="list-style-type: none">• 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 adhesiva, 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**

Las y los facilitadores realiza una reflexión con las siguientes premisas:

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 consume 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

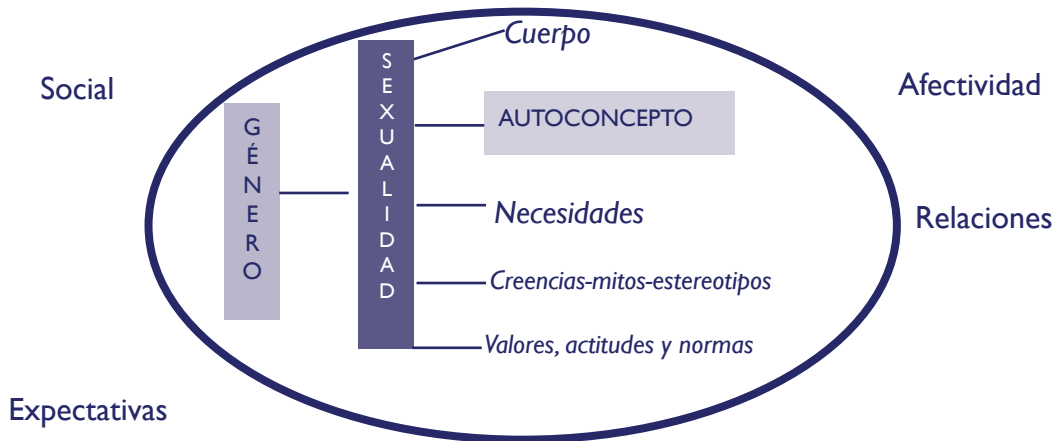
LA VIDA CON AUTOESTIMA. Cuando la vida se vive desde la Autoestima todo es diferente. Las cosas cambian de color, sabor y signo, ya que nos conectamos con nosotros y con el mundo, desde un perspectiva más amplia, integral, equilibrada, consciente y productiva.

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

AUTOESTIMA



Registro de nuevas habilidades y estrategias.



Actividad 5.

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none"> • ROTAFOLIO con preguntas: • “La mejor parte del día de hoy fue.....” • “Una nueva idea que tuve hoy fue.....” 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 1. El/la facilitador/a 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/la facilitador/a genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. 	
Recomendaciones/variantes: Desde el conocimiento breve de los participantes, el/la facilitador/a 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 I.



Acercamiento

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none"> • Papel Resma (Papelografos) • Marcadores diferentes colores. • Cinta Masquin • Hojas de trabajo 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Las y los facilitadores dan la bienvenida al grupo y explican los objetivos del trabajo a desarrollarse en las actividades siguiente. 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 ustedes las habilidades sociales?, las y los facilitadores van reforzando los conceptos. 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. 4. El/la facilitador/a presenta los conceptos de: <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades sociales básicas • Habilidades sociales avanzadas • Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos. • Habilidades sociales para la negociación • Habilidades de planificación. 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. 6. Los ejemplos deben ser los más cercanos al contexto de todos los participantes. 7. Las y 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**

Las y 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/la facilitador/a 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 :

- Papelitos con preguntas, afirmaciones, órdenes, las cuales son problematizadoras.
- Dos recipientes para los papelitos
- Cuadro de Habilidades.
- 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
 - Convince 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. Las y 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 las y 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. Debemos 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 –compensarse

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:

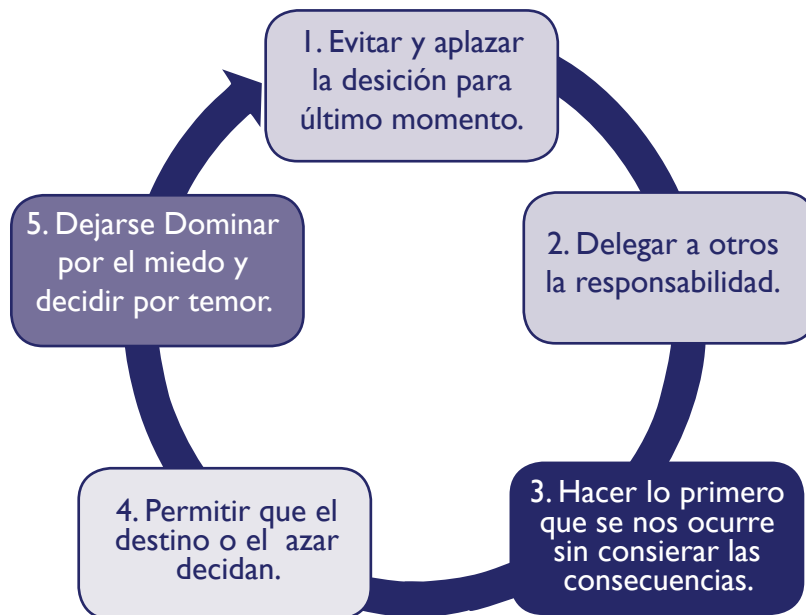
1. **Conciencia social.**- nos permite saber que no estamos solos/as, que vivimos en sociedad, tenemos deberes pero también tenemos derechos.
2. **Autoestima.**- se caracteriza por una imagen positiva de uno mismo, el respeto y el cariño hacia uno mismo.
3. **Autoconocimiento.**- nos aproxima al entendimiento 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 prejuizar.

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 continúe 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 3.

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 : <ul style="list-style-type: none">• ROTAFOLIO con preguntas:• “La mejor parte del día de hoy fue.....”• “Una nueva idea que tuve hoy fue.....”	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. El/la facilitador/a 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/la facilitador/a genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase.4. Las y 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/la facilitador/a 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 I.



Acercamiento

Objetivo: Aprender y evaluar las ventajas y desventajas de tener proyectos y metas a cumplir.	
Tiempo Sugerido: 15 Minutos	Área de trabajo: Espacio amplio con sillas
Número de Participantes: Trabajo individual de toda la plenaria del grupo.	
Material : <ul style="list-style-type: none"> • Ideas de los participantes. • Formulario de proyecto de vida para cada participante 	
Desarrollo: Explicamos a todas y todos los participantes que iniciaremos un viaje hacia nuestro futuro, pero para llegar hasta ese lugar primero debemos atravesar por diferentes etapas. <ol style="list-style-type: none"> 1. Mediante la técnica de lluvia de ideas, armamos la idea, un intento de concepto de lo que significa un proyecto de vida. 2. 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, pero también tener una idea de cómo plantear esas metas, las cuales deben estar plasmadas en base a nuestros propios recursos personales, pero para poder iniciar es necesario conocer esos recursos que tenemos pero también nuestras limitaciones. 3. En este momento se entrega a cada participante una copia del formulario proyecto de vida explicando que iremos llenando poco a poco este documento ya que este formulario será un resumen del viaje que iniciaremos cada uno hacia la construcción de nuestro proyecto de vida. Ver anexo 	
Recomendaciones/variantes: Como 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

En este momento se debe incorporar en la conversación sobre la importancia de la despatriarcalización de la sociedad, ya que todos podemos realizar sueños y metas sin que sea determinante nuestro género.

También es importante reafirmar que la construcción de un proyecto de vida, implica todo lo que hasta ahora hemos trabajado en este módulo, implica conocerse a sí mismo, en sus virtudes y defectos, implica conocer que valores guían nuestra vida, conocer que habilidades sociales tenemos y sobre nuestra capacidad de influir en otros o en una sociedad, con todos estos conocimientos sobre sí mismo podremos armar un proyecto de vida más exacto.

MORIR EN LA PAVADA

Matriz de trabajo Actividad 2.



Acercamiento

Objetivo:

Aprender y evaluar las ventajas y desventajas de tener proyectos y metas a cumplir.

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

Número de Participantes: Reflexión grupal

Material :

- ninguno

Desarrollo:

1. Se pide a los participantes que se sienten en círculo todos lo más cómodamente posible y escuchan un cuento que se les contare.
2. La facilitadora o facilitador inicia con el relato de la historia “morir en la pavada”(debe intentar ser lo más vivido posible utilizando entonaciones e interpretaciones).

MORIR EN LA PAVADA

Una vez un campesino, que andaba recorriendo la cordillera, encontró entre las rocas de las cumbres un extraño huevo. Era demasiado grande para ser de gallina. Además hubiera sido difícil que este animal llegara hasta allá para depositarlo y resultaba demasiado chico para ser de avestruz. No sabiendo lo que era, decidió llevárselo. Cuando llegó a su casa, lo entregó a su mujer, que justamente tenía una pava empollando una nidada de huevos recién colocadas. Viendo que más o menos era del mismo tamaño de los otros, fue y colocó también a éste debajo de la pava clueca.

Dio la casualidad que cuando empezaron a romper los cascarones los pavitos, también lo hizo el pichón que se empollaba en el huevo traído de las cumbres. Y aunque resultó un animalito no del todo igual, no desentonaba demasiado del resto de la nidada. Y sin embargo se trataba de un pichón de cóndor, sí señor, de cóndor. Aunque había nacido al calor de la pava clueca, la vida le venía de otra fuente.

Como no tenía de donde aprender otra cosa, el bichito imitó lo que veía hacer, piaba como los otros pavitos, y seguía a la pava grande en busca de gusanitos, semillas y desperdicios. Escarbaba la tierra, y a los saltos trataba de arrancar las frutitas maduras de alguna cesta. Vivía en el gallinero, y le tenía miedo a los perros lanudos que muchas veces venían a disputarle lo que la patrona tiraba en el patio de atrás, después de las comidas. De noche se subía a las ramas del algarrobo por miedo de las comadrejas y otras alimañas. Vivía totalmente en la pavada, haciendo lo que veía hacer a los demás.

A veces se sentía un poco extraño, sobre todo cuando tenía oportunidad de estar a solas. Pero no era frecuente que lo dejarán solo. El pavo no aguanta la soledad, ni soporta que los otros se dediquen a ella. Es bicho de andar siempre en bandada, sacando pecho para impresionar, abriendo la cola y arrastrando el ala. Cualquier cosa que los impresione, es inmediatamente respondida con una sonora burla. Cosa muy típica de éstos pajarotes, que a pesar de ser grandes, no vuelan.

Un mediodía de cielo claro y nubes blancas, allá en las alturas, nuestro animalito quedó sorprendido al ver unas extrañas aves que planeaban majestuosas, casi sin mover las alas. Sintió como un sacudón en lo profundo de su ser. Algo así como un llamado viejo que quería despertarlo en lo íntimo de sus fibras. Sus ojos acostumbrados a mirar siempre al suelo en busca de comida, no lograba distinguir lo que sucedía en las alturas.

Pero su corazón despertó a una nostalgia poderosa. ¿Y él, por qué no volaba así? El corazón le latió apresurado y ansioso. En ese momento se le acercó una pava preguntándole lo que estaba haciendo. Se rió de él cuando sintió su confianza. Le dijo que era un romántico, y que se dejara de tonterías. Ellos estaban en otra cosa, tenían que ser realistas y acompañarla a un lugar dónde había encontrado mucha frutita madura y todo tipo de gusanos.

Desorientado el pobre animalito se dejó sacar de su embrujo y siguió a su compañera que lo devolvió a la pavada. Retornó a su vida normal, siempre atormentado por una profunda insatisfacción interior que lo hacía sentir extraño. Nunca descubrió su verdadera identidad de cóndor. Y llegado a viejo, un día murió. Sí, lamentablemente murió en la pavada como había vivido. ¡Y pensar que había nacido para las cumbres!

3. Finalizando el relato, se pide a los participantes que hagan una analogía a sus propias vidas, en que momentos de la vida pasan cosas así, pedimos la mayor cantidad posible de opiniones.

Recomendaciones/variantes:

Las y los facilitadores pueden modificar la historia procurando no perder el sentido de la misma.

**Intercambio**

Es importante hacer una reflexión de la importancia de tener autodeterminación para alcanzar los objetivos y metas que nos planteamos, ya que en la sociedad siempre habrá personas que intenten hacernos desistir, bajar nuestra seguridad y autoestima.

Aquí iniciamos con el formulario de proyecto de vida y llenamos el punto de partida completamos la ficha de presentación, haciendo hincapié en la necesidad de saber siempre quiénes somos, de dónde venimos para que no nos pase como el cóndor que no sabía quién era ni que le gustaba por lo que nunca supo quién en verdad era.

Pedimos a todos y todas que para esta primera actividad es necesario que recuerden las dinámicas que realizamos en el tema autoestima y recordemos todos los aspectos positivos que tenemos como personas en el aquí y en el ahora y todo lo que nos planteamos mejorar, para ser mejores personas.

EPITAFÍO

Matriz de trabajo

Empezando con una meta en la mente.



Acercamiento

Actividad 3.

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Hojas de papel en blanco• Bolígrafos• Marcadores, colores	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Las y los facilitadores piden a los participantes que cierren los ojos, realicen respiraciones prolongadas y que vayan imaginando lo que se vaya a narrar:<ul style="list-style-type: none">• 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.• Las y 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.• En las hojas que tienen, deben escribir lo que les gustase que digiera su lapida, recordarles que el epitafio lo escriben los seres queridos.• Piensen que cosas hemos podido hacer en estos 80 años, que cosas dejamos como legado y como nos recordaran los demás!2. Las y los facilitadores dan sugerencias de cómo pueden redactar el epitafio como ser: Aquí descansa en paz..... Quien en vida fue.....! Los facilitadores pueden dar ejemplos de epitafios, detallando expectativas de vida futura.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: <ul style="list-style-type: none">• 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

Las y 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?
 Finalmente pedimos que llenemos el segundo paso del formulario mi proyecto de vida planteando mi visión, recordándoles que para empezar el proyecto de vida es importante saber hacia dónde voy, tener una idea en la mente de mí mismo pero en el futuro.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

Matriz de trabajo

Planificando la vida.

Actividad 4.



Acercamiento

Objetivo: 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 :	
<ul style="list-style-type: none"> • Papel Resma (Papelografos) • Marcadores diferentes colores. • Cinta Masquin • Hojas de trabajo 	
Desarrollo:	
<ol style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> • Deben dibujar las partes más importantes: Tronco, Raíz, Ramas, Hojas, Frutos • Se entrega hojas de colores, tijeras, pegamento, marcadores de colores. 	

Desarrollo:

3. Se les asignan 15 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**

Las y 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.

En este punto pedimos que vayamos al formulario mi proyecto de vida y llenemos la tercera parte llenando mi FODA personal con información de las ramas y hojas del árbol. Cuarta parte identificando mis metas principales, y la quinta parte armando mi misión hacia el logro de mis metas.

Con lo que completamos el formulario del proyecto de vida.

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.



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:

I. 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 tomada/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 fue 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 de forma grandiosa".

Registro de nuevas habilidades y estrategias.



Actividad 5.

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 : <ul style="list-style-type: none">• ROTAFOLIO con preguntas:• “La mejor parte del día de hoy fue.....”• “Una nueva idea que tuve hoy fue.....”	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">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!2. Recordamos la importancia de la puntualidad y asistencia para la siguiente sesión, siendo que estamos en una etapa formativa para mejorar la vida.3. El/la facilitador/a genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase.	
Recomendaciones/variantes: 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.	

Cuarto paso: Identificando mis metas principales

MIS METAS	Áreas	En lo Personal	En mis Estudios	En el Trabajo
	Corto plazo Menos de 1 año			
	Mediano plazo Hasta 3 años			
	Largo plazo Más de 3 años			

Quinto paso: Armando mi misión, hacia el logro de mis metas (dinámica el árbol)

METAS Personal, estudios, trabajo	ACTIVIDADES Raíces del árbol	RECURSOS Que necesito para alcanzar mi meta	PLAZOS Cuando debo lograrlo	EVALUACIÓN Como voy hasta el momento

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

Sexualidad integral

1^{ra} Parte: Construcción Social de la Sexualidad Integral

Género, Masculinidades, Violencias y Diversidades Sexuales



COMO A



Contacto Físico con otra Persona

NO SE TRANSMITE

COMO NO SE TRANSMITE

igual
linea
dnde
o/a



NO SE EVIENE

SEXO FIDELIDAD MUTUA

PRUEBA PERIODICA



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 una 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 han iniciado 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 transformación en los procesos sociales, políticos, económicos y sobre todo culturales que nos permitan brindar 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 N°1: 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 I.



Acercamiento

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none"> • Cintas de agua – pitas - agujetas de zapatos o cinta Masquin • Pañoletas para vendar los ojos. 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Las y 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. 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. 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: 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

Las y 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. Las/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

Las/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 las/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

Las/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:

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 :**

- Cuadros preparados sobre género.

Desarrollo:

1. Pedimos a las y los participantes que se sienten todos en una silla y formemos un círculo, 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 círculo procurando la visibilidad de todas y todos.

Fichas de trabajo :

- Doble jornada laboral
 - Trabajo doméstico como función de las mujeres
 - Maternidad obligatoria
 - Acoso sexual
 - Necesidades de demostrar y reafirmar la hombría a los hombres
 - Incapacidad de expresar sentimientos, por ser signo de debilidad
 - Consumo de alcohol en hombres – hombres machos
 - Exposición a conductas peligrosas para demostrar la hombría
 - Violencia
 - Feminicidios
 - Comercio sexual – trata y tráfico de mujeres
2. Las/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.
 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**

Las/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 prácticas mutiladoras en sus genitales, entre otras.

EL RELOJ DEL TIEMPO

MUJERES Y HOMBRES DEL FUTURO

Matriz de trabajo
Actividad 5.



Acercamiento

Objetivo: Reflexionar en grupo sobre la construcción equitativa de las personas de acuerdo a una propia toma de decisiones sin mediación de la presión social	
Tiempo Sugerido: 20 Minutos	Área de trabajo: Sala con mesas y sillas.
Número de Participantes: Todas y todos en plenaria	
Material : <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel resma preparadas con siluetas de hombre y mujer • Posits color verde 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 1. El/la facilitador/a pone las imágenes de hombre y mujer en el medio del salón a la vista de todos y todas. 2. Explicamos al grupo que ahora armaremos un hombre y una mujer del futuro pensando que estas personas serán educadas con equidad, en este momento la facilitadora debe diferenciar conceptualmente: <ul style="list-style-type: none"> • Equidad de Género • Igualdad de Género 3. Una vez aclarados estos conceptos, entregamos a cada participante dos posits y explicamos que primero armaremos al hombre del futuro, pedimos que en un posit escriban una característica de este hombre del futuro, damos un minuto para que escriban y empezamos a poner los posits en la imagen del hombre cada participante debe leer su característica y hacemos lo mismo con la mujer del futuro 4. Finalizamos la dinámica recalando que la construcción de las personas debe ser libre y que cada uno y una debe poder decidir cómo quiere ser y comportarse, sin que sea una exigencia de la sociedad asignada a su sexo. 	
Recomendaciones/variantes: 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

Las/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.



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.

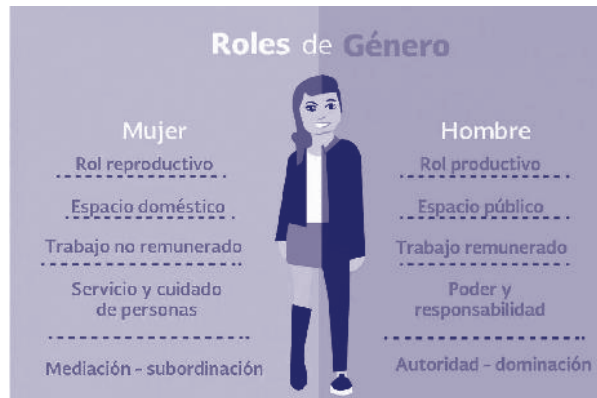
Sexo	Género
Características anatómicas, biológicas y genéticas	Comportamientos, actitudes, roles y expectativas
Nacemos con él	Hay que aprenderlo
No puede ser cambiado	Cambia según las épocas Cambia según las culturas Establece jerarquías

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 trabajos son más valorados.

Valoración de lo masculino sobre lo femenino

El género es una categoría relacional, que desde su creación de la 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, continúa 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 quehaceres 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 integran a la sociedad a los hombres al machismo es el consumo de alcohol, que busca una aprobación y legitimación de la sociedad.

Necesidad de demostrar la hombría

La construcción 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, económico.

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.

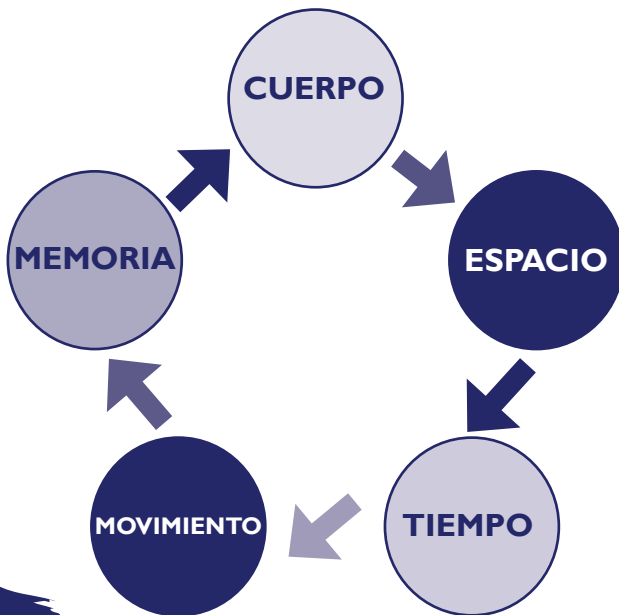
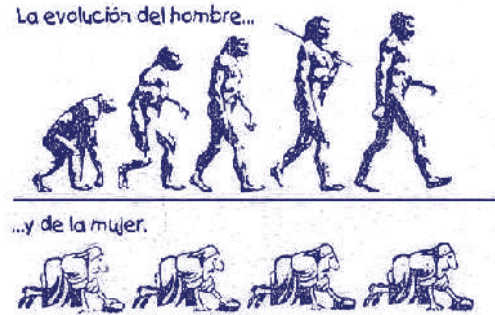
Equidad de género

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: 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 : <ul style="list-style-type: none">• ROTAFOLIO con preguntas:• “La mejor parte del día de hoy fue.....”• “Una nueva idea que tuve hoy fue.....”	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">I. El/la facilitador/a genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase.	
Recomendaciones/variantes: Las/los facilitadores cierran la actividad reflexionando los perjuicio que ocasiono las construcciones de género con base al patriarcalismo.	

TEMA N° 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.

LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS

Matriz de Trabajo
Actividad I.



Acercamiento

Objetivo: Sensibilizar de las influencias del patriarcado sobre las identidades, tanto masculinas como femeninas, y las relaciones que se establecen entre ellas	
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 : <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel resma. • Marcadores de colores 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pedimos a los grupos ya organizados por sexos que dibujen una mujer u hombre según su grupo, así las mujeres dibujaran una mujer y los hombres un hombre. 2. Una vez concluido pedimos a los grupos que ahora escribirán las ventajas de ser hombre y las ventajas de ser mujer, pero cambiaremos de lugar los hombres van al dibujo de la mujer y las mujeres al del hombre y llenan según sus opiniones cuales son las ventajas de ser mujer y de ser hombres. 3. Terminando el tiempo designado de 5 min les pedimos que regresen a sus dibujos originales y leamos lo que escribieron nuestros compañeros y empezamos unos 10 min de comentarios sobre lo escrito y si estamos de acuerdo o no, aumentando lo que faltara. 4. Ahora les pedimos a los grupos que escriban cuales son las desventajas de ser hombre y de ser mujer en sus dibujos originales, pedimos que sean muy críticos y reflexivos al respecto. 5. Finalmente pedimos un último cambio y cada grupo lee lo escrito y hacemos un conversatorio sobre si estamos de acuerdo o no aumentando si faltara algo. 	
Recomendaciones/variantes: Si el tiempo es un factor se puede realizar todo el trabajo en solo grupo, pero es aconsejable los cambios propuestos.	



Intercambio

Las/los facilitadores deben generar un momento de reflexión sobre como la sociedad espera ciertas características en hombres y mujeres y que la mayoría de estas son imposiciones del patriarcado, es importante empezar a decostruir esas imposiciones que no permiten a hombres y mujeres ser libres en el mundo.

ENTENDIENDO LA MASCULINIDAD

Matriz de trabajo Actividad 2.



Acercamiento

Objetivo: Construir y comprender lo que conlleva la construcción de la masculinidad.	
Tiempo Sugerido: 40 Minutos	Área de trabajo: Sala amplia con sillas.
Número de Participantes: Grupos de 6 a 7 participantes mixtos	
Material : <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel resma. • Marcadores de colores 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Organizamos al grupo en pequeños sub grupos mixtos 2. Entregamos una hoja resma y les pedimos que dibujen un circulo en medio del mismo y dentro del cirulo la palabra MASCULINIDAD 3. Una vez realizado este trabajo, les pedimos a los grupos que escriban alrededor una definición de lo que es la MASCULINIDAD, los facilitadores deben estar apoyando este trabajo, tratando de que se expresen todas las características que engloba esta palabra 4. Terminado el tiempo designado, todos presentan sus trabajos en plenaria. 5. El finalizar los facilitadores realizan una revisión de los trabajos de los grupos y completa armando el concepto de masculinidades 6. Finalmente se explica todas las consecuencias de la construcción machista de la masculinidad tocando las 4 patas de la mesa de poder; misoginia, machismo, heterosexualidad compulsiva y homofobia. 	
Recomendaciones/variantes: Si se puede conseguir los videos de “solo para machos” de la institución CISTAC para apoyar la comprensión del tema.	



Intercambio

Es importante presentar las consecuencias de la construcción machista de la masculinidad a los participantes para que se entienda que el machismo también le trae consecuencias a los hombres.

A WHATSAPP EAR

Mensajes para construir nuevas masculinidades Matriz de trabajo

Actividad 3.



Acercamiento

Objetivo:

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 :

- Hojas de papel resma.
- Marcadores de diferentes colores
- Cinta Masquin

Desarrollo:

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.
2. Todos los contenidos de la campaña tiene que ser propositivos, de lucha pero no de guerra, con un lenguaje inclusivo, reflexivo y motivador.
3. Se otorga 15 minutos de trabajo a los grupos para que desarrollen y posterior presenten en plenaria sus trabajos.

Recomendaciones/variantes:

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.

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

Las/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.

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.



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 “hombria”: 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 valorado en contraste con el ser mujer. Parte de ejecutar estas prácticas derivó a la cosificación sexual y la reducción de las mujeres a cuerpos – objetos, para la satisfacción del deseo sexual masculino, estos mensajes los 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 lo 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:



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.

¿Viste? tuvo una
chiquita.
¡Pobrecita, viene
a sufrir a este
mundo!

Qué dichosa, un
varón, un rey,
Ese va a ser la
salvación de ella.

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 hegemónica, 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 antihomofóbica, esta también debe ser antirracista 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 híbridas, 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: 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 : <ul style="list-style-type: none"> • ROTAFOLIO con preguntas: • “La mejor parte del día de hoy fue.....” • “Una nueva idea que tuve hoy fue.....” 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 1. El/la facilitador/a genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. 	
Recomendaciones/variantes: Las/los facilitadores cierran la actividad rescatando compromisos a corto tiempo sobre la lucha por la despatriarcalización de la ideología de género.	

TEMA N° 3: Violencia

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

“EL PUÑO”

Matriz de trabajo
Actividad I.



Acercamiento

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 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. 2. La tarea de su compañera/o consiste en encontrar una manera de hacer que abra el puño, en el lapso de un minuto. 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, pidiéndoles a los que lograron abrir el puño como lo lograron, la facilitadora debe preguntar a quienes tenían el puño cerrado como se sienten, seguramente están adoloridos, porque generalmente se usa la fuerza para lograr este objetivo. 4. Entonces la facilitadora indica al grupo que nadie dijo que deben usar la fuerza para alcanzar este objetivo, indicando diferentes formas de lograrlo, como negociar, pero todos y todas usaron la fuerza para esto. 5. Es importante que se reflexione sobre como las personas naturalizamos la violencia pensando que es la única forma de solucionar un conflicto. 6. En este momento se explica el concepto de la violencia como ejercicio de poder sobre otras personas más débiles, la violencia es símbolo de opresión, etc. 	
Recomendaciones/variantes: Las/los facilitadores piden un recordatorio de la sesión anterior donde se habló del machismo y sus consecuencias. Generando las siguientes preguntas: ¿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 el 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: 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 : <ul style="list-style-type: none"> • Papelografos • Marcadores de colores • Cinta Masquin 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se arma grupos mixtos de 5 integrantes y 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 esto se otorga 10 minutos. 2. Una vez finalizado el tiempo, cada grupo debe pegar su papelografos en un lugar visible y elegir dos representantes por grupo para que expliquen su trabajo. 3. Terminada la explicación de los grupos en plenaria, los facilitadores explican las formas más comunes de expresión de violencia que existen: <ul style="list-style-type: none"> • Violencia Física. • Violencia psicológica • Violencia Sexual • Violencia Económica. 4. Posterior a la explicación las y los participantes deben realizar la clasificación de los tipos de violencia en sus papelografos. 	

Recomendaciones/variantes:

Se recomienda tener cuadros con las expresiones visuales y conceptuales de los tipos de violencia.

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:

- Necesidad de saber dónde está todo el tiempo
- Control sobre la forma de vestir o maquillarse
- Control sobre las llamadas y mensajes que recibe
- Necesidad de expresión de amor en lugares no adecuados
- 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.

MITO O REALIDAD

Matriz de trabajo**Actividad 3.****Acercamiento****Objetivo:**

Conocer y diferenciar los mitos y verdades de la violencia de genero.

Tiempo Sugerido: 30 Minutos

Área de trabajo: Espacio amplio

Número de Participantes: Grupos de 6 a 7 participantes, diferenciados por sexo.

Material :

- Lista de mitos y verdades
- Letrero preparados mito y verdad
- Cinta masquin

Desarrollo:

1. Las/los facilitadores ponen un letrero de MITO en una esquina del salón y el otro verdad en la otra esquina paralela del salón
2. Con una cinta masquin separa el salón en dos y pide a todos los participantes que se pongan en el centro sobre la cinta masquin
3. Ahora los facilitadores leerán unas afirmaciones (se encuentran en la explicación conceptual de este) y cada participante debe ir al lado de verdad o mito según su opinión.
4. Los facilitadores piden opiniones sobre el por qué se eligieron ese lado y aclara la realidad de esa afirmación

Recomendaciones/variantes:

Las afirmación es son todas referidas a la violencia de género, pero se podría incluir otras para ampliar el tema

**Intercambio**

Aclarar los mitos existente en la violencia de género es sumamente importante ya que así también se potencia la tolerancia y la empatía en los participantes.

LA NUBE, ME HACE PÚBLICO

Matriz de trabajo

Actividad 4.



Acercamiento

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Fichas de supuestos.• Hojas de papel Resma• Marcadores de diferentes colores• Cinta Masquin.	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Las/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.2. Para el desarrollo de la estrategia de respuesta tienen 15 min.	
Supuestos: <ol style="list-style-type: none">a. “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?”	

- b. “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.”
 - c. 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.
 - d. 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.
3. Los facilitadores deben realizar un reflexión sobre qué tipo de violencia se vive más en el ciber espacio, siendo la violencia psicológica y sexual con las que se realiza acoso y se realiza un análisis de las mejores formas de poner una solución al acoso de todas las ideas que se expusieron.

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

Las/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?



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 límites, 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 niñas las víctimas más comunes de este abuso.

VIOLENCIA DOMÉSTICA

La violencia doméstica 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 víctimas 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 cabo 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 ciberbullying 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 consumir 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, empujando 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 Femicida: 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
<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de culpa y vergüenza • Retraimiento • Disminución de la autoestima • Ansiedad y depresión • Miedos irracionales • Falta de motivación • Intento de suicidio • Neurosis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Postergación de aspiraciones profesionales • Bajo desarrollo en la creatividad • Disminución de oportunidades de éxito en educación, trabajo, participación, participación política • Limitaciones en el relacionamiento social y actividades de recreación, descuido personal, aislamiento.

Efectos de la violencia física en la salud	Efectos en el trabajo
<ul style="list-style-type: none"> • Lesiones leves, graves y gravísimas, desde una simple contusión o heridas hasta provocar la muerte (femicidio) • Abortos, complicaciones en el embarazo y parto. • Problemas ginecológicos, relaciones sexuales coitales dolorosas, vaginitis. • Presión alta. • Problemas gástricos y biliares. • Infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA. • Insomnio. • Dolores de cabeza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inseguridad y aparente ineficiencia en el trabajo o en la casa. • Inasistencia al trabajo por las lesiones o marcas de la violencia. • Falta de motivación en el desempeño de su actividad laboral. • Incapacidad para concentrarse en el trabajo. • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia al servicio de salud y adquisición de medicamentos para la curación. • Inasistencia temporal o definitiva al trabajo. • En caso de arresto o denuncia, erogación de dinero del presupuesto familiar. • Inversión de tiempo y dinero en procesos legales y jurídicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cada acto de violencia que termina en hospitalización representa para el sector salud considerables gastos en personal de salud, medicamentos, atención y otros. • El estado debe invertir recursos económicos en procesos legales para sancionar los actos de violencia, en caso que la violencia pase a materia penal. • Las personas violentadas sufren efectos psicológicos y sociales que inciden en su capacidad productiva y reproductiva. • 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. • La violencia en la familia tiene efectos negativos para toda la sociedad.

CICLO DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR DE GÉNERO

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 exagera 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 5.

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none">• ROTAFOLIO con preguntas:• “La mejor parte del día de hoy fue.....”• “Una nueva idea que tuve hoy fue.....”	
Desarrollo: I. El/la facilitador/a genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase.	
Recomendaciones/variantes: Las/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 N° 4: Amor Romántico

OBJETIVO: Reflexionar sobre la desigualdad de género en las relaciones amorosas.

MI PAREJA IDEAL

Matriz de trabajo

Actividad I.



Acercamiento

Objetivo: Analizar las exigencias del amor romántico en las relaciones de pareja.	
Tiempo Sugerido: 30 Minutos	Área de trabajo: Sala amplia con sillas
Número de Participantes: Grupos de 6 a 7 participantes diferenciados por sexos.	
Material : <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de color para cada grupo • Bolígrafos 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Organizamos al grupo en sub grupos de hombres y mujeres 2. Les entregamos una hoja de color y un bolígrafo a cada sub grupo 3. Les pedimos que en esa hoja escriban todas las características que debe tener nuestra pareja ideal, como deseamos que sea esa persona ideal para que llegue a ser nuestra pareja. 4. Terminado el trabajo de los sub grupos pedimos que compartan en plenaria las características que identificaron 5. Para finalizar las facilitadores realizan una pequeña introducción sobre lo que es el amor y el enamoramiento. 	
Recomendaciones/variantes: También se puede pedir a los participantes que juntos armemos el concepto de que es el amor y que es el enamoramiento.	



Intercambio

Las/los facilitadores deben tener material de apoyo sobre los conceptos del amor y el enamoramiento para que se comprenda de mejor manera estos conceptos.

FALSO Y VERDADERO EN EL AMOR

Matriz de trabajo Actividad 2.



Acercamiento

Objetivo:

Visibilizar los mitos del amor romántico en nuestras percepciones de lo que significa el amor

Tiempo Sugerido: 20 Minutos**Área de trabajo:** Sala amplia con sillas**Número de Participantes:** Grupos de 6 a 7 participantes diferenciados por sexos.**Material :**

- Hojas de trabajo
- Bolígrafos

Desarrollo:

1. En los mismos sub grupos
2. Les entregamos una hoja de trabajo y les pedimos que lean y respondan a cada una de las afirmaciones que se presentan con un verdadero o falso según el debate que tengan en cada sub grupo
3. Terminado el tiempo designado, la facilitadora ahora llama la atención y debe leer una por una las afirmaciones de la hoja de trabajo y pregunta a cada grupo que eligieron verdadero o falso en base a cada pregunta va clarificando las ideas respecto a lo que es el amor y el amor romántico.

Recomendaciones/variantes:

Antes de finalizar se pide al grupo que con lluvia de ideas podamos identificar otros mitos del amor romántico que existen en la actualidad, esto para completar el tema.



Intercambio

Es importante que las/los facilitadores realicen una presentación clara de lo que son los mitos del amor romántico, aclarando que estos mitos mantienen a las mujeres en un ciclo de la violencia tolerando maltratos y violencia.

Hoja de trabajo VERDADERO Y FALSO DEL AMOR

		VERDADERO	FALSO
1	El Amor de una pareja continua sin disminuir a lo largo del tiempo.		
2	Mi pareja deberá ser capaz de anticipar mis pensamientos, sentimientos y necesidades.		
3	Si de verdad me quiere, deberá tratar de agradarme en todo momento (satisfacer todas mis necesidades y deseos).		
4	Amor significa desear estar juntos en todo momento.		
5	Mi pareja será siempre abierta, directa y sincera conmigo.		
6	Puesto que estamos enamorados mi pareja me va a respetar, entender y aceptar siempre, independientemente de lo que yo pueda hacer.		
7	Debemos estar siempre de acuerdo uno con el otro en los temas importantes.		
8	Si mi pareja deja de amarme, se acabara el mundo para mi.		
9	Es imprescindible tener una pareja para ser completamente feliz.		
10	Si no me demuestra sus celos es que no me ama como dice.		

EL BAILE DE LA ESCOBA

Matriz de trabajo

Actividad 3.



Acercamiento

Objetivo: Reflexionar sobre las propias emociones y nuestras formas de enfrentar la soledad	
Tiempo Sugerido: 30 Minutos	Área de trabajo: Sala amplia con sillas
Número de Participantes: Todos y todas en la sala	
Material : <ul style="list-style-type: none">• Una escoba	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Pedimos a todas y todos que armen parejas según sus afinidades, el facilitador será parte del juego2. Les explicamos que ahora jugaremos al baile de la escoba podremos música y todos haremos de cuenta que estamos en una fiesta, pero que cuando se apague la música todas y todos deben buscar otra pareja quedando prohibido quedarse con la misma pareja y empezaremos a bailar, el facilitador empieza a bailar con la escoba como pareja y se va moviendo por toda la sala en medio de las parejas, una vez que se apaga la música el facilitador suelta la escoba y busca una pareja, por lo que quedara un participante sin pareja y deberá hacer lo mismo, bailar con la escoba recorriendo en medio de las parejas3. Se hacen varios cambios de música, intentando que varios queden a bailar con la escoba y se termina la fiesta.4. Concluyendo la fiesta pedimos que todos se sienten en el suelo y comentamos la actividad bajo las siguientes preguntas.<ol style="list-style-type: none">a. ¿Qué sintieron cuando se quedaron solos con la escoba?b. ¿Cuál fue la estrategia que buscaron para encontrar pareja?c. ¿Elegimos con quien bailar o bailamos con cualquiera al azar?d. ¿A quién elijo y porque?5. Cierra la sesión hablando y reflexionando sobre como las personas estamos en una búsqueda constante de pareja y del amor, porque eso es lo que la sociedad nos ha enseñado que debemos buscar el príncipe azul el amor para siempre y eso no es una realidad.	
Recomendaciones/variantes: En lugar de que el/la facilitador/a sea parte del juego puede poner a alguno de los participantes, para que ella pueda ir ordenando y guiando el juego.	



Intercambio

Es muy importante que en este momento se reflexione sobre el mito de la búsqueda del amor para siempre, del príncipe azul y se debe hacer hincapié en la importancia de empezar por amarse a uno mismo, disfrutar de uno mismo, estar conforme de quien se es y ser feliz con uno mismo, la pareja es un complemento no un todo.



AMOR ROMÁNTICO

El amor romántico es uno de los sentimientos que se empiezan a sentir en la etapa de la adolescencia, cada adolescente en la etapa de desarrollo empieza a adquirir una concepción del propio YO es decir el adolescente empieza a tener una idea clara de sí mismo, empieza a tener sus propios gustos, sus preferencias personales y en este momento también viene el gusto por el otro/otra.



La adolescencia es la etapa en la que se siente un amor completamente desinteresado y autentico hacia el otro/ otra, este sentimiento suele ser muy fuerte por lo que cuando se ve interrumpido o prohibido por los adultos, este amor empieza una guerra sin tregua para alcanzar el éxito, por esta razón es importante que los padres, los adultos, entiendan que esta es una etapa más del desarrollo, permitir el amor pero son supervisión y seguimiento.

Es aquí cuando entra en juego todos los aprendizajes previos que tuvimos y esto determinara como llevan adelante la relación amorosa, si será aferrado a los mitos del amor romántico o será una experiencia de crecimiento personal.

MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Por la construcción patriarcal de la sociedad en la que todas y todos hemos vivido, existe una trampa que atrapa a las mujeres principalmente, y no las deja seguir, alcanzar sus metas e incluso las lleva a perderse a sí mismas en la búsqueda del amor para siempre o el príncipe azul.

Empecemos entendiendo que es un mito

Un mito es una creencia, un componente más dentro de toda una estructura de credos compartidos por una cultura o sociedad, la cual los acepta como verdaderos. En general, los mitos suelen constituir una simplificación sobre algún aspecto de la realidad y tienen la capacidad de influir, en mayor o menor grado, en nuestro comportamiento.

Estas creencias dan la impresión de estar basadas en la objetividad que nos rodea, pero aunque algunas veces cuesta distinguirlos, no lo están; lo cual lleva a la persona a cometer una serie de errores evitables.

Los mitos, tanto los relacionados con el amor romántico como con cualquier otro ámbito, suelen actuar de forma inconsciente sobre las personas; y aunque al leer las siguientes creencias muchas de ellas puedan parecer evidentemente erróneas, ejercen una fuerte influencia sobre la idea que las personas tienen del amor.

Estos mitos son:

- Sin ti no soy nada
- El amor todo lo puede
- No hay amor verdadero sin sufrimiento
- No se puede ser feliz sin pareja
- El amor verdadero lo aguanta todo lo puede todo
- El amor verdadero es eterno, felices para siempre
- Los celos son una demostración de amor
- Cuando se está enamorado es imposible sentir atracción por otra persona
- Debemos encontrar a nuestra media naranja

Las consecuencias que estos mitos traen es mantener en a las mujeres en ciclos de violencia, aguantando y soportando todo tipo de violencias ya que estos mitos les generan respuestas a las conductas de sus parejas.

**Si se va y me
deja me moriré**

**No podré salir
adelante sin el**



**Me pega porque
me quiere**

**Me cela porque
me ama y no
quiere perderme**

Registro de nuevas habilidades y estrategias.



Actividad 4.

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none">• ROTAFOLIO con preguntas:• “La mejor parte del día de hoy fue.....”• “Una nueva idea que tuve hoy fue.....”	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">I. El/la facilitador/a genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase.	
Recomendaciones/variantes: Las/los facilitadores cierran la actividad reflexionando los perjuicio que ocasiono las construcciones de género con base al patriarcalismo.	

TEMA N° 5: 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 I.



Acercamiento

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none"> • Stickers de colores (6 o 8 colores) 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pide a los participantes que formen un círculo y cierren los ojos, los facilitadores van colocando en la frente a cada participante un sticker de color, tratando de intercalar colores. 2. Se debe dejar a una sola persona con un color. 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. 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. 5. La persona que tiene un color único se verá desorientada, sin saber que hacer. 	
Recomendaciones/variantes: Es importante que las y los participantes respeten la regla de no hablar, para que su lenguaje corporal tenga mayor dinámica.	



Intercambio

<p>Las/los facilitadores piden al grupo que conformen otra vez un círculo 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.</p>

“ADIVINA ¿QUIÉN ES?”

Matriz de trabajo

Actividad 2.



Acercamiento

Objetivo:

Analizar los estereotipos que se adjudican a las personas LGTB, 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 :**

- Guiones para el ejercicio de role-playing

Desarrollo:

1. Se pide a 6 voluntarios que salgan para representar dos escenas.
2. Se separa a los voluntarios del grupo para darles sus instrucciones.

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.

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:

Entrevista a un Heterosexual

¿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.

¿Cómo tuviste tus primeras relaciones heterosexuales?

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.

¿Sabes 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

Las/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:

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 :

- Piedras para cada participante.

Desarrollo:

1. Se pide al grupo que se sienten en círculo y al medio del círculo el facilitador/ facilitadora, les presenta un grupo de piedras y pregunta al grupo ¿que ven allí?, ¿Cómo son?
2. Las/los facilitadores conforme a las respuestas las van anotando en el pizarrón o hoja resma.
3. Se entrega una piedra a cada participante, se les pide que la observen detenidamente, ya que deben conocerla a profundidad muy de cerca.
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.
5. Terminada la ronda de presentación se coloca las piedras nuevamente al centro del círculo 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:

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:

- ¿Qué podemos hacer para conocer a las personas antes de juzgarlas por como se ven?
- ¿Qué es lo que nos da miedo de las personas de los grupos LGTBI?
- ¿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 heteronormatividad 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

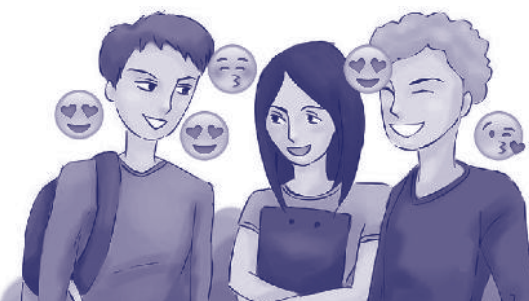
una orientación sexual). Gran parte del movimiento que trabaja por los derechos de estas personas se llama a sí mismo movimiento LGBT.

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 sienten 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, a través del maquillaje, vestuario y humor.

Registro de nuevas habilidades y estrategias.



Actividad 4.

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 : <ul style="list-style-type: none">• ROTAFOLIO con preguntas:• “La mejor parte del día de hoy fue.....”• “Una nueva idea que tuve hoy fue.....”	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. El/la facilitador/a genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase.	
Recomendaciones/variantes: Las/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. 2º Encuentro de estudios sobre Masculinidades. Memoria 2005 La Paz- Bolivia 2009.

Webgrafía:

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

MÓDULO 2

Sexualidad integral

2^{da} Parte: Salud Sexual y Reproductiva

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





Aparato Reproductor Femenino

Aparato Reproductor Masculino

COMO ACTUA

PERSEVERANCIA

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 genital¹.

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 específicas 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.

CAMBIAMOS DE LUGAR

Matriz de trabajo
Actividad I.



Acercamiento

Objetivo: 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 : Sillas

Desarrollo:

1. Se pide a los participantes que formemos un círculo con las sillas, y cada participante debe colocarse dentro de la ronda, no debe quedar ningún asiento vacío.
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.
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.
4. Ya que el grupo comprendió la lógica del juego, se inicia la técnica :
 - Se cambian de lugar quienes navegan por internet sin que les vean los padres (especialmente para niños/as o púberes).
 - Se cambian de lugar quienes están enamorados/as.
 - Se cambian de lugar quienes les gustan ir a bailar.
 - Se cambian de lugar quienes utilizan internet para contactar gente para salir obtener relaciones sexuales.
 - Se cambian de lugar quienes tengan menos de X años.
 - Se cambian de lugar quienes alguna vez tiraron un penal.
 - Se cambian de lugar quienes hacen nuevas amistades por internet.
 - Se cambian de lugar quienes alguna vez encararon a la persona que les gustaba.
 - Se cambian de lugar quienes tienen novio/a.
 - Se cambian de lugar quienes creen 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 piensan 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 reflexionar sobre el 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

Las/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 distensión 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.

“SOY YO”, APRENDO SOBRE MI SEXUALIDAD

Matriz de trabajo

Actividad 2.



Acercamiento

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Cuadros preparados sobre Sexualidad• Hojas resma• Marcadores de agua de distintos colores• Cinta Masquin	
Desarrollo: <p>I. El/la facilitador/a con apoyo a un papelógrafo 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.</p> <p>Se pide ejemplos a los y las participantes de cambios de cada una de las áreas:</p> <p>Área biológica:</p> <ul style="list-style-type: none">• Menstruación• Crecimiento de bellos rostro, axilas púbicos• Cambio de vos• Crecimiento de senos, Etc. <p>Área psicológica</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificación del yo• Búsqueda de independenciamiento• Enamoramiento, Etc. <p>Área social:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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**

El/la facilitador/a propicia la reflexión con las siguientes preguntas:

¿Qué aspectos de su sexualidad fueron hasta ahora los más bonitos y cuales los más incómodos?

¿Estaban preparados para los cambios, biológicos, psicológicos y sociales en su sexualidad a partir de su pubertad?

¿Quién les habla de sexualidad y afectividad? ¿Ahora que están pasando esos cambios con quien hablan?

LOS LADOS DE LA BALANZA

Matriz de trabajo

Actividad 3.



Acercamiento

Objetivo: 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.	
Material : <ul style="list-style-type: none">• Papelografos• Marcadores• Masquin• Hojas de preguntas.	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Se pide a los participantes formar dos filas en el medio del salón.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 desacuerdo con las frases leídas3. 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.4. Ya cuando todos estén de un lado de la balanza se vuelve al centro para repetir la actividad con otra premisa.5. Consignas:<ul style="list-style-type: none">• Los hombres homosexuales quieren ser mujeres.• Las personas se masturban cuando no tienen con quien mantener relaciones sexuales.• Sexo y sexualidad son lo mismo.• Los hombres son violentos por naturaleza.• Cuando te conectas por chat con alguien que no conoces, es mejor no darle tus datos personales como el teléfono y la dirección.• 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 papelógrafo/ 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



Acercamiento

Actividad 4.

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Papelografos• Marcadores diferentes colores• Masquin	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Se organiza el grupo en dos subgrupos, según el sexo.2. Se solicita a cada subgrupo que construyan dos siluetas de personas de su edad, una mujer y un varón, la consigna es. “Escribir”<ul style="list-style-type: none">• En la cabeza: Que piensan y que ideas tiene en la cabeza mujeres y varones adolescentes.• En la boca: Qué dicen sobre sexualidad mujeres y varones adolescentes.• En el Corazón: Que sienten sobre vivir la sexualidad mujeres y varones adolescentes.• En las manos: que actividades vinculadas con la sexualidad hacen mujeres y varones adolescentes.• En los pies: que errores, “metidas de pata” tienen en común mujeres y varones y que errores tienen diferentes.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.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.5. Se pide a los grupos que inicien con el dibujo que representa su propio sexo y luego el contrario.6. Las/los facilitadores moderan el tiempo y sintetizan los escritos del grupo, para organizar el debate final: Sexualidad Femenina - Sexualidad Masculina – Aspectos en común.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:

Las/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 heterocentros.

“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?



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 íntima 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, prácticas, roles y relaciones. Es el resultado de la relación de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos, religiosos o culturales.

Conceptos complementarios²

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: 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 : <ul style="list-style-type: none">• ROTAFOLIO con preguntas:• “La mejor parte del día de hoy fue.....”• “Una nueva idea que tuve hoy fue.....”	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. El/la facilitador/a genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase.	
Recomendaciones/variantes: Las/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 N°2:

Órganos 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 I.



Acercamiento

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Oso de peluche (cualquier peluche)	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Se inicia el taller con saludos generales y se pide a las y los participantes que se sienten en círculo.2. Los facilitadores tiene un oso de peluche mediano y explica:<ul style="list-style-type: none">• 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.3. Las/los facilitadores pasan el Oso y motiva a las y los participantes que expresen algo motivador y bonito al Oso.4. Las/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.5. Hoy hablaremos con respeto, sinceridad y sin miedos de estos cambios en nuestro cuerpo.	
Recomendaciones/variantes: 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: <ul style="list-style-type: none">• Nombrar e identificar los órganos principales que forman los aparatos genitales femeninos y masculinos.• 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 : <ul style="list-style-type: none">• Marcadores de diferentes colores• Colores• Lápices, borradores• Hojas papel Resma• Cinta Masquin.	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Las/los facilitadores arman cuatro grupos mixtos con todos los participantes.2. A cada grupo se les asigna al azar los órganos sexuales femeninos y masculinos internos y externos.<ol style="list-style-type: none">a. Órgano sexual femenino internob. Órgano sexual femenino externoc. Órganos sexual masculino internod. Órgano sexual masculino externo3. 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.4. Los facilitadores en base al trabajado de los grupos va reforzando la anatomía y fisiología de los órganos sexuales5. 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: <p>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.</p>	



Intercambio

<p>Las/los facilitadores realiza una reflexión con las siguientes preguntas:</p> <p>¿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?</p>

¡MI CUERPO!, REALIDADES O MITOS

Matriz de trabajo Actividad 3.



Acercamiento

Objetivo:

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 :

- Fichas de trabajo con las palabras: MITO - REALIDAD.
- Cinta Masquin.

Desarrollo:

1. Las/los facilitadores de acuerdo a la disponibilidad del salón colocan los letreros de Mito – Realidad, en la pared en diferentes lugares.
2. Se pide a los participantes que todos se coloquen en el centro del salón .
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.
4. Las y los participantes deben de argumentar sus decisiones y por qué creen que es así.
5. Las/los facilitadores leen los Mitos – Realidades:
 - Solo los hombres tiene bellos en los órganos sexuales
 - Una niña de 10 años que inicio su periodo menstrual puede embarazarse
 - El periodo menstrual es un indicador de enfermedad
 - No se debe tener relaciones sexuales durante el embarazo porque puede quedar embarazada
 - La mujer que propone tener relaciones sexuales es inmoral
 - La ausencia del himen prueba que la mujer ya no es virgen
 - Una mujer que tiene menstruación no debe bañarse, ni tocar agua durante esos días, porque puede hacer que la sangre se coagule
 - Los hombres siempre saben cómo iniciar y que hacer al momento de tener relaciones coitales
 - La sexualidad inicia cuando uno empieza a tener relaciones sexuales con coito o penetración
 - (se pueden añadir más preguntas)
6. Ante cada consiga los facilitadores van clarificando las respuestas y argumentos de las y los adolescentes, si son mitos o realidades.

Recomendaciones/variantes:

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

El/la facilitador/a 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.

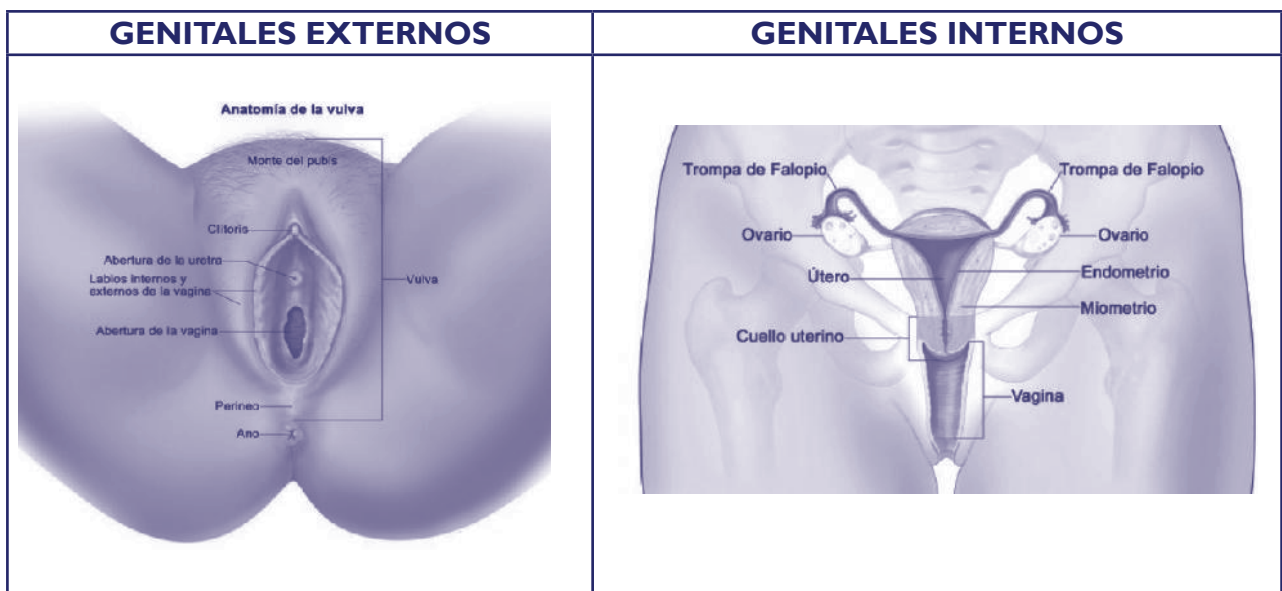


ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL APARATO REPRODUCTOR

Alfredo Gómez, Médico

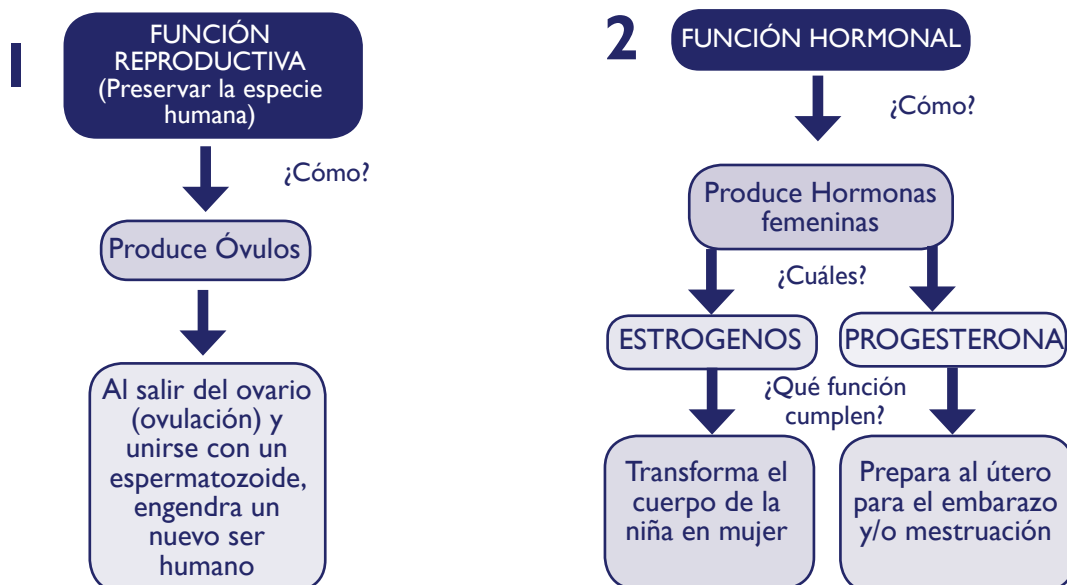
Aparato Reproductor: El aparato genital (o aparato reproductor o sistema reproductor o sistema genital) es el conjunto de órganos cuyo funcionamiento está relacionado con la reproducción sexual, con la sexualidad, con la síntesis de las hormonas sexuales y con la micción.

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO



¿QUE ÓRGANOS SON IMPORTANTES POR SU FUNCIÓN?

EL OVARIO: cumple dos funciones la reproductiva y hormonal.



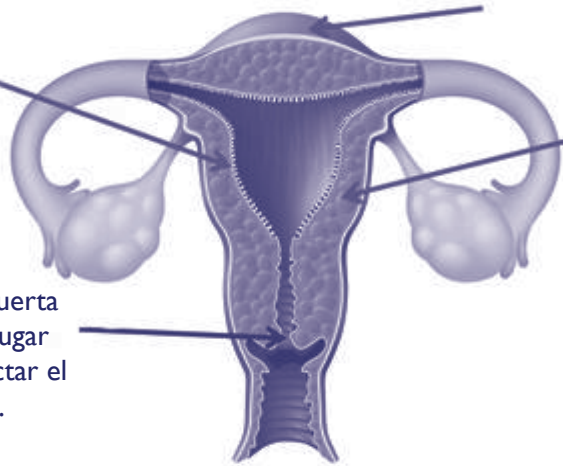
EL ÚTERO: tiene tres capas importantes: serosa, miometrio y endometrio.

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

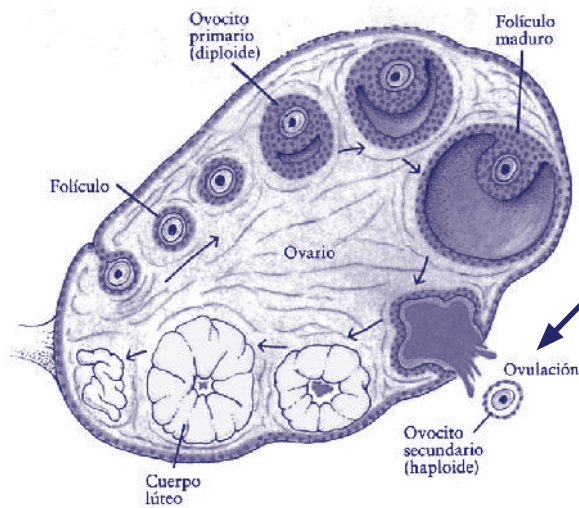
Serosa: Cubierta externa del, útero.

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.

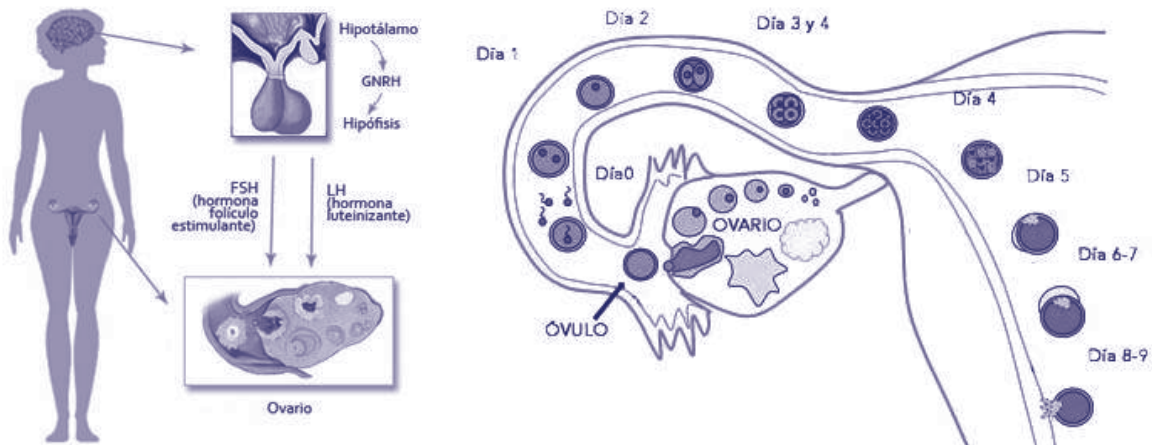


OVULACIÓN

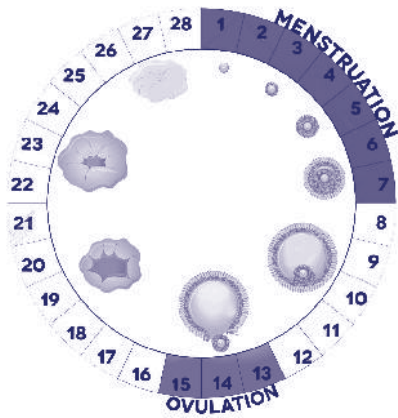


Ovulación: salida de un ovulo del ovario, ocurre a la mitad entre periodos menstruales

¿Cómo saber si estoy ovulando?



MENSTRUACIÓN

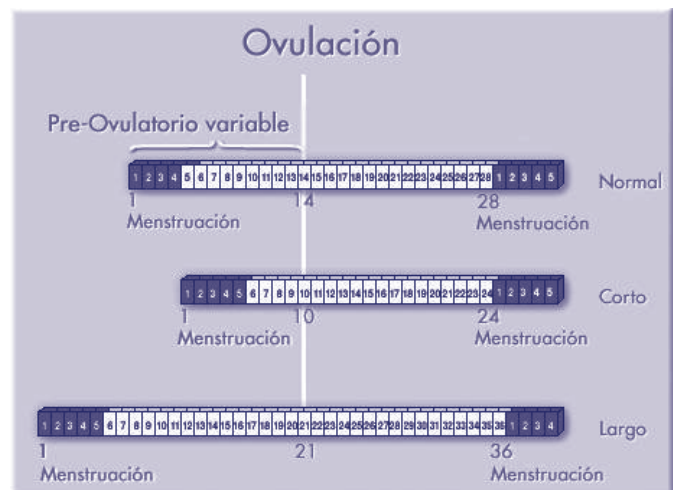
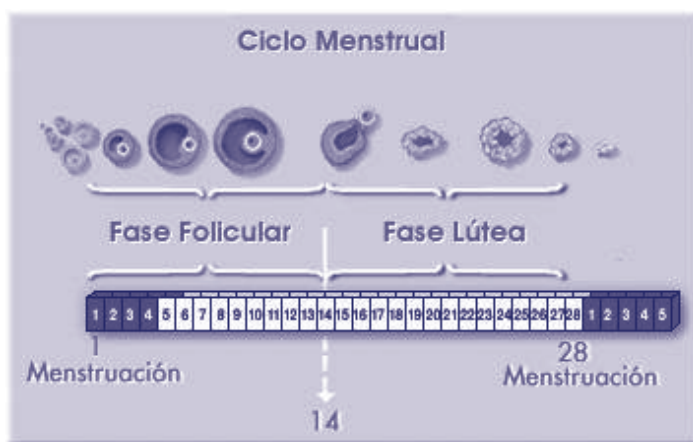


El ciclo menstrual es el periodo de tiempo en el que se produce la ovulación, la duración de cada ciclo es aproximadamente de 28 días, sin embargo también son normales ciclos más cortos o más largos, Esta es la razón por la que cada mujer tiene días fértiles diferentes y pueden variar en función a la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

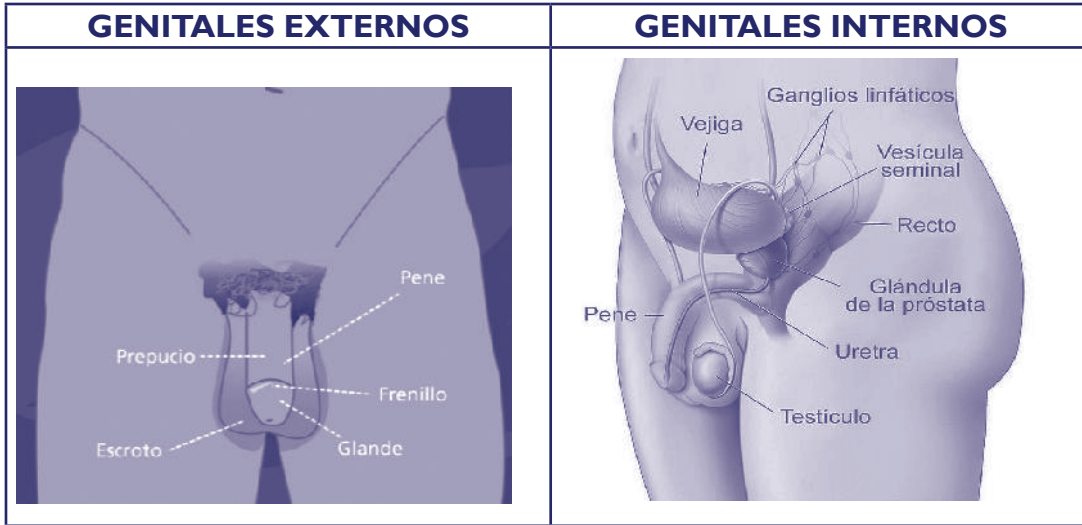
La menstruación aparece al final del ciclo cuando no se ha producido un embarazo, los ciclos menstruales son diferentes en cada mujer tanto en duración como en las características del sangrado, lo más importante desde que llega la menarquía a la mujer es conocer el ciclo menstrual.

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

- Debes conocer cuántos días dura tus periodos menstruales.
- Marcar en un calendario los días pasados 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 días tienes periodos irregulares.
- Nunca la menstruación baja en el mismo día porque los meses no tienen todos 30 días.

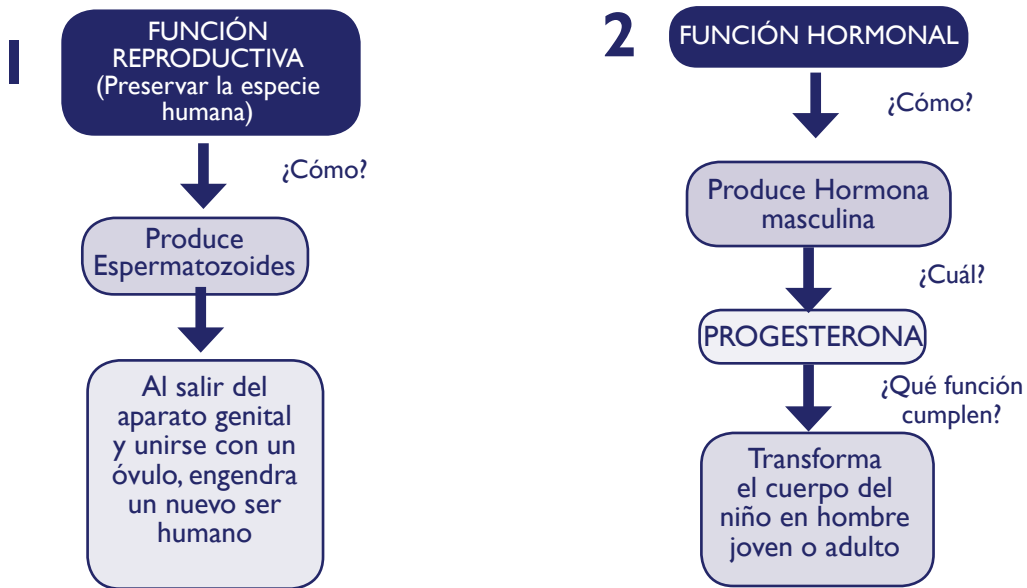


APARATO REPRODUCTOR MASCULINO



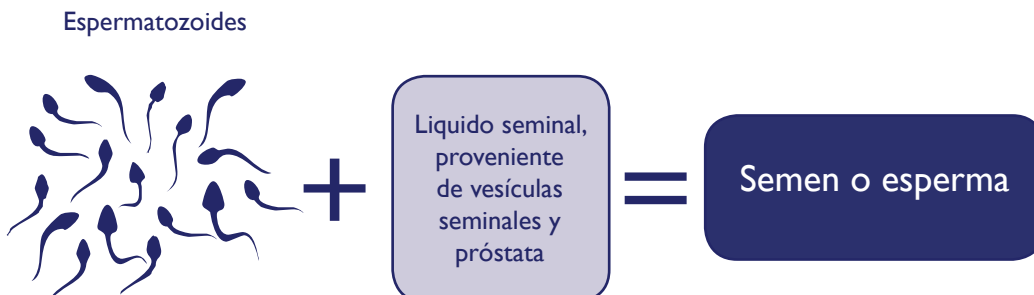
¿QUE ÓRGANOS SON IMPORTANTES POR SU FUNCIÓN?

EL TESTÍCULO: cumple dos funciones la reproductiva y hormonal.

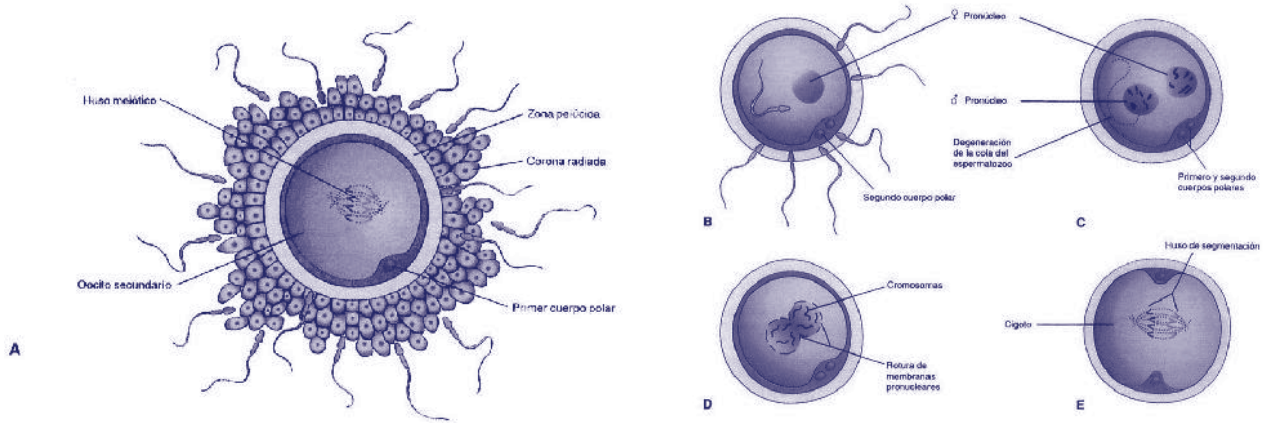


EYACULACION: la expulsión o emisión de semen a través del pene.

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.

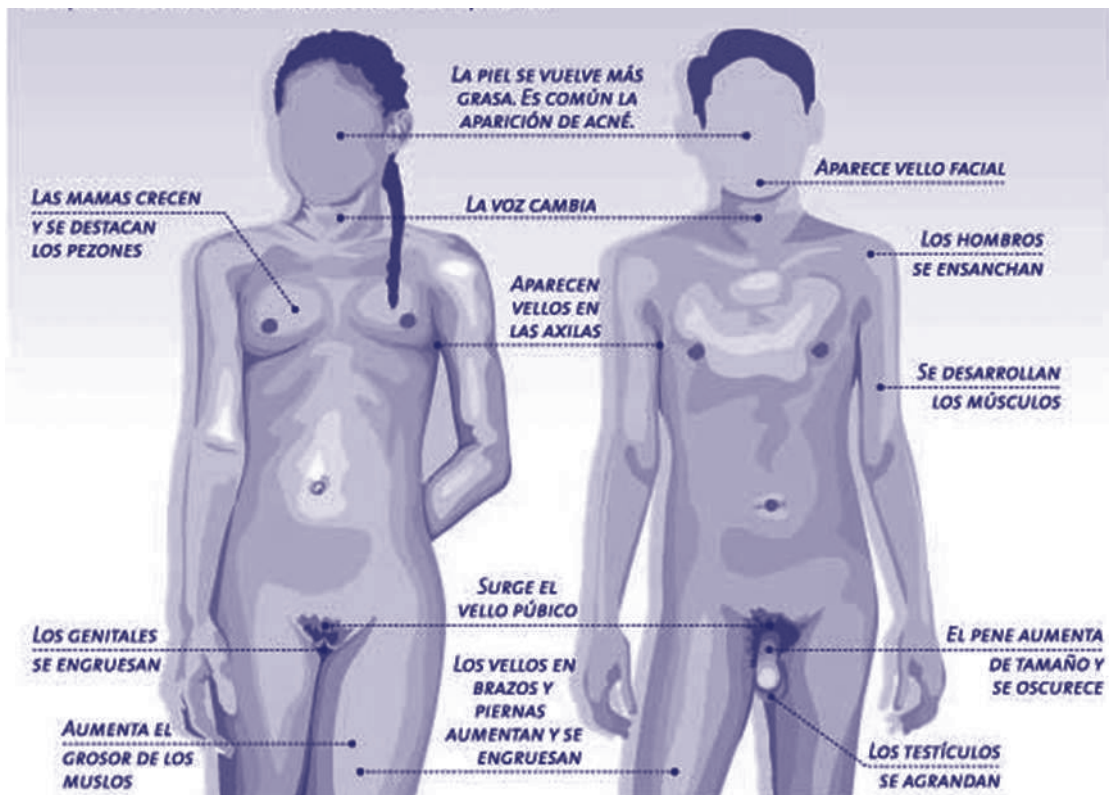


FECUNDACIÓN: es el proceso por el cual dos gametos (masculino y femenino) se fusionan para crear un nuevo individuo con un genoma derivado de ambos progenitores. Los dos fines principales de la fecundación son la combinación de genes derivados de ambos progenitores y la generación de un nuevo individuo (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: 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 : <ul style="list-style-type: none"> • ROTAFOLIO con preguntas: • “La mejor parte del día de hoy fue.....” • “Una nueva idea que tuve hoy fue.....” 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 1. El/la facilitador/a genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. 	
Recomendaciones/variantes: 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 N° 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:

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 :**

- Ninguno solo a los participantes.

Desarrollo:

1. Las/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.
2. A continuación se inicia con la ronda de “sentimiento” de todos los participantes incluido los facilitadores.

Recomendaciones/variantes:

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. Las/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

Las/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 trabajo 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.
 Las/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.

SOCIODRAMA

Matriz de trabajo



Acercamiento

Actividad 3.

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none"> • Escenificación con recursos propios del espacio. 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 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. 2. Cada grupo debe presentar socio dramas diferentes en base a los siguientes sub temas que cada grupo escogerá al azar: <ul style="list-style-type: none"> • Padres que rechazan a la hija que atraviesa por la situación de una embarazo adolescente. • Padres que apoyan a la hija en situación de embarazo adolescente. • Pareja (varón) que apoya a la adolescente embarazada. • Pareja (varón) que NO apoya a la Adolescente embarazada. • Padres que rechazan al hijo que atraviesa por la situación de embarazo adolescente. 3. Se otorga a los grupos 5 minutos para que elaboren y organicen su presentación, la cual debe de tener un título. 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**

Las/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:**

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:

- Hojas resma
- Marcadores diferentes colores
- Hojas de colores.
- Tijeras
- Pegamento.
- 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 arbol 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:

Las/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.

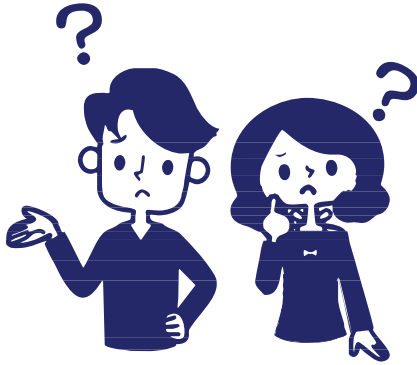
**Intercambio**

Las/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 economía³.

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 y 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: 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 : <ul style="list-style-type: none"> • ROTAFOLIO con preguntas: • “La mejor parte del día de hoy fue.....” • “Una nueva idea que tuve hoy fue.....” 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. 	
Recomendaciones/variantes: Las/los facilitadores cierran la actividad dando espacio para la auto reflexión de las y los participantes.	

TEMA N° 4: Anticoncepción

ENSALADA DE FRUTAS

Actividad I.

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 círculo todos sentados en una silla
2. Las/los facilitadores pasan al centro del círculo 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. Las/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 desearse 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. Las/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

Las/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 : <ul style="list-style-type: none">• Marcadores de diferentes colores• Colores• Lápices, borradores• Hojas papel Resma• Cinta Masquin.• Sillas• Hojas de colores.	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Las/los facilitadores dividen a las y los participantes en sub grupos por sexo.2. En base a la actividad anterior con el papelógrafo trabajado en grupo se le asignan a los grupos un método, (se puede asignar a dos o tres métodos, dependiendo de la cantidad de grupos que se tenga)<ul style="list-style-type: none">• Condón femenino y masculino• T de cobre• Implantes hormonales• Píldoras hormonales• Inyecciones hormonales• Método natural del collar• Vasectomía y ligadura de trompas3. 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. El/la facilitador/a explica que armaremos un mercado de los métodos anticonceptivos y cada grupo deberá vender su método tratando de convencer a la compradora que será el/la facilitador/a 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 método 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 realizarán las aclaraciones si fueran necesarias



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 de la 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 transmisión 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

DE BARRERA

Preservativo masculino
Preservativo femenino
Diafragma

HORMONALES

Píldora
Anillo vaginal
Implantes
Inyectables
Parche transdérmico

IRREVERSIBLES

Ligadura de trompas
Vasectomía

DIU

Dispositivo intrauterino

NO FIABLES

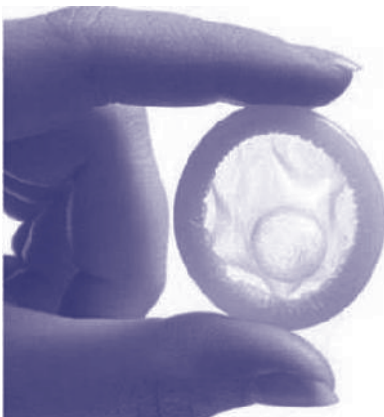
Esponja
Espermicida
Método Calendario
Método temperatura basal
Método combinado o sintotérmico

I. DE BARRERA

Son todos aquellos que impiden la entrada del espermatozoide 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 espermatozoide con el óvulo.

Entre estos métodos tenemos:

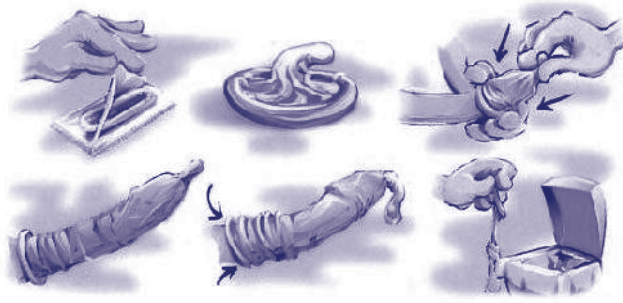


CONDÓN MASCULINO

Qué es: Es una funda de goma látex 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!!!!!!!!!!

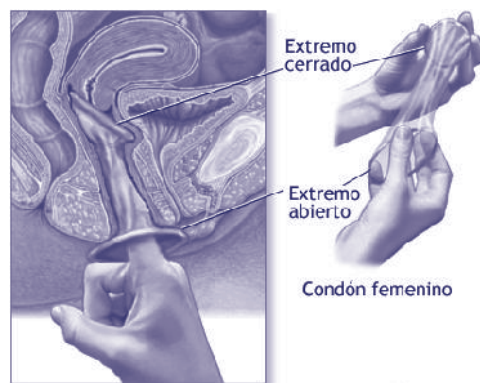
CONDÓN FEMENINO



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.



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.

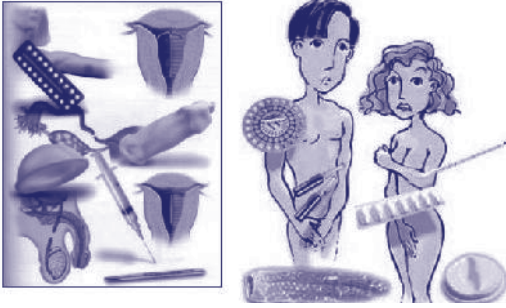
Al mismo tiempo protege contra quistes de ovario, anemia por déficit de hierro, reduce los calambres menstruales y los problemas del sangrado menstrual además del dolor de ovulación, disminuye el vello excesivo en rostro o cuerpo y síntomas de síndrome de ovario poliquístico (como sangrado irregular, 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, náuseas, 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
<p>PILDORA ANTICONCEPTIVA COMBINADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene dosis bajas de las dos hormonas sexuales femeninas. • Evitan la ovulación. • Pueden ser utilizadas por adolescentes y jóvenes. 	

<p>PILDORAS ANTICONCEPTIVAS DE PROGESTAGENO SOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tienen dosis baja de una hormona sexual femenina, por esto son conocidas como minipildoras. • Pueden ser utilizadas durante la lactancia. • 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, náuseas, 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
<ul style="list-style-type: none">• Compuesta por las dos hormonas sexuales femeninas (estrógeno y progesterona).• Se aplican cuando la mujer ha terminado de menstruar.• Es de una sola aplicación mensual. 	<ul style="list-style-type: none">• Compuesta por una hormona sexual femenina (progesterona).• La primera dosis se aplica cuando termina la menstruación y desde ahí se la realiza cada tres meses.• Su administración es en intervalos prolongados (cada tres meses) 

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.

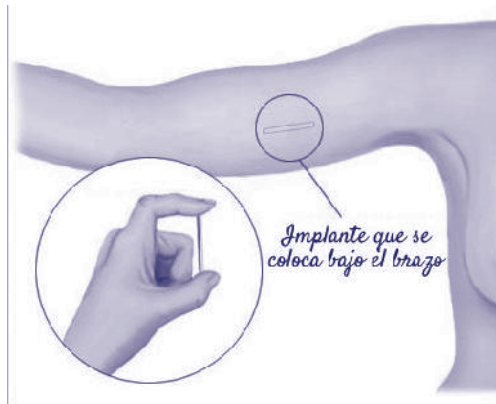
Eficacia: Su eficacia podría ser mayor que los anticonceptivos orales si se lo utiliza de forma adecuada.

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 despegas 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 del embarazo por cada 100 mujeres y da una protección entre 3 a 5 años.

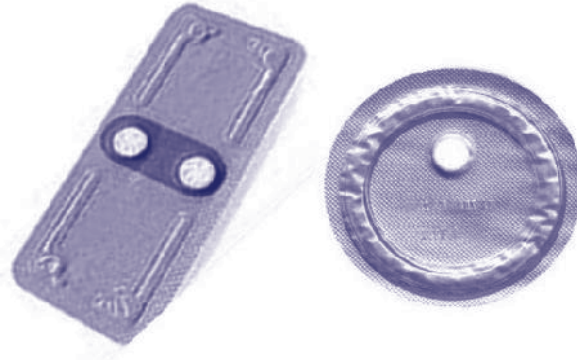
Ventajas: Puede ser usado durante la lactancia y su efecto es reversible en cuanto se suspende su administración.

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

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

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

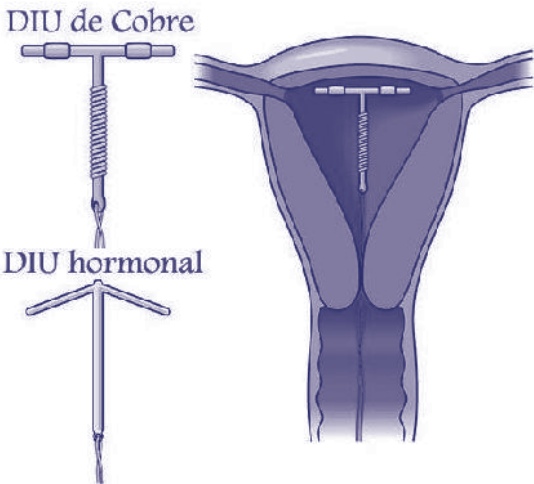
No son métodos muy eficaces ya que producen 25 embarazos por cada 100 mujeres que utilizaron estos métodos en el primer año, además no previenen las ITS, el VIH y el SIDA.

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 espermatozoide 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 transmisión 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.

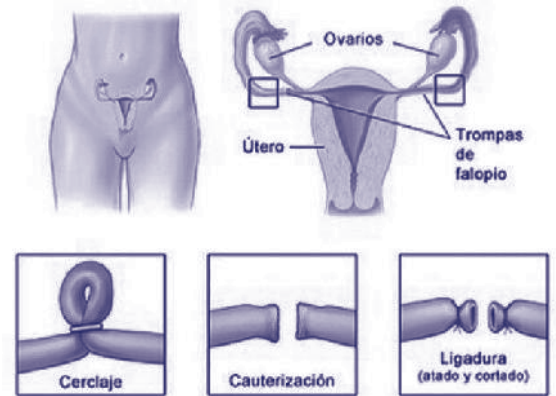
Falla si ...: No se coloca de manera correcta, y si se mueve dentro los tres primeros meses de su inserción, por lo que requiere controles periódicos durante el primer año de su introducción.

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



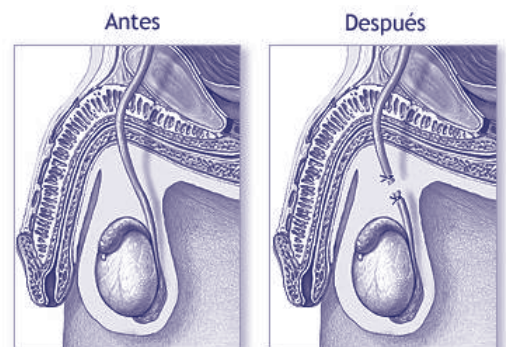
Eficacia: Es uno de los métodos más eficaces y produce menos de 1 embarazo por cada 100 mujeres que utilizan el método en un año.

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 tapan 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: 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 : <ul style="list-style-type: none">• ROTAFOLIO con preguntas:• “La mejor parte del día de hoy fue.....”• “Una nueva idea que tuve hoy fue.....”	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">I. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase.	
Recomendaciones/variantes: <p>Las/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.</p>	

TEMA N° 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: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Sillas• Hojas resma• Marcadores de agua de distintos colores• Masquin• Cuadros sobre ITS	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Las/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.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.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: 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

Las/los facilitadores propician preguntas de discusión:
¿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: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Sillas para cada participante.• Hojas de colores• Marcadores• UHU• Cinta Masquin• Imágenes de apoyo sobre el Virus y Síndrome.	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Las/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?2. Se prepara papелitos con las siguientes preguntas, para que las y los participantes puedan desarrollar las respuestas:<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuál es el mecanismo de acción del VIH?• ¿Qué es el SIDA?• ¿Cómo se transmite el VIH?• ¿Cómo no se transmite el VIH?• ¿Cuáles son las formas de prevención para no transmisión del VIH?• ¿Qué tratamiento tiene el VIH/ SIDA?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:<ul style="list-style-type: none">• Cantando (hacer una canción)• Con un juego (dinámica)• Con teatro• Con una feria (exposición en espacio abierta atractiva que motive interés de extraños).• Con una explicación, tipo disertación de experto.• Con un poema.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**

Las/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. Las/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.

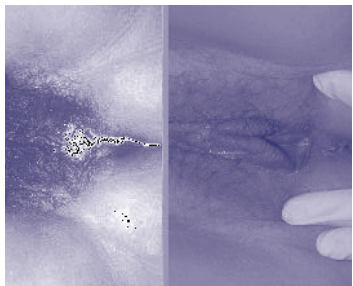


Aunque hay muchos patógenos diferentes causantes de ITS, algunas de estas presentan signos (las manifestaciones objetivas que el paciente o el profesional sanitario observan en la exploración) y síntomas (las manifestaciones subjetivas que siente el paciente, como el dolor o la irritación) similares 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.


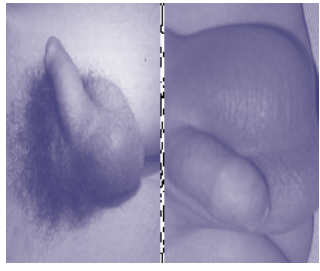
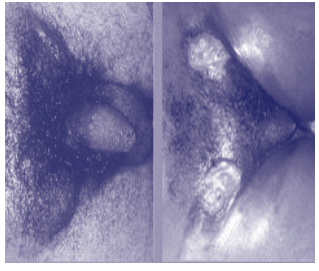

¿CUÁLES SON ESOS LOS SINDROMES?

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 Picazón vaginal Dolor abdominal Dolor durante el acto sexual	Flujo vaginal anormal	Tricomoniasis Candidiasis Del cérvix Gonorrea Clamidia	
Flujo uretral	Flujo por la uretra Dolor al orinar Necesidad de orinar frecuentemente	Flujo por la uretra	Gonorrea Clamidia	
Ulcera genital	Llagas lesión genital	Ulcera(s) genital(es) Lesión(es) vesicular(es)	Sífilis Chancroide (Chancro blando) Herpes genital	

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

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, cánceres, 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(+) Pene: semen Vagina: fluidos	Concentración de virus suficiente <ul style="list-style-type: none">• Semen• Líquidos vaginales• Leche materna	Micro heridas en pene, vagina, ano, boca.

¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

Se transmite por tres vías:

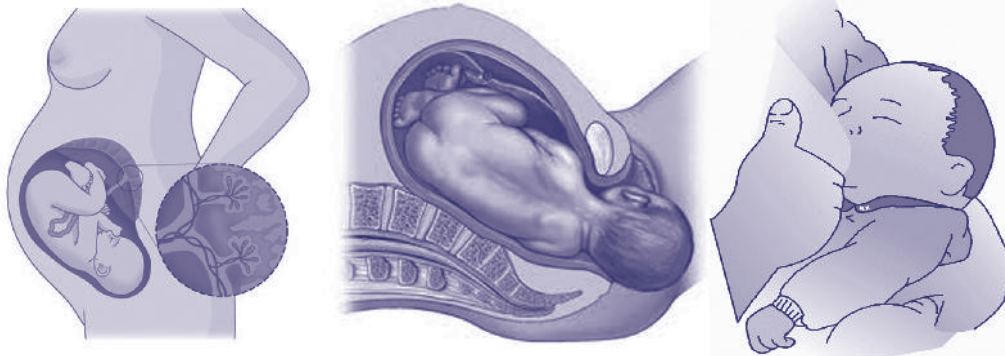
1. TRANSMISIÓN SEXUAL: son las relaciones coitales con penetración vaginal, anal y oral.



2. TRANSMISIÓN SANGUÍNEA: 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?



Por abrazarse

Por besarse

Por dar la mano

Por usar baños



Por picaduras



Por usar cubiertos



Por compartir
piletas de natación

¿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?



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 **Condón o preservativo.**

SEXO SEGURO =



MATRIMONIO
fiel y monógamo

* Organización Mundial de la Salud – Prevención primaria

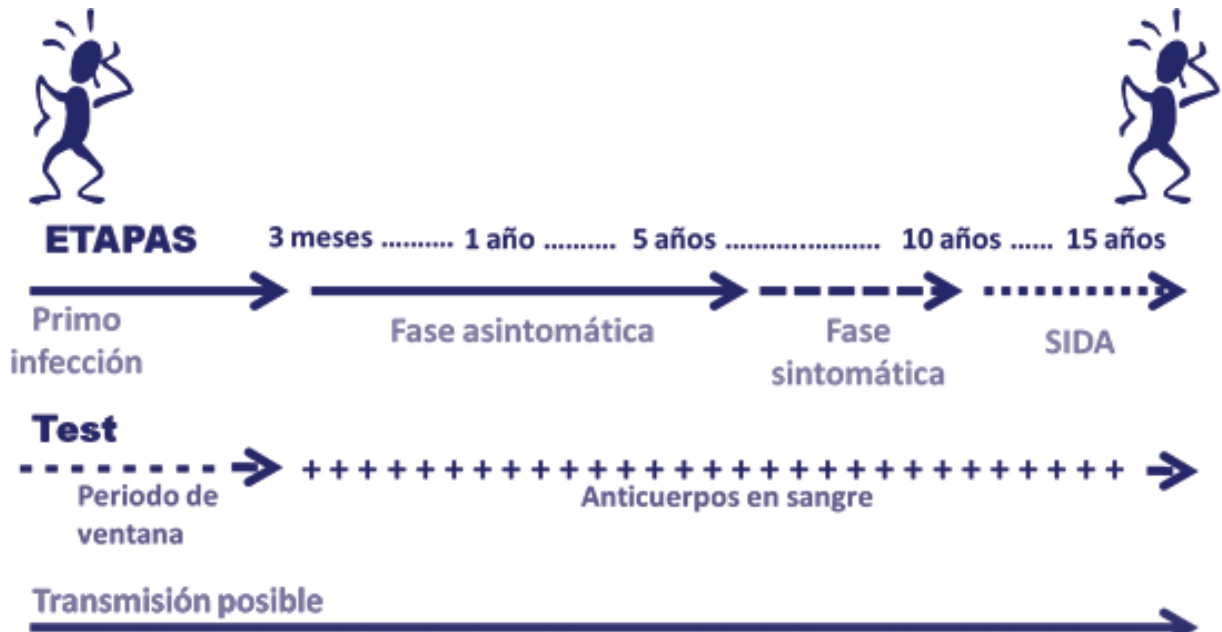
La **transmisión sanguínea** se previene:

1. Si recibes transfusiones asegurarse que te transfundan sangre garantizada 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.



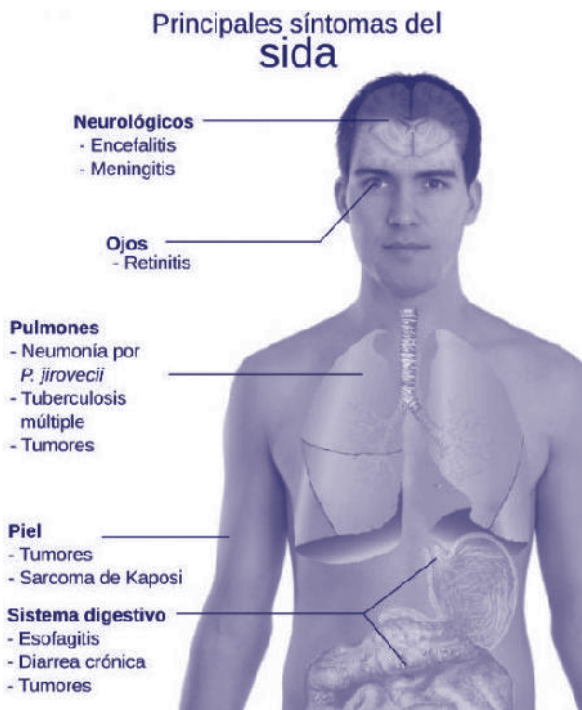
La **transmisión vertical o de madre en el embarazo o parto**: realizarse la prueba del VIH, puede ayudarte a prevenir el VIH en tu bebe. Porque si la prueba saliese positivo, se utilizan medicamentos antirretrovirales que impiden que se transmita el VIH a tu bebe.

¿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: 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 : <ul style="list-style-type: none">• ROTAFOLIO con preguntas:• “La mejor parte del día de hoy fue.....”• “Una nueva idea que tuve hoy fue.....”	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. El/la facilitador/a genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase.	
Recomendaciones/variantes: Las/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 de niñas, niños, adolescentes y jóvenes;
Elaboración de proyectos sociales; Incidencia Política; Pensando en la Madre Tierra





Este material pretende aportar y compartir las buenas prácticas desarrolladas en CEMSE, en los procesos de formación de líderes y líderes, bajo el enfoque de buenas prácticas 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 organismos 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 está 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 I.



Acercamiento

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Pañoletas para cada participante.	
Desarrollo: 1. Se pide a las y los participantes que formen un círculo, 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. <ul style="list-style-type: none">• El juego consiste en que vamos a hacer una cacería de colas, debemos robar la mayor cantidad de colas.• No debemos perder nuestra cola, quiere decir que debemos robar pero sin dejarnos quitar nuestra cola.• 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**

Las/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: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Fichas de trabajo con las imágenes de derechos de Niñas, niños y adolescentes que fueron violados.• Cinta Masquin.• Hojas de papel resma• Marcadores de diferentes colores.	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Se separa al grupo en sub grupos de 5 participantes2. Se entrega un juego de cartas preparadas, estos tienen que tener imágenes de NNA en diferentes situaciones dentro tiene que incluir unas 20 cartas que expresen vulneración de derechos, se pide al grupo que se sienten en círculo y se explica que este juego es como jugar una partida de cartas, se pide que barajen las cartas y que se entregue a todos la misma cantidad de carta todas boca abajo cada integrante debe poner una carta sobre la mesa lo más rápido posible y cuando aparezca alguna carta que creen que es una que muestre vulneración de derechos deben poner la mano sobre ella y quedarse con la carta, así hasta terminar todas.3. Damos un tiempo de 10 min para jugar y les pedimos que compartan que cartas han identificado y porque creen que esa significa vulneración de derechos de NNA.4. Las/los facilitadores van aclarando ideas y explicando al grupo sobre todas las acciones que pueden ser vulneración de derechos.	
Recomendaciones/variantes: 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

El/la facilitador/a realiza una reflexión con las siguientes pautas:
¿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 CONOZCO Y NO LO CONOZCO

Matriz de trabajo

Actividad 3.



Acercamiento

Objetivo: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Carteles de LO CONOZCO, NO LO CONOZCO	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Las/los facilitadores disponen el ambiente para poder dar espacio para el movimiento de las y los participantes. Se coloca en dos esquinas del ambiente a trabajar los letreros de los carteles preparados2. Las/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 que ellos y ellas decidan3. Una vez comprendidas las consignas, los facilitadores dan las consignas:<ul style="list-style-type: none">• La ley que protege a niños, niñas y adolescentes es el Código niña, niño y adolescente.• Según la Ley N° 548 la edad legal para que adolescentes trabajen es 18 años.• La Ley N° 548 reconoce que el trabajo para adolescentes es inadecuado y lo penaliza.• Gracias a las leyes que existen los adolescentes pueden hacer lo que quieran.• La Ley N° 548 habla sobre los derechos sexuales de adolescentes y jóvenes.• Es mejor callarse cuando sufrimos algún tipo de abuso por parte del profesor o regente del colegio, porque si hablamos se agarraran con nosotros.• La Ley que protege a los niños, niñas y adolescentes de robos y comercio sexual es el código niño, niña adolescente.• la Ley N° 348 ley integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia, protege a las niñas de la violencia sexual.• Puedes ir a denunciar un caso de violencia física en niños, niñas y adolescentes a la FELCV.• 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 548, 348, 342, 263. Por parte de las/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**

Las/los facilitadores realiza una reflexión con las siguientes preguntas:

¿Qué leyes conocimos ahora? ¿Por qué y para que 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: 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 : <ul style="list-style-type: none">• Hojas de papel Resma, para cada participante.• Marcadores de diferentes colores para cada participante.• Cinta masquin.	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">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:<ul style="list-style-type: none">• Dibujar en el centro de la hoja una línea horizontal, que representara la línea de su vida.• 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.• Estas representaciones deben ser graficas mediante símbolos y dibujos sin letras.• Cada dibujo o icono debe de tener a lado la edad en la que les sucedió.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.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**

Las/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 en 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 organismos 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 sostenida 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 la 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 sinnúmero 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 víctima a un lugar de destino que es generalmente desconocido para la víctima
3. **ACOGIDA.** Recepción y/o retención que generalmente está ubicada en el lugar donde la víctima 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 bebés , niños y niñas son sustraídos 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 delincencial
- **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 múltiples 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 que 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

I. 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 Unidas, 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 de 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 lo 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 decidir las 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: 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 : <ul style="list-style-type: none"> • ROTAFOLIO con preguntas: • “La mejor parte del día de hoy fue.....” • “Una nueva idea que tuve hoy fue.....” 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase. 	
Recomendaciones/variantes: Desde el conocimiento breve de los participantes, el/la facilitador/a 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 N° 2:

Proyectos Sociales

OBJETIVO: Promover las capacidades propositivas de las y los participantes hacia la ciudadanía responsable.

“CAMBIO DE SILUETAS”

Matriz de trabajo
Actividad I.



Acercamiento

Objetivo:

Desarrollar conciencia social y capacidad de análisis crítico de situaciones de la coyuntura y pensar en posibles alternativas de solución.

Tiempo Sugerido: 50 Minutos

Área de trabajo: Espacio amplio

Número de Participantes: Participantes en parejas

Material :

- Hojas resma para cada participante
- Marcadores de diferentes colores para cada participante
- Cinta masquin

Desarrollo:

1. Se pide a los participantes que formen parejas, lo pueden hacer por afinidad
2. Se entrega una hoja resma a cada uno y un trozo de cinta masquin
3. Se pide a las parejas que unan las hojas resmas de manera vertical y que decidan quién será el molde y quien el artista, el molde se hecha de espaldas sobre las hojas unidas y el artista debe dibujar su silueta repasando el cuerpo de su compañero/a, se pide que realicen lo mejor que puedan (siempre respetando el cuerpo de su compañero/a). al terminar se pide que en la silueta se escriba en nombre del compañero molde
4. Terminando el dibujo se pide que de manera voluntaria comenten como se sintieron? realizando el ejercicio, fue fácil?, les incomodo algo?
5. Después le pedimos al compañero que era el artista que se tumbe sobre la silueta de su compañero/a se meta dentro de ella/el
6. Pedimos que de manera voluntaria comenten como se sienten tanto el que está dentro de la otra como la que siente que están dentro de sí.

7. En la reflexión grupal la facilitadora inicia un conversatorio sobre si nos ponemos en el lugar de otro, cual es la importancia empezar a sentir lo que los otros pueden estar atravesando.
8. Las/los facilitadores, piden a los participantes que empezamos si alguna vez nos pusimos en el cuerpo de alguna otra que conozcamos que estén pasando por alguna situación difícil
9. Les pedimos que piensen un minuto en silencio si es que tenemos alguna experiencia de conocer a alguien y si nos pusimos en sus zapatos
10. En plenaria les pedimos que nos comenten sus experiencias.
11. Finalizamos la actividad realizando un cierre sobre la importancia de pensar en cómo se sentirán las personas que atraviesan por problemas y cuál es la importancia de trabajar sobre esos problemas sociales

Recomendaciones/variantes:

Es importante realizar una reflexión muy profunda sobre las diferentes problemáticas que queremos trabajar con los y las participantes, embarazo adolescente, violencia, buling, autolesiones.



Intercambio

Todos en plenaria realizamos una reflexión grupal en base a las siguientes preguntas ¿Te gusta que remarquen tu perfil? ¿Cómo te sientes en el interior de otra persona? ¿Alguna vez te has puesto ropa de otra persona? ¿Hay algún perfil igual ó son todos distintos? ¿Qué sentirán las personas que sufren por alguna situación difícil?

CONSTRUYENDO PROYECTOS

Matriz de trabajo Actividad 2.



Acercamiento

Objetivo: Concretar conocimientos sobre formas de plantear un proyecto social	
Tiempo Sugerido: 40 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: <ul style="list-style-type: none">• Formularios de proyectos sociales para cada grupo• Hojas resma para los facilitadores	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Pedimos a los participantes que por afinidad armen sub grupos de 6 a 7 participantes procurando que sean mixtos.2. Les pedimos a los sub grupos que se sienten juntos y la facilitadora lanza una pregunta usando la reflexión de la anterior dinámica. Pide que por grupos decidan que problemática quisieran trabajar y porque, les designamos 5 minutos para que conversen y piensen en la problemática y cada grupo deberá presentar en plenaria su elección y el porque. La facilitadora anota en una hoja resma las problemáticas elegidas.3. Terminado el ejercicio, la facilitadora pide que por lluvia de ideas, nos mencionen que actividades o estrategias podrían usar como una forma de trabajar estas problemáticas con la sociedad, todos dan ideas y la facilitadora anota las mismas en otra hoja resma.4. Finalizando la facilitadora entrega una copia del formato de proyecto social a cada grupo y realiza una explicación sobre que es un proyecto social, cual es la importancia de estos, sus objetivos, los 4 momentos de su planteamiento y las preguntas que se deben responder para plantear un proyecto.	
Recomendaciones/variantes: Se deben tener cuadros con los conceptos de proyecto social, los momentos de su planteamiento y las preguntas para realizar el proyecto.	



Intercambio

Las/los facilitadores deben conocer previamente como se realizan proyectos sociales repasar el manual antes de iniciar este momento. Es importante que enfatice en la importancia que tienen los proyectos sociales en el desarrollo de los valores de empatía, altruismo, solidaridad, responsabilidad.

“ÁRBOL DE PROBLEMAS”

Matriz de trabajo
Actividad 3.



Acercamiento

Objetivo: 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: <ul style="list-style-type: none">• Hojas resma• Marcadores de diferentes colores• Cinta masquin• Colores, lápices, borradores.	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. En los mismos grupos de trabajo de al anterior actividad se pide a las y los participantes se les dice que iniciaremos con la elaboración de nuestro proyecto social (repetimos los momentos diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación) y que ahora iniciaremos con el primer momento diagnóstico y para ellos usaremos la técnica del árbol de problemas.2. Les pedimos que en la hoja resma dibujen un árbol, este debe tener: Tallo, Raíces, Ramas, Frutos.3. 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.4. Con las siguientes consignas las y los participantes deben de analizar su problemática:<ul style="list-style-type: none">• En el tallo(tronco) escribimos el problema a analizar.• En las raíces escribimos las causas que hicieron de esa situación un problema.• Las ramas del árbol representaran las consecuencias del problema.• Cada grupo debe elegir que quiere trabajar las causas o las consecuencias si estos son muy diversos, Y una vez elegido pedimos que en los frutos escribimos las acciones que pueden ellos ejecutar para prevenir el problema. Estas acciones deben ser muy bien pensadas y deben ser reales, alcanzables y efectivas. Pueden apoyarse en las ideas de la anterior dinámica	

5. Se otorga 20 minutos a las y los participantes para que puedan completar la actividad, en plenaria se presentan y comparten los trabajos.
6. Terminando la actividad la facilitadora explica que este árbol se lo debe vaciar en el formulario en las primeras preguntas de Qué y Porqué.
7. Las demás partes de las responde en base a estas dos primeras.

Recomendaciones/variantes:

Se puede tener un diseño de árbol de problemas para facilitar el trabajo de los participantes.



Intercambio

Las/los facilitadores realizan una reflexión final con las siguientes preguntas:
¿Qué fue lo que les resultó más difícil de la actividad? ¿Al buscar soluciones a las problemáticas como priorizaron las alternativas?

Concluyendo la dinámica, los facilitadores deben iniciar con la capacitación.



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:

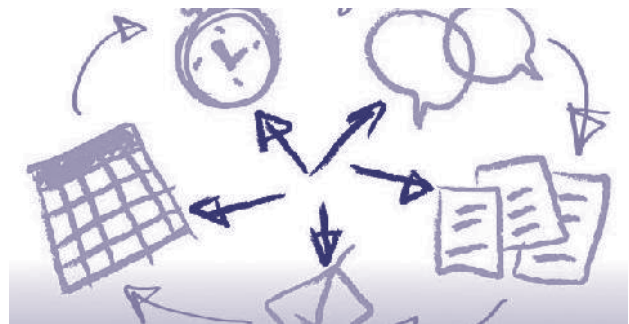
La sostenibilidad: Medio y fin en sí misma. La continuidad en el tiempo es un objetivo primordial y, como tal, debe ser considerado desde los primeros estadios de todos los proyectos sociales.

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. ¿Porqué es necesario trabajar proyectos sociales con y para adolescentes?

La población adolescente y joven atraviesa por etapas del desarrollo bio-psico-social complejo, ya que este momento se encuentran atravesando por diferentes cambios que muchas veces los hacen vulnerables a experimentar en actitudes autodestructivas como ser: consumo de alcohol, drogas, autolesiones, pandillas, depresiones, etc.

Al estar en esa etapa de cambios constantes, esta población también experimenta una gran descarga de energía y es importante brindarles experiencias que les permita descargar esa energía en actividades que sean propositivas a la sociedad así también son personas que disponen de tiempo libre después de sus actividades escolares y debemos permitirles experimentar vivencias saludable en ese tiempo libre, ya que de igual manera ellos y ellas encontraran que hacer.

Estas son algunas razones del porque trabajar proyectos sociales con la población adolescente, pero principalmente debemos brindarles vivencias que los pueda convertir en mejores personas para esta sociedad, desarrollar los valores y habilidades de solidaridad, empatía, altruismo, sororidad, responsabilidad, tolerancia a la frustración, afrontamiento, independencia hará de estos adolescentes adultos responsables y propositivos con su entorno y su sociedad.

4. ¿Cómo elaboro un proyecto sociale con adolescentes?

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?	-Nombre del proyecto -¿Qué vamos a hacer? Naturaleza del proyecto
¿Por qué?	-Fundamentación -Hacer una revisión del problema que se quiere intervenir y porque se realizara estas acciones para solucionarlo
¿Para qué?	- Objetivos - Qué se quiere hacer, que solucionara el proyecto
¿Cuánto?	-Metas o resultados esperados -Qué lograremos con el proyecto
¿Dónde?	-Localización geográfica -Ciudad, Localidad, barrio

¿Quiénes?	- Población directa e indirecta - A quienes están dirigidas las acciones del proyecto de manera directa y también quienes se participaran de manera indirecta en las acciones del proyecto
¿Cómo?	- Metodología -Listado de actividades, es la forma de concretar el proyecto y quienes son los responsables de la ejecución del proyecto
¿Cuándo?	- Plazos -cronograma de las actividades, inicio, intermedio, finalización
¿Con qué?	- Presupuesto -Listado de recursos y costos

5. Momentos que se atraviesa para plantear un proyecto social

Un proyecto social para poder ser realizado por adolescentes debe tener un orden en su elaboración y ejecución, en este sentido tenemos 4 etapas que mantendrán un orden en su planteamiento:

- a. Diagnóstico
- b. Planificación
- c. Ejecución
- d. Evaluación

Todas las preguntas necesarias para plantear un proyecto social deben ser respondidas, en estos 4 momentos, para tener un proyecto debidamente planteado y tener control del logro de los resultados.

La aplicación de las preguntas a responder en cada uno de los momentos, se realiza de la siguiente manera:

Momento a) DIAGNÓSTICO

Este primer momento pide a las y los adolescentes y jóvenes que definan claramente que tema o problemática quisieran intervenir con su proyecto (violencia, embarazos adolescentes, contaminación, adicciones, etc.), para esto se les pide que realicen un acercamiento al problema que eligieron trabajar, que inicien una pequeña investigación para tener una idea específica sobre el tema que desean intervenir.

• Técnica del **Árbol de problemas.**

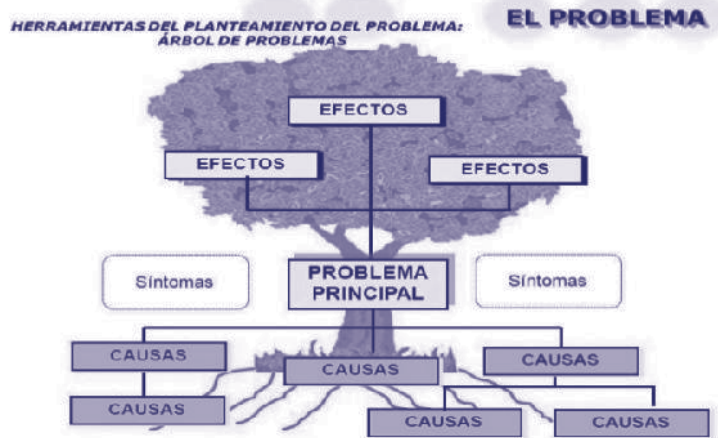
Para este primer momento pedimos a los adolescentes que utilicen la técnica del árbol de problemas el cual nos permite realizar un análisis situacional del problema en cuestión, esta herramienta nos permite diagramar el problema a trabajar bajo la siguiente estructura:

- EL TRONCO representa el problema principal elegido

- Las RAICES se encuentran las causas que genera el problema
- Las HOJAS y RAMAS están los efectos o consecuencias de ese problema

Esta herramienta nos permite ver de manera gráfica al problema y esto ayudara a entender lo que está ocurriendo con ese problema esto permitirá plantear las acciones en el momento dos de planificación del proyecto.

ARBOL DE PROBLEMAS



Los resultados del trabajo realizado en esta técnica lo vaciamos en la primera parte de la matriz del formato del proyecto social.

Primera parte del formato de elaboración del proyecto social

Preguntas a responder	Forma de realizar la formulación del proyecto social
¿Qué?	Nombre del proyecto social
	Naturaleza del proyecto social (Planteamos en que consiste el proyecto social)
¿Por qué?	Fundamentación Explicación del problema de intervención elegido y por qué trabajar en ese proyecto apoyara a la solución de ese problema

Momento b) PLANIFICACIÓN

Este segundo momento se pide a los adolescentes que piensen en la forma de concretar la idea de su proyecto social, en este momento se debe tener claro cuáles son los objetivos a donde quieren llegar, las metas a lograr en corto plazo, estas metas están planteadas en base a los objetivos del proyecto.

En este momento también se presenta todo el detalle de la población a quien está dirigida, las actividades del proyecto, responsables, cronogramas de acción y finalmente el presupuesto necesario.

Segunda parte del formato de elaboración del proyecto social

Preguntas a responder	Pasos para la formulación del proyecto social																																																																																																																																																																																																		
¿Para qué?	<p>Objetivos Se presenta uno o dos objetivos donde se plantea que queremos realizar con el proyecto, estos objetivos deben ser: CLAROS: Formulados en un lenguaje comprensible y preciso, fáciles de identificar. FACTIBLES: Posibles de alcanzar con los recursos disponibles, con la metodología adoptada y dentro de los plazos previstos. PERTINENTES: Tienen una relación lógica con el tipo de problema que se pretende solucionar.</p>																																																																																																																																																																																																		
¿Cuánto?	<p>Resultados esperados Se presenta las metas que nos proponemos alcanzar, que lograremos con la ejecución del proyecto, las metas se plantean en actividades medibles, observables y cuantificables (100 adolescentes capacitados en..., 10 talleres, 10 videos elaborados, etc.)</p>																																																																																																																																																																																																		
¿Dónde?	<p>Localización geográfica Se presenta donde se ejecutara el proyecto de manera específica, ciudad, barrio, distrito, etc.</p>																																																																																																																																																																																																		
¿Quiénes?	<p>Población directa e indirecta Se presenta la población a quien está dirigida las acciones que plantea el proyecto (niñas, niños, adolescentes, jóvenes, adultos mayores, policía, autoridades, mujeres hombres, etc.) Pero también planteamos quienes intervendrán o participaran del proyecto pero de manera indirecta (maestros, autoridades municipales, directores)</p>																																																																																																																																																																																																		
¿Cómo?	<p>Metodología Se presenta las actividades que se realizaran para lograr los objetivos del proyecto, es presentar de manera concreta que y quienes son los responsables de realizar esas actividades (talleres de capacitación, juegos didácticos, charlas informativas, elaboración de videos, obras teatrales, canciones etc.)</p>																																																																																																																																																																																																		
¿Cuándo?	<p>Plazos Aquí se presenta un cronograma de actividades con fechas definidas para cada actividad que comprende el proyecto.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="20">cronograma de actividades</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">ACTIVIDAD</th> <th rowspan="2">RESPONSABLE</th> <th colspan="4">Mes 1</th> <th colspan="4">Mes 2</th> <th colspan="4">Mes 3</th> <th colspan="4">Mes 4</th> <th colspan="4">Mes 5</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>compra de insumos</td> <td>Jorge Yona</td> <td>x</td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td><td>x</td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td><td></td><td></td><td>x</td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td>x</td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>			cronograma de actividades																				ACTIVIDAD	RESPONSABLE	Mes 1				Mes 2				Mes 3				Mes 4				Mes 5				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	compra de insumos	Jorge Yona	x																											x																												x																														x																																										
		cronograma de actividades																																																																																																																																																																																																	
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	Mes 1				Mes 2				Mes 3				Mes 4				Mes 5																																																																																																																																																																																	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																																																																																																																																																																														
compra de insumos	Jorge Yona	x																																																																																																																																																																																																	
			x																																																																																																																																																																																																
					x																																																																																																																																																																																														
									x																																																																																																																																																																																										
¿Con qué?	<p>Presupuesto Se presenta un listado de los materiales y/o insumos necesarios para la ejecución del proyecto con sus costos definidos para tener claro cuánto es el presupuesto necesario para poner en práctica el proyecto.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Actividad</th> <th>Recurso o insumo necesario según la actividad</th> <th>Medio de verificación (factura o recibo)</th> <th>Cantidad</th> <th>Costo unitario</th> <th>Costo total</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="6">Total General proyecto .</td> </tr> </tbody> </table>	Actividad	Recurso o insumo necesario según la actividad	Medio de verificación (factura o recibo)	Cantidad	Costo unitario	Costo total													Total General proyecto .																																																																																																																																																																															
Actividad	Recurso o insumo necesario según la actividad	Medio de verificación (factura o recibo)	Cantidad	Costo unitario	Costo total																																																																																																																																																																																														
Total General proyecto .																																																																																																																																																																																																			

Momento c) EJECUCIÓN

Manos a la obra

Este tercer momento, es la puesta en marcha de las actividades del proyecto, si el momento b fue bien planteado de manera específica y tomando en cuenta las capacidades de los integrantes del grupo, este momento se realizara de manera sencilla, ya que este momento solo consiste en seguir los **cronogramas planteados con sus responsables y el presupuesto** definido anteriormente.

Momento d) EVALUACIÓN

Esta es el último momento que comprende un proyecto social el cual, a veces suele ser olvidado, pero este último momento es de vital importancia para el crecimiento del grupo de adolescentes, para realizar la evaluación del proyecto debemos considerar:

- Se cumplieron los objetivos planteados
- Se lograron alcanzar las metas planteadas
- Se realizaron las actividades propuestas
- Se cumplieron los plazos definidos
- El presupuesto planteado estuvo acorde a la realidad
- Participaron todos y todas los que se habían comprometido
- Que fortalezas y debilidades encuentran
- Sugerencias para el futuro

Este momento de la evaluación se la realiza al finalizar los plazos planteados y haber cumplido con las actividades planificadas, esta evaluación se la plasma en un informe final del proyecto ejecutado.

Registro de nuevas habilidades y estrategias.



Actividad 4.

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 : <ul style="list-style-type: none">• ROTAFOLIO con preguntas:• “La mejor parte del día de hoy fue.....”• “Una nueva idea que tuve hoy fue.....”	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. El/la facilitador/a genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase.	
Recomendaciones/variantes: Desde el conocimiento breve de los participantes, el/la facilitador/a 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.	

ANEXO I: FORMULARIO PROYECTO SOCIAL

I. DATOS GENERALES

INTEGRANTES DEL GRUPO				
N°	NOMBRES Y APELLIDOS	C.I.	UNIDAD EDUCATIVA	CELULAR
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Responsable del grupo:				
Unidad educativa del responsable:				
Curso del responsable:				
Responsable adulto de apoyo:				
Teléfono del adulto responsable:				

2. FORMULACIÓN DEL PROYECTO SOCIAL

PRIMER MOMENTO - DIAGNÓSTICO	
A	Nombre:
B	Presentación: (En que consiste el proyecto)
C	Fundamentación: (Explicación del tema que se intervendrá)
SEGUNDO MOMENTO - PLANIFICACIÓN	
D	Objetivos: (Qué queremos realizar)
E	Resultados esperados: (Qué metas alcanzaremos)
F	Localización geográfica: (Donde se ejecutara el proyecto)
G	Población: (Con quienes será ejecutado el proyecto)
	-Directa:
	-Indirecta:
H	Metodología: (Explicación detallada de los pasos a seguir de las actividades que comprende el proyecto)
	Paso 1.
	Paso 2

I. Plazos: cronograma de actividades

DETALLE DE LAS ACCIONES		TIEMPO DE EJECUCION –MES Y SEMANAS																				
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	Mes 1				Mes 2				Mes 3				Mes 4				Mes 5				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
		x																				
			x																			
				x																		
						x																
							x															

J. Presupuesto

Actividad	Recurso o insumo necesario según la actividad	Medio de verificación (factura o recibo)	Cantidad	Costo unitario	Costo total
Total General proyecto.					

ANEXO 2: SEGUNDO MOMENTO EJECUCIÓN FICHA DE SEGUIMIENTO AL PROYECTO

Actividad planificada	Fecha de la actividad	Se logró	Productos logrados en la actividad

**ANEXO 3:
SEGUNDO MOMENTO EJECUCIÓN
REGISTRO DE ASISTENCIA**

Proyectos sociales

Fecha: _____ Unidad educativa: _____

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA

**ANEXO 4:
TERCER MOMENTO EVALUACIÓN
INFORME FINAL DEL PROYECTO SOCIAL**

I. DATOS GENERALES

Nombre del proyecto social :			
Responsable del proyecto:			
Integrantes que participaron en la ejecución del proyecto social:			
1		5	
2		6	
3		7	
4		8	

2. DESARROLLO DEL PROYECTO

Resumen del proyecto social ejecutado: Explicación del proceso realizado en el proyecto, mencionar el apoyo con el que contaron y el grado de participación de los integrantes del grupo

Objetivos alcanzados: Análisis de los objetivos planteados, se logró o no y porque

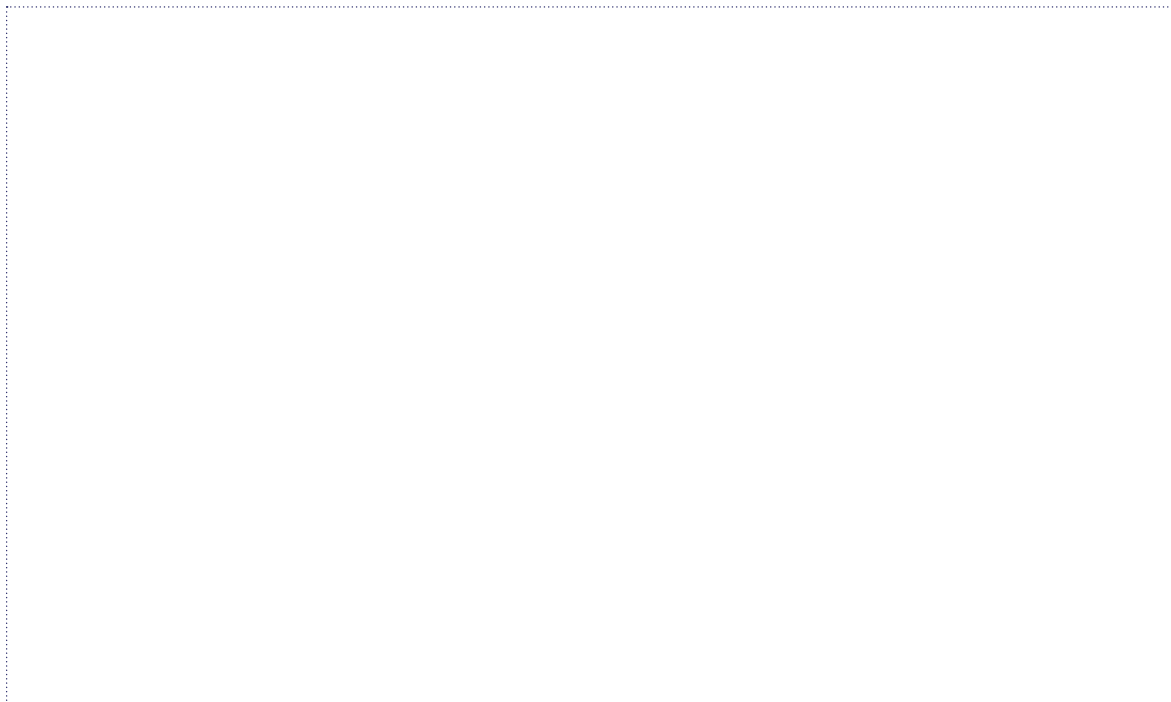
Resultados alcanzados: El logro de las metas planteadas en número, N° de talleres, N° de videos N° de pares informados, etc.

Análisis de presupuesto: Breve análisis del presupuesto en cuanto a su pertinencia o no y los aprendizajes al respecto.

3. CONCLUSIONES

Fortalezas identificadas	Dificultades presentes
Sugerencias para el futuro – aprendizajes logrados	

Fotografías de respaldo



TEMA N° 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 I.



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 : <ul style="list-style-type: none">• Carteles de números (dos unidades por número) del 0 al 9	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Se pide al grupo que se organice en grupos de 10 personas mixtos, se les otorga a cada grupo un juego de números, donde cada participante debe tener un número y representarlo.2. La actividad requiere de atención, concentración y trabajo en equipo por tanto todos los grupos deben estar muy atentos.3. Las/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

Las/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. Las/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. Las/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.



Las/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: 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 : <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de los pasos para la incidencia política. • Recortes o imágenes que representen la sociedad organizada, grupos en lucha, temáticas específicas de violencia, desempleo, embarazo no deseado, etc. • Una puerta que representará las fuentes de poder de la sociedad civil. (expresiones del patriarcado) • Una llave que represente los factores que contribuyan a la capacidad de hacer incidencia política • Un candado que represente los fines de la incidencia. 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 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. 2. Se otorga 10 minutos para que desarrollen su estructura, al finalizar el tiempo las/los facilitadores arman el flujograma correcto sobre el proceso de la incidencia política y los grupos deben corregir sus trabajos. <p>PRIMER PASO: DEFINICIÓN DE LA CAUSA/TEMA Preguntas para la reflexión:</p> <p>¿Cuál o cuáles son mis causas de lucha? ¿Qué cosas quiero cambiar en mi municipio? ¿Qué cosas me molestan y quiero que sean diferentes para mí como adolescente?</p> <p>SEGUNDO PASO: ENFOQUES, PRINCIPIOS, VALORES Preguntas de reflexión:</p> <p>¿Cuáles son nuestros puntos de partida para la incidencia? ¿Cuáles son los valores que vamos a mostrar?</p> <p>TERCER PASO: METAS Y OBJETIVOS En grupo armamos los objetivos de nuestra causa</p>	

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

las/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:

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 :**

- Hojas de papel resma
- Marcadores de diferentes colores
- Hojas de color
- Tijeras
- Pegamento en barra (Uhu)
- Bolígrafos, lapiceros.

Desarrollo:

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.
2. En los papelógrafos pedimos a las y los participantes que dibujen una casa que deban tener necesariamente las siguientes partes:
 - Base de la casa
 - Muros
 - Ventanas
 - Puerta
 - Un techo
 - Chimenea
 - Humo
3. En cada una de estas partes deben escribir los pasos del MAPA del poder:
 - **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
 - **Ventana Izquierda:** Escribimos nuestras debilidades, lo negativo que tenemos como grupo lo que podría hacer que no cumplamos nuestro objetivo.
 - **Ventana Derecha:** Escribimos las fortalezas que tenemos como grupo, lo que nos ayuda a cumplir nuestros objetivos.
 - **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

Las/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 lideres, que aspectos han cambiado en cada uno desde que iniciamos los talleres.



Fortalecimiento Conceptual

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 cotidianidad 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?

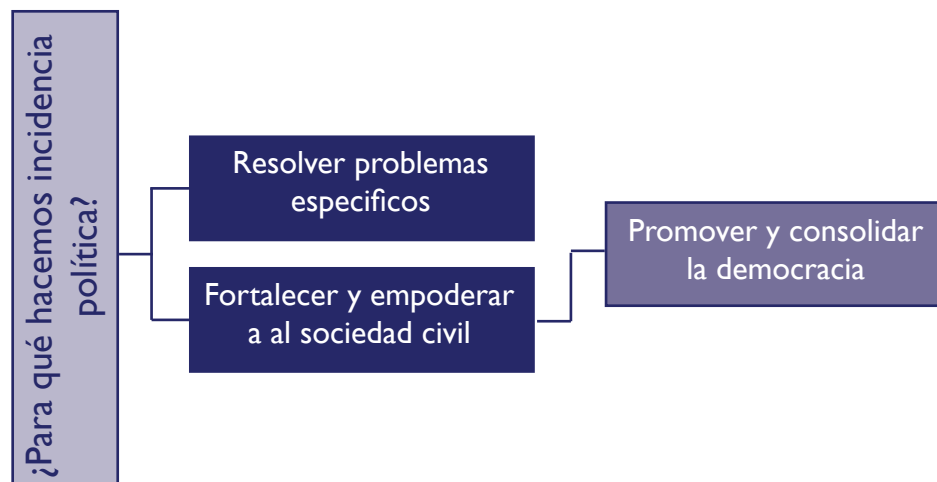
La incidencia política se realiza para producir un cambio en nuestra sociedad. Cambio transformación.

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: 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 : <ul style="list-style-type: none">• ROTAFOLIO con preguntas:• “La mejor parte del día de hoy fue.....”• “Una nueva idea que tuve hoy fue.....”	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. El facilitador genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase.	
Recomendaciones/variantes: Los facilitadores cierran la actividad reforzando el compromiso en el rol del liderazgo, por el cambio de las realidades que vivimos.	

TEMA N° 4:

Pensando en la Madre Tierra

OBJETIVO:

- Promover el valor del respeto y cuidado de la Madre Tierra como un complemento importante de nuestras vidas.

Contenidos:

1. ¿Qué es el medio ambiente?
2. Deterioro del medio ambiente y sus recursos
3. Impacto ambiental positivo

CONTENIDO I: ¿QUÉ ES EL MEDIO AMBIENTE?

“La línea del medio ambiente”

Matriz de trabajo Actividad I.



Acercamiento

Objetivo: Dar a conocer, compartir y comprender conocimientos de manera recíproca sobre el medio ambiente y la importancia de su cuidado.
Tiempo Sugerido: 45-50 Minutos Área de trabajo: Espacio amplio
Número de Participantes: Todos en la sala
Material : <ul style="list-style-type: none">• Hojas de trabajo con afirmaciones• Cinta masquin
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Las/los facilitadores marcan una línea con cinta masking en medio de la sala y se pone al principio de ella, se pide a todos y todas que se dispongan a ambos lados de la línea2. A continuación, se dirá la primera frase de la lista y quienes estén de acuerdo con ella deberán colocarse sobre la línea marcada y quienes estén en contra se quedaran fuera de la línea, los facilitadores inician un debate sobre las posiciones que dieron los participantes.3. En un principio, se mostraran completamente de acuerdo o completamente a en desacuerdo. Según se vaya dando el debate y se sientan convencidos por otras opiniones o las suyas expresadas se irán suavizando percepciones y podrán cambiar de opinión.

4. Una vez que se haya terminado con la primera frase, se hace lo mismo con cada una de las siguientes frases, una por una.
5. Ejemplos de frases para el debate:
 - El cambio climático no existe, es un invento.
 - Mientras no existan leyes que castiguen a las personas que dañan el medio ambiente, no sirve de nada trabajar la educación ambiental en la escuela, en el tiempo libre y en el hogar.
 - Si mi familia no cuida del medio ambiente, en anda ayudara que yo si lo haga.
 - Si llevo mi propia bolsa de mercado a la tienda, estaré aportando al medio ambiente.
 - Si cuido una plantita en mi habitación, estaré ayudando al medio ambiente.
 - Los residuos no tienen ningún valor, por lo que siempre deben de ir a la basura.
 - La capacidad de la Naturaleza para proporcionarnos recursos y asimilar nuestros desechos es limitada.
 - Los recursos naturales son el fundamento de nuestra economía y nuestra sociedad. Sin ellos nada podría funcionar.
 - En el ámbito de la casa, poco se puede hacer para el cuidado del medioambiente.
 - Lo importante es que pensemos en el presente y no en lo que se van a encontrar las generaciones futuras.

Recomendaciones/variantes:

Las/los facilitadores pueden agregar afirmaciones según la necesidad del grupo.



Reflexión Final:

Una vez expuestas todas las opiniones y debatidas, los facilitadores deberán finalizar con las siguientes preguntas:

- ¿En cuál frase te costó más decidir?
- ¿Ha cambiado de opinión en algún momento, por comentarios de algunos compañeros o compañeras?
- ¿Cómo te sientas ante personas que no comparten el mismo pensamiento o valor que el tuyo?
- ¿Es común debatir estos tipos de temas, entre los amigos y familia?
- ¿Debería de ser más conversado? ¿Por qué?

TEJIENDO UN ECOSISTEMA

Matriz de trabajo Actividad 2.



Acercamiento

Objetivo: Conocer la interdependencia de los elementos de un ecosistema para la vida de los seres vivos.	
Tiempo Sugerido: 40 Minutos	Área de trabajo: Espacio amplio
Número de Participantes: Todos sentados en círculo cerrado	
Material: <ul style="list-style-type: none">• Ovillo de lana	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Las/los facilitadores preguntan a los/as participantes si saben lo que es un ecosistema, una vez que varios hayan dado su opinión, los facilitadores darán el concepto claro siempre apoyándose en las ideas de los participantes.2. Ahora los facilitadores les dirá que entre todos/as van a formar un ecosistema, se pide a cada participante que elija un elemento natural (un árbol, la hierba, un pájaro, el agua, etc.) y lo nombrará en voz alta para que el resto conozca su función.3. Con un ovillo de lana se van uniendo los participantes (los elementos) según la relación de interdependencia que exista entre ellos. Por ejemplo, si hay una persona que dice que es un ciervo tendrá que lanzar el ovillo de lana a otra persona que haya dicho que es agua, o hierva, etc. Si se lo ha mandado a la persona que sea hierba, ésta le lanzará el ovillo a la que haya dicho tierra o agua y así sucesivamente formando una tela de araña.4. Las/los facilitadores pueden aprovechar para reflexionar junto a los/as participantes, sobre los distintos vínculos que se van formando entre las partes integrantes de ese ecosistema.5. Una vez que hemos comprobado los vínculos existentes entre los elementos del ecosistema podemos comprobar que ocurre cuando un elemento natural del ecosistema recibe un abuso o maltrato. Para ello uno de los integrantes soltará el hilo de la madeja que estaba sujetando, lo que nos mostrara el desequilibrio ecológico que desencadena.6. Al soltarse una parte de la cadena, alguno de los elementos tendrá que estirarse más para suplir al que ha soltado el hilo. En este momento, los facilitadores aprovecharán para explicar cómo la naturaleza es dinámica y se va adaptando a las adversidades.	

Recomendaciones/variantes:

- Una variante de esta dinámica sería hacerla con ecosistemas específicos, como por ejemplo un río, una laguna, etc.
- La extensión de la lana, debe encontrarse siempre tensa, es por ello que al momento de un participante salir del grupo, los de su lado deben tratar de alejarse del centro, para que la lana vuelva a tener la tensión necesaria.



Intercambio

Las/los facilitadores deberán reflexionar con el grupo sobre los conceptos para que estos queden claros.

DEFINICIÓN DE ECOSISTEMA: Conjunto de hábitats, las especies que viven en ellos y las relaciones que se establecen entre los mismos.

DEFINICIÓN DE HÁBITAT: Territorio concreto en el que viven varias especies, tanto animales como vegetales, que mantienen ciertas relaciones de dependencia entre ellas y con el lugar al que se han adaptado.

CONTENIDO 2: DETERIORO DEL MEDIO AMBIENTE Y SUS RECURSOS

“CUANTA AGUA PERDEMOS EN NUESTRO PAÍS”

Matriz de trabajo
Actividad I.



Acercamiento

Objetivo: Desarrollar conciencia del impacto que genera el no cuidado del agua para los seres vivos.	
Tiempo Sugerido: 40 Minutos	Área de trabajo: Espacio con sillas y mesas de trabajo.
Número de Participantes: Todos en la sala	
Material: <ul style="list-style-type: none">• Calculadora• Hojas de papel• Bolígrafos• Marcadores• Pizarra	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Formamos nueve grupos (o menos si es necesario) con todos los/las participantes2. A cada grupo se le pide que escoja una de las siguientes ciudades (no se puede repetir ninguna ciudad) para esto tenemos fichas preparadas con las ciudades y el número de habitantes que tienen.3.<ul style="list-style-type: none">• La paz (2.706.000 habitantes)• Oruro (538.200 habitantes)• Potosí (823.517 habitantes)• Tarija (482.196 habitantes)• Sucre (581.347 habitantes)• Cochabamba (1.916.000 habitantes)• Santa Cruz (3.320.000 habitantes)• Beni (422 008 habitantes)• Pando (110 436 habitantes)4. Pedimos a cada grupo que dividan la población de su ciudad en dos grupos, en ciudadanos conscientes y ciudadanos no conscientes del cuidado del agua (Pueden hacer uso de las calculadoras de sus celulares, o hacerlo en conjunto con la calculadora del facilitador)	

5. Las/los facilitadores lanzaran al aire la siguiente pregunta: ¿Cuánto creen que pueda afectar el desperdicio de agua de la población no consciente en Bolivia?
6. Las/los facilitadores escribirá en la pizarra la siguiente tabla:

Pérdida	Una gota	Dos gotas	Grifo a medio abrir	Grifo abierto
En 1 hora	3 litros	7 litros	60 litros	514 litros
En 1 día	72 litros	150 litros	1440 litros	12340 litros
En 1 semana	504 litros	1050 litros	10000 litros	86835 litros

7. Las/los facilitadores pondrán como ejemplo que esta Bolivia se alimentara de la represa de Incachaca, la cual tiene capacidad para albergar 4.560.000.000 de litros de agua (remarcar que Bolivia tiene más fuentes de suministros de agua).
8. Las/los facilitadores tomara una ciudad y mencionara de forma aleatoria una de las siguientes consignas:
 - La población no consciente de esta ciudad, dejo el grifo cayendo dos gotas, durante dos horas.
 - La población no consciente de esta ciudad, dejo el grifo cayendo una gota, durante un día.
9. Y así sucesivamente hasta abarcar todos los grupos participantes. Variando la cantidad y el tiempo del desperdicio de agua
10. Una vez los grupos tengan sus correspondientes datos, con la ayuda de la calculadora de su celular o en conjunto con el facilitador, deberán hacer los cálculos de cuánta agua desperdicio su población inconsciente. Para luego pasar a anotar al pizarrón
11. Al tener toda la cantidad de agua desperdiciada de la población no consciente del país, se procederá a sumarlo en conjunto en el pizarrón, con la ayuda del facilitador.
12. Haciendo el supuesto que nos alimentaremos de la represa del Incachaca, el facilitador restara el agua desperdiciada, del agua de la represa de Incachaca.
13. Con el resultado ya en el pizarrón, cada grupo hará una reflexión, acerca de lo que pudimos observar del ejercicio.

Recomendaciones/variantes:

1. Remarcar en lo posible que es un caso ficticio, pero no muy alejado de la realidad.
2. Pueden apoyarse en las calculadores de sus celulares
3. Procurar trabajar con números grandes, para el impacto del resultado real.
4. Si el grupo es menor a nueve grupos, se puede simular la creación de un nuevo país, asignando habitantes de entre 100.000 a 500.000 por ciudad. Y tomar una represa ficticia que albergue 1000.000.000 de litros



Intercambio

Reflexión Final:

Las/los facilitadores darán lugar a cualquier participación espontánea de los integrantes de los grupos, y culminar con las preguntas:

- ¿Creen que una gota o dos gotas bajando por el grifo, será de impacto para el país?
- ¿Cómo podríamos detener a esa población no consciente?

Un aporte por parte del facilitador hacia los participantes de la actividad, sería brindar las siguientes recomendaciones.

Consejos de cuidado de agua:

- 1) Cuando alguien lave su auto, que use un balde en vez de la manguera. Puede ahorrar hasta 120 litros de agua.
- 2) Cuando te laves los dientes, recuerda de cerrar el grifo y no dejar que el agua corra.
- 3) Para regar las plantas del jardín, mejor usar un balde que la manguera.
- 4) No abras la ducha, si todavía no estás por entrar a bañarte.
- 5) Fíjate siempre que los grifos estén bien cerrados.

LOS ÁRBOLES

Matriz de trabajo

Actividad 2.



Acercamiento

Objetivo: Comprender y reflexionar sobre el impacto de la tala indiscriminada de los árboles.	
Tiempo Sugerido: 40 Minutos	Área de trabajo: Espacio amplio
Número de Participantes: Todos sentados en círculo cerrado	
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Cronometro 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se designa a una persona que hará el papel de deforestador 2. El resto de los participantes serán designados como árboles 	

3. Las/los facilitadores usan el silbato y lo suenan, todos los arboles pueden escapar, el deforestador tratara de tocar la cabeza de los arboles (lo que será un significativo de talar), los árboles que fueron “talados” se queda parados en el mismo lugar que fueron talados.
4. Pasado los 10 segundos, los facilitadores tocan el silbato, los árboles que fueron talados, se tiran al suelo y no pueden levantarse. En este momento se da una breve explicación de la tala indiscriminada por parte de los deforestadores
5. Se designa a una persona que hará el papel de deforestador
6. El resto de los participantes serán designados como árboles
7. Las/los facilitadores usan el silbato y lo suenan, todos los arboles pueden escapar , el deforestador tratara de tocar la cabeza de los arboles (lo que será un significativo de talar), los árboles que fueron “talados” se queda parados en el mismo lugar que fueron talados
8. Pasado los 10 segundos, los facilitadores tocan el silbato, los árboles que fueron talados, se tiran al suelo y no pueden levantarse. En este momento se da una breve explicación de la tala indiscriminada por parte de los deforestadores
9. Se vuelve a sonar el silbato, los arboles no talados, vuelven a moverse alrededor de la sala, y el deforestador vuelve a tratar de “talarlos”
10. Pasado otros 10 segundos se vuelve a sonar el silbato y todos se detienen, los arboles “talados” en esta ronda se tiran al piso, y los que fueron talados la anterior ronda se ponen de cuclillas (haciendo referencia a árboles que están volviendo a crecer). El facilitador de una breve explicación sobre como los árboles talados vuelven a crecer.
11. Se vuelve a sonar el silbato, todos se vuelven a mover otra vez, menos los del suelo y los que se encuentran en cuclillas. Ahora se le pide a el deforestador que decida si quiere volver a talar a los árboles en crecimiento o no. Si el deforestador vuelve a talar a los árboles en crecimiento, estos se vuelven a tirar al piso, y así sucesivamente hasta que los arboles puedan pararse. Un árbol se puede parar pasado un turno de haber estado en cuclillas.
12. Así sucesivamente hasta que pasen unas 5 a 10 rondas, según el tiempo disponible para la actividad.
13. Como segunda fase de la actividad, se designa a uno de los árboles, como una persona con cuidado y dedicación al medio ambiente, el cual se dedicara a plantar y proteger a los nuevos árboles, se le llamara el “amigo de los árboles”. El amigo de los árboles, tiene como objetivo tocar la cabeza de todos a los que aquellos que el deforestador haya “talado”, para así de esa manera volverlo a la vida, y devolverle el movimiento a la persona que está representando a un árbol.
14. Se termina la actividad alrededor de 5 a 10 rondas más.
15. El/la facilitador/a debe concluir, haciendo referencia como se puede combatir la deforestación, preservando y plantando más árboles de los que se tala.
16. El grupo participa con intervenciones espontaneas acerca de la actividad

Recomendaciones/variantes:

Las/los facilitadores pueden aumentar 1 deforestador mas, o un amigo de los arboles más, según la cantidad de participantes en la actividad



Intercambio

Finalizando la actividad pedimos a todos y todas que se sienten el piso y empezamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

¿Cuál es la importancia de tener árboles para el mundo?, ¿Qué pasaría si perdiéramos todos los arboles?, ¿Qué podríamos hacer para tener más árboles en nuestra ciudad?, ¿Dónde podríamos ir plantar árboles en nuestra ciudad?

EL CUARTO DE LAS PIEDRAS

Matriz de trabajo Actividad 3.



Acercamiento

Objetivo: Reflexionar sobre cómo influyen nuestras acciones con el medio ambiente en el ahora para las generaciones futuras y conocer el término de desarrollo sostenible.	
Tiempo Sugerido: 40 Minutos	Área de trabajo: Espacio amplio
Número de Participantes: Todos sentados en círculo cerrado	
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Piedras varias • Cronometro 	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de comenzar la actividad, los facilitadores habrán preparado el espacio de capacitación (preferentemente una sala amplia). En ella, habrán repartido las piedras por todo el espacio, dejando la mayoría visibles y escondiendo unos pocos. Las piedras representan a los diferentes recursos naturales presentes en el mundo, pero esta información no se le dará a los participantes. 2. Una vez hecho lo descrito en el punto anterior, el facilitador reunirá a los participantes en un sitio cercano al lugar donde se llevará a cabo la actividad y las dividirá en 4 grupos. 3. Los diferentes grupos representan las generaciones presentes y futuras de la sociedad, pero esta información tampoco estará disponible para los/as participantes. 	

4. Ahora los facilitadores explican que iniciaremos un concurso donde el grupo que logre tener la mayor cantidad de piedras será el grupo ganador, cada grupo tiene solo 5 segundos para coger la mayor cantidad de piedras, los facilitadores piden al grupo 1 que ingresen a la sala previamente preparada, una vez transcurridos los 5 segundos, el grupo abandonará la sala con las piedras conseguidas y le tocará el turno al grupo 2, así sucesivamente hasta el 4.
5. Obviamente, tras el paso de los grupos van quedando menos recursos, menos piedras
6. La cantidad de piedras que se reparten debe estar calculada para que el último grupo no pueda tener piedras
7. Finalizando pedimos a todos y todas que ingresen al salón y veamos quien es el grupo ganador, pedimos aplausos generales
8. Iniciamos la reflexión grupal explicando ahora lo que significan cada grupo y que significan las piedras.



Intercambio

Una vez que todos los grupos han pasado por la sala, nos reunimos y realizamos un análisis de las situaciones vividas. Para ello, nos podemos apoyar en algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se ha sentido el último grupo?
- ¿Qué creen que representan los grupos formados?
- ¿Qué piensan que representan las piedras?
- ¿Qué ocurre con las piedras?
- ¿Se puede comparar el proceso seguido con la generación actual?
- ¿Cuáles de los grupos representaría a la generación actual?
- ¿Tendrá recursos la siguiente generación?
- ¿Cuál debería ser el comportamiento de las diferentes generaciones?
- ¿Qué podemos hacer en nuestras asociaciones y vidas cotidianas para poner en práctica la definición de Desarrollo Sostenible?
- ¿Qué es el Desarrollo Sostenible?

CONTENIDO 3: IMPACTO AMBIENTAL POSITIVO

“NOS VAMOS DE EXCURSIÓN”

Matriz de trabajo
Actividad 1.



Acercamiento

Objetivo: Posibilitar la capacidad de distinguir entre necesidades primarias y necesidades secundarias o superfluas para cuestionar cuáles son realmente las necesidades.	
Tiempo Sugerido: 40 Minutos	Área de trabajo: Espacio amplio
Número de Participantes: Todos en la sala	
Material: <ul style="list-style-type: none">• Papel• Bolígrafos• Pizarra o hojas resma• Marcadores	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Dependiendo del número de participantes, se dividirán en grupos de 2, 3 o 4 personas cada uno.2. Cada grupo debe elaborar un listado con las diez cosas que se llevaría de excursión al campo3. Una vez que cada grupo tiene su lista de diez cosas, tendrán que quedarse sólo con cinco. Esta elección tendrán que hacerla de forma consensuada, todo el grupo tiene que estar de acuerdo.4. Una vez que las listas están elaboradas, cada grupo expondrá la suya al resto de compañeros y compañeras mientras que una persona voluntaria irá anotando en la pizarra o papelógrafo el listado de cada grupo.5. A continuación, se irán subrayando las cosas en las que se haya coincidido al menos una vez entre las diferentes listas.6. Entre todas las personas participantes y, si es necesario a través de un debate, se intenta indicar qué cosas del listado son necesidades primarias, cuáles secundarias y cuáles superfluas.	
Recomendaciones/variantes: Se puede tener una lista con 15 cosas ya preparadas y se pide que elijan de esas 10 y posteriormente 5 cosas más necesarias.	



Intercambio

Reflexión Final:

Para el momento de la reflexión final, los facilitadores pide a los/as participantes que vuelvan a formar los mismos grupos y que apunten el siguiente listado de necesidades básicas:

-Subsistencia, Protección, Afecto, Entendimiento, Participación, Ocio, Creación, Identidad y Libertad.

A continuación les pedirá que contesten a las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas se rechazaron en la primera lista? ¿Por qué?
- ¿Qué necesidad básica intenta satisfacer cada uno de los objetos del listado?
- ¿Satisface esa necesidad sólo el día de la excursión al campo o vale para otros días?
- A pesar de que el objeto satisfaga una necesidad básica, ¿genera otros problemas?

Para terminar, se pondrán en común las respuestas.

SÚPER PODERES

Matriz de trabajo Actividad 2.



Acercamiento

Objetivo:

Reflexionar sobre nuestros propios aportes en el cuidado del medio ambiente y conocer las opiniones de los compañeros y compañeras sobre el medio ambiente.

Tiempo Sugerido: 40 Minutos

Área de trabajo: Espacio amplio

Número de Participantes: Todos sentados en círculo cerrado

Material:

- Papel
- Bolígrafos

Desarrollo:

1. Se reparte a cada persona una hoja de papel
2. Las/los facilitadores les piden que se pongan en la piel de superhéroes y superheroínas y que sus poderes tienen que ver con el cuidado y respeto del medio ambiente.

3. Cada persona tendrá que inventarse un nombre, un superpoder, (como por ejemplo, tener la habilidad de identificar las pérdidas de energía de un edificio, luces encendidas en habitaciones vacías, aparatos electrónicos encendidos, grifos a medio abrir, tener la habilidad de construir cualquier tipo de objeto con la basura,...) y tendrá que inventarse cuál es su misión en el mundo para mejorar el medio ambiente con la actuación de sus poderes.
4. En el papel que se ha repartido con anterioridad, tendrán que poner su nombre de súper héroe o heroína con su logotipo o escudo. Además pondrán sus poderes y características y cómo mejorará el medio ambiente si lo utiliza.
5. Una vez que todo el mundo ha terminado (unos 20 minutos), se colocan en círculo con su papel escondido detrás de la espalda.
6. Una a una, cada persona se presentará diciendo su nombre de súper héroe o heroína, mostrará su cartulina y explicará cuál es su misión en el mundo para la mejora del medio ambiente y por lo tanto como ésta contribuirá a mejorar la humanidad.

Recomendaciones/variantes:

Si el grupo es muy amplio se pedirá que todos se paren y las/los facilitadores piden que caminen por todo el salón y cuando diga alto, todos se detienen y con la persona que tengan más cerca comparten sus trabajos realizados explicándose su super poder, así se van haciendo varias veces hasta que muchos hayan compartido sus hojas.

Para finalizar todos volvemos al grupo y conversamos sobre qué tipo de super heroes encontraron, habían similares, etc.



Intercambio

Entre todo el grupo podemos debatir si las diferentes misiones explicadas por los compañeros y compañeras podrían llevarse a cabo en nuestra sociedad sin necesidad de tener super poderes.

Se podría analizar cada una de las misiones y convertirla en una acción real, desarrollando que implicaciones (políticas, sociales, ciudadanas, etc.) serían necesarias para llevarlas a cabo.



¿QUÉ ES EL MEDIO AMBIENTE?

El medio ambiente es el compendio de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y un momento determinado, que influyen en la vida material y psicológica del hombre y en el futuro de generaciones venideras.

Es decir, no se trata sólo del espacio en el que se desarrolla la vida de los seres vivos. Abarca, además, seres humanos, animales, plantas, objetos, agua, suelo, aire y las relaciones entre ellos, así como elementos tan intangibles como la cultura.

El concepto de medio ambiente, sin embargo, ha ido evolucionando de tal forma que se ha pasado de considerar fundamentalmente sus elementos físicos y biológicos a una concepción más amplia en la que se destacan las interacciones entre sus diferentes aspectos, poniéndose el acento en la vertiente económica y sociocultural. Por ello, actualmente se identifican como ambientales no sólo los problemas clásicos relativos a contaminación o al deterioro de la naturaleza, sino también otros más ligados a cuestiones sociales, culturales y económicas relacionadas con el modelo de desarrollo. De hecho, la idea de medio ambiente se encuentra íntimamente ligada a la de desarrollo.

Así es como se puede abordar el término “medio ambiente” surgido y comenzado a divulgarse precisamente en la primera Conferencia de Naciones Unidas en 1972 acerca de la primera gran crisis industrial debida al agotamiento de recursos naturales. Y, aunque dicha conferencia mundial fue sobre el Medio Humano, ha pasado a la historia como la conferencia del medio ambiente.

Para comprender en plenitud el medio ambiente, también se debe conocer algunos conceptos básicos:

- **Ecología**

La ecología es la ciencia que se dedica al estudio de los seres vivos en general, la relación de éstos con el medio ambiente en el que habitan, la abundancia y distribución que existe en un área o región determinada. De esta forma, para su estudio cobra un protagonismo fundamental la interacción de los seres vivos con el medio en el que se encuentran

- **Ecosistema**

El ecosistema es una unidad integrada por un lado, por los organismos vivos y el medio en que éstos se desarrollan, y por otro, por las interacciones de los organismos entre sí y con el medio, en un tiempo y lugar determinado. En otras palabras, el ecosistema es una unidad formada por factores bióticos (o seres vivos) y abióticos (componentes que carecen de vida), en la que existen interacciones vitales, fluye la energía y circula la materia.

• Servicios de los Ecosistemas

Los servicios ecosistémicos son los beneficios que las personas obtienen de los ecosistemas. Muchos de los servicios de ecosistemas, tales como la purificación del agua y el ciclo del oxígeno son esenciales para sostener la vida. Los servicios del ecosistema se pueden clasificar como servicios de aprovisionamiento, de regulación, culturales y de apoyo.

• Impactos Humanos sobre los Ecosistemas

Los ecosistemas son típicamente muy resilientes. Muchos de ellos han apoyado las necesidades humanas de manera sostenible durante miles de años. Sin embargo, la industrialización, el crecimiento demográfico, y la gestión no sostenible de los recursos naturales han debilitado en gran medida muchos ecosistemas – en algunos casos más allá de los límites de reparación.

• Resiliencia del Ecosistema

Este es el nivel de perturbación que un ecosistema puede atravesar, sin cruzar el umbral a una situación con una estructura o resultados diferentes. La resiliencia depende de la dinámica ecológica, así como de la capacidad organizativa e institucional para comprender, manejar y responder a estas dinámicas

EL SER HUMANO Y EL MEDIO AMBIENTE

El ser humano es, en teoría, sólo una especie más. Sin embargo, su gran capacidad para explotar los recursos naturales y su dominio sobre la energía lo convierten en una especie diferente a las otras. Del medio ambiente proceden todos los recursos que utilizamos para vivir: aire, agua, alimentos, energía, etc. Sin embargo, también nuestros residuos y las consecuencias de nuestro desarrollo acaban en él.

Al efecto que una determinada acción humana produce en el medio ambiente se le denomina impacto ambiental. La relación del ser humano con el medio ambiente no se ha desarrollado de la mejor manera, es por ello que al inicio de los años 80 nació un concepto que en la actualidad se encuentra bien acuñado, el desarrollo sostenible

DESARROLLO SOSTENIBLE

Es aquél desarrollo que es capaz de satisfacer las necesidades actuales sin comprometer los recursos y posibilidades de las futuras generaciones. Instintivamente una actividad sostenible es aquella que se puede conservar. Por ejemplo, cortar árboles de un bosque asegurando la repoblación es una actividad sostenible. Por contra, consumir petróleo no es sostenible con los conocimientos actuales, ya que no se conoce ningún sistema para crear petróleo a partir de la biomasa (productos naturales que se pueden transformar en combustible). Hoy estar al corriente que una buena parte de las actividades humanas no son sostenibles a medio y largo plazo tal y como hoy está planteado.

LA INFLUENCIA HUMANA SOBRE LOS DESASTRES DE ORIGEN NATURAL

La degradación del medio ambiente, provocado por la actividad humana, ha también contribuido a un incremento en la frecuencia e intensidad de los desastres de origen natural. Mediante la explotación de los múltiples bienes y servicios ofrecidos por los ecosistemas, los seres humanos han dañado y destruido sin darse cuenta los servicios de protección que estos ofrecen.

La tala de las laderas boscosas ha disminuido la estabilización del suelo y ha dado lugar a numerosos desprendimientos y deslizamientos sepultando a barrios en los niveles inferiores. Los seres humanos han intentado también, de forma sistemática, controlar la ocurrencia de ciertos eventos peligrosos tales como inundaciones. Sin embargo, sin una comprensión adecuada de las potenciales consecuencias directas e indirectas a lo largo y en todos los ecosistemas, muchas de estas intervenciones sólo han agravado el problema, y en muchos casos provocado una cadena de otros nuevos.

El drenaje de humedales para la agricultura y los asentamientos humanos ha resultado en graves inundaciones a lo largo de los lagos, ríos y otros cuerpos de agua. Dichas inundaciones, pueden robar a los suelos de nutrientes (disminuyendo la producción agrícola) y contaminar cuerpos de agua con pesticidas y fertilizantes químicos.

LOS DESASTRES Y EL MEDIO AMBIENTE

Los desastres y el medio ambiente están intrínsecamente vinculados. Lo que llamamos “desastres de origen natural” son eventos extremos que ocurren naturalmente dentro de un ecosistema. Estos eventos naturales extremos son el resultado de un cambio en las condiciones dentro de un ecosistema. Algunas veces el cambio puede ser un aumento repentino de la temperatura que causa el derretimiento rápido de la nieve de las montañas; desbordando arroyos y ríos y provocando inundaciones. A veces un evento extremo ocurre como resultado de cambio lento a través de un largo período de tiempo, tales como la desertificación. En algún caso el evento extremo puede ser un proceso que ocurre regularmente, tales como la inundación de tierras semiáridas que sirve para recargar los sistemas de agua subterránea y proporciona nutrientes al suelo.

DETERIORO DEL MEDIO AMBIENTE

La contaminación y el consumo de recursos ambientales, son las principales causas de los problemas ambientales que sufre nuestra Madre Tierra. Es por ello que es necesario conocer, las causas y el procedimiento de dichos problemas, para que de esta manera las personas, tanto individualmente como en conjunto, pueda estar orientados, a no agravar dichos problemas, y sepan también como guiar a las demás personas.

Entre los problemas más representativos y a su vez más perjudicables podemos encontrar los siguientes:

• El cambio climático

Es un cambio en el clima que es atribuido directa o indirectamente a las actividades humanas que altera la composición global de la atmósfera y a la variabilidad climática que ha sido comparada con otros periodos de tiempo.

El cambio de temperatura actual está sucediendo en un espacio de tiempo muy corto, esto se vincula al aumento en la concentración de los Gases de Efecto Invernadero (GEI) como el dióxido de carbono (CO₂), metano (CH₄), vapor de agua (H₂O), ozono (O₃) y óxido nitroso (N₂O).

• Deforestación

Es uno de los problemas que más ha atacado el sistema ecológico. La deforestación o tala de árboles es un proceso provocado, generalmente, por la acción humana y que produce la destrucción de superficies forestales a través de la tala o de las quemas realizadas por la industria de la madera como así también por la obtención de suelo para la agricultura, minería y ganadería.

Talar árboles sin una planificación eficiente de la reforestación provoca un serio daño al hábitat y genera la pérdida de biodiversidad y aridez. Las regiones deforestadas tienden a una erosión del suelo y terminan convirtiendo esas tierras en no productivas.

• Contaminación ambiental

Uno de los principales problemas que padece nuestro hábitat es la contaminación. Llamamos contaminación ambiental a la presencia de cualquier agente físico, químico o biológico, o a la combinación de varios que puedan ser nocivos para la salud, el bienestar de la población, la vida animal o vegetal o, incluso, cuando impiden el uso normal de espacios para recreación y disfrute.

El proceso tecnológico sumado al acelerado crecimiento de las poblaciones van produciendo una alteración en el medio y en algunos casos llegan a atentar contra el equilibrio biológico de la Madre Tierra. Esto no quiere decir que el desarrollo tecnológico o el avance de la civilización sean necesariamente opuestos al mantenimiento del equilibrio ecológico, pero sí es importante que el hombre comprenda las formas de uso y protección para lograr una armonía entre estos dos aspectos. Para eso, es fundamental la protección de los recursos renovables y no renovables y la concientización acerca de por qué el cuidado del ambiente es tan importante para la vida en el planeta.

	Recursos renovables	Recursos no renovables
Definición	Son los recursos naturales que pueden renovarse al ritmo de su consumo, encontrándose en una cantidad potencialmente ilimitada.	Son los recursos naturales que no se pueden regenerar al mismo ritmo que su consumo, agotándose con el tiempo.
Características	<ul style="list-style-type: none"> • Son de rápida regeneración. • Es posible que se encuentren en gran cantidad. • De fácil explotación y procesamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se regeneran lentamente. • Su cantidad es limitada. • Todos estos recursos se encuentran en nuestro planeta.
Ventajas	<ul style="list-style-type: none"> • Son amigables con el medio ambiente. • Requieren mínima intervención humana. • Pueden llegar a ser ilimitados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Generan mucha energía a costo relativamente bajo. • En caso necesario, son de fácil extracción y manufactura. • Se encuentran en buena cantidad.
Desventajas	El costo de inversión inicial es elevado. Impredecibles. Generación de energía es limitada con la tecnología actual.	Causan un impacto negativo al ambiente. En caso de agotarse, es imposible regenerarlos. Están disponibles en algunas regiones y no en otras. Su interdependencia puede crear conflictos geoeconómicos.
Ejemplos	<ul style="list-style-type: none"> • El sol, viento, mareas, energía geotérmica. • Agua. • Biomasa y biocombustibles (etanol). • Producción agropecuaria. • Algunos bosques madereros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carbón. • Gas natural (metano). • Petróleo y derivados. • Carbón mineral. • Diferentes minerales y metales. • Algunos depósitos subterráneos de agua.

• Despilfarro del agua

La utilización de los recursos de agua deja mucho que desear, especialmente en la agricultura. En algunos casos, estos recursos son sobreexplotados si el consumo supera al suministro de recursos renovables, originándose así una situación insostenible. Generalmente, el despilfarro en una zona priva a otras áreas del agua que necesitan, disminuyendo allí la producción agrícola y el empleo. Otros casos de mala gestión del agua se deben a la extracción de agua de buena calidad y al retorno al sistema hidrográfico de aguas de calidad inaceptable. Los retornos de riego a menudo están contaminados por sales, pesticidas y herbicidas. La

industria y los centros urbanos también retornan agua contaminada tanto al agua superficial como a la subterránea.

• **Contaminación por basura**

Uno de los principales problemas a los que se enfrenta el medio ambiente y las sociedades humanas es la contaminación producida por las basuras. Se suele identificar como basura solo aquellos restos sólidos que se depositan, mejor o peor, en vertederos. Sin embargo, la basura es un concepto mucho más amplio, que tiene graves consecuencias para el medio ambiente y para la salud de humanos, animales y plantas.

• **Residuos tóxicos**

Se llaman residuos peligrosos a aquellos que contienen una o varias sustancias que les dan características peligrosas y que presentan un riesgo real para la salud humana, los recursos naturales y/o el medio ambiente. También se consideran como residuos peligrosos los envases y recipientes que los han contenido.

Una característica importante de los desechos tóxicos, es que pueden acelerar la proliferación de las bacterias, y una vez liberados al medio ambiente pueden alcanzar distancias muy lejanas a las del origen de emisión, a través de las corrientes marinas, o arrastradas por el aire. La particularidad de este tipo de residuos es que tarda varios años en biodegradarse y desaparecer.

UN FRÁGIL EQUILIBRIO AMBIENTAL

A menudo no pensamos en el medio ambiente o bien suponemos que permanecerá tal como es ahora. Sin embargo, nuestro medio ambiente está cambiando continuamente: se construyen nuevas autopistas, así como nuevos aeropuertos, puertos y plantas de tratamiento de aguas residuales a fin de mantenerse al nivel de evolución de las ciudades. La agricultura y la producción de alimentos es cada vez más intensiva y algunas veces crean riesgos ambientales. Todos estos cambios y evoluciones tienen repercusiones sobre nuestro medio ambiente natural. Las tierras se despejan o se destinan a la agricultura. Cada vez se exploran o se extraen más fuentes de energía y recursos naturales. Además, los residuos y las emisiones creados por todas estas actividades deben ser tratados de manera segura. Si se planifican adecuadamente, y en cooperación con las personas que pueden verse afectadas, estas actividades pueden mejorar nuestras vidas y las vidas de las generaciones futuras. Sin embargo, algunas veces el desarrollo puede dar lugar a graves problemas ambientales y a una degradación irreversible. Esto puede poner en grave riesgo la salud, la seguridad y la calidad de vida de la población.

El hombre, para enfrentar el problema, ha creado una compleja red de normas y ha definido cómo va a utilizar el medio y sus recursos, elaborando los siguientes tres niveles de manejo:

- **Conservar:** “Es la protección y administración de los recursos naturales (suelo, agua, vida silvestre, etc.) en forma continua, con el fin de asegurar la obtención de óptimos beneficios sociales, económicos, culturales y desarrollo futuro “
- **Preservar:** “Es el mantenimiento del ambiente sin uso extractivo ni consuntivo o con utilización recreativa y científica restringida”.
- **Proteger:** “Es el amparo de un ambiente de cualquier interferencia humana, con la excepción de valores ambientales de interés antrópico”.

PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

La protección del medio ambiente es la regla fundamental que debe cumplir todo ser vivo que permanece en el entorno natural; pues es el medio en el que se establece, se desarrolla; se reproduce y muere. Al incumplir este aspecto; la calidad de la naturaleza se ve comprometida, dirigiéndose hacia el deterioro y a la disminución de sus bienes naturales. La protección del medio ambiente no es más que mantener la visión de un entorno ideal, teniendo en cuenta todas las medidas y propuestas que se deben hacer para conservar la vida humana, así como la vida de la flora y la fauna, pues la protección abarca a todo lo que nos rodea desde el clima, hasta las plantas, los animales e incluso los aspectos socioculturales que son parte de todo nuestro ambiente.

Como proteger el medio ambiente

- Desconecta tus aparatos eléctricos cuando no los estés utilizando, esto ayudará a que no consuman ni una cantidad mínima de electricidad.
- Evita lo más que se pueda usar el auto. Viajar en bicicleta o transporte público en vez del auto te volverá una persona más sana y contribuirás a contaminar menos.
- Elige bolsas de papel o tela, ya que las regulares de plástico son muy contaminantes porque toman más tiempo para degradarse.
- Planta árboles y plantas, ya sea en el jardín, en algún parque o busca sociedades civiles dedicadas a reforestar. Todo esto ayuda a mejorar el aire de la ciudad y a nuestros pulmones.
- Utiliza los desechos orgánicos como una excelente opción de abono. Estos se pueden enterrar en el suelo para que ayuden a las plantas en vez de tirarlo a la basura, también considera usar productos naturales sobre las plantas en vez de pesticidas.
- Evita a toda costa tirar basura en las calles, guardarla hasta el cesto más cercano o hasta llegar a casa es sencillo y es muestra de tu educación.
- Aprovecha al máximo la luz, con los cambios de horario nos ayuda también a conservar más energía. Además, recuerda apagar la luz cuando no te encuentres en una habitación.
- Ahorra más agua, con acciones como lavar el auto con un balde con agua en vez de usar la manguera o recolectar el agua fría de la regadera, nos ayudará reducir su consumo.

UNA CULTURA SOSTENIBLE

Conservar el medio ambiente promoviendo la solidaridad, los derechos humanos, evitando la pobreza y la guerra, involucran cambios en la manera de pensar y vivir de las personas, es decir, una nueva cultura, que conciba el desarrollo sostenible en el cambio de los valores tradicionales por nuevos “valores globales y nuevos derechos humanos”.

Los problemas que afronta la naturaleza, deben ser tratados de manera eficiente usando la tecnología y la ciencia, pero enfocando en el bienestar de la humanidad, y no en su deterioro. Buscar el bien común para la humanidad significa proteger todos los derechos de las personas, promover el bienestar y la prosperidad de la sociedad, asegurando la paz y la convivencia entre la humanidad y la naturaleza.



Registro de nuevas habilidades y estrategias.

Actividad 3.

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 : <ul style="list-style-type: none">• ROTAFOLIO con preguntas:• “La mejor parte del día de hoy fue.....”• “Una nueva idea que tuve hoy fue.....”	
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. El/la facilitador/a genera la participación de cada uno de los participantes y pide que completen la frase.	
Recomendaciones/variantes: Desde el conocimiento breve de los participantes, el/la facilitador/a 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.	

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.
- Ministerio de educación, Compendio de fichas pedagógicas Gestion de riesgos y cambio climatico
- Vilma Rodríguez Morales, I Leticia M. Bustamante Alfonso, II Magdalena Mirabal Jean-Claudell (2011). The environmental protection and health-a social and ethical challenge / La protección del medio ambiente y la salud, un desafío social y ético actual. Revista Cubana de Salud Pública 2011;37(4):510-518
- José Mussi (2002). Tesis Doctoral: “LA PROTECCION INSTITUCIONAL DEL MEDIO AMBIENTE: Un estudio de la experiencia en Catalunya. UNIVERSITAT DE BARCELONA Divisió de Ciències Jurídiques, Econòmiques i Socials Facultat de Ciències Econòmiques i Empresariales
- Guía rápida de la Convención de Aarhus /La protección del medio ambiente El poder está en tus manos. COMISIÓN ECONÓMICA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EUROPA. Recuperado de: https://www.unece.org/fileadmin/DAM/env/pp/Publications/Aarhus_brochure_Protecting_your_environment_esp.pdf
- Lic. Estrella del Mar Tena, Dra. Ana Jesús Hernández (2014). NUESTRO MEDIO AMBIENTE Cápsulas facilitadoras para su aprendizaje en la realidad dominicana. Ciudad Nueva, Santo Domingo, República Dominicana. EDITORIAL CENTRO CULTURAL POVEDA ISBN: 978-99934-24-98-7
- International Strategy for Disaster Reduction UNDP. DOCUMENTO DE APOYO MEDIO AMBIENTE. Traducción al español por: Ana Karina Zavala Guillen de Barrett. Recuperado de: <https://eird.org/pr14/cd/documentos/espanol/Publicacionesrelevantes/Recuperacion/5-Med-Ambiente.pdf>
- Anabolena Chamir Gandur (2004), Tesis de grado para optar por el título de abogado, EL MEDIO AMBIENTE Y SU PROTECCION ATRAVES DE LAS ACCIONES POPULARES. Bogotá Colombia. PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA.
- MUÑIZVALLE, José Manuel Coord. “La Protección Jurídica del Medio Ambiente” Aranzadi Editorial, Pamplona, 1997.
- INFORME ANUAL “Medio ambiente y los recursos naturales” Banco Interamericano de Desarrollo, División de medio ambiente y recursos naturales, Washington, D. C. 1998
- PERSPECTIVAS DEL MEDIO AMBIENTE MUNDIAL 2000. Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente, 2000.
- 2020 Consejos para cuidar el medio ambiente Utel Blog. <https://www.utel.edu.mx/blog/10-consejos-para/10-consejos-para-cuidar-el-medio-ambiente/>
- Recicla más (2018). Residuos Peligrosos Y Residuos Tóxicos: Qué Son Y Cómo Tratarlos 2018 Blog. <https://reciclamas.eu/blog/residuos-peligrosos-y-residuos-toxicos-recogida-y-transporte/>
- Enrique Arriols (2019) Contaminación por basura: causas y consecuencias Periodista especializado en ecología y medio ambiente. Blog ecología verde. Recuperado de: <https://www.ecologiaverde.com/contaminacion-por-basura-causas-y-consecuencias-1777.html>
- SANZ LOPEZ, Carmen y SANCHEZ ALHAMA, José “Medio ambiente y sociedad” Ecorama, Granada, 1998.
- Ambiente y cambio climático. caf.com / ambiente y cambio climático recuperado de: <https://www.caf.com/es/temas/a/ambiente-y-cambio-climatico/>
- Marimar (2020). EL MEDIO AMBIENTE: QUÉ ES, DEGRADACIÓN Y CONSERVACIÓN Recuperado de: <https://elblogverde.com/el-medio-ambiente/>
- Jose Urius Iglesias (2018). SENSIBILIZACION AMBIENTAL. EDUCAGUIAS.COM. Recuperado de: <http://www.educaguia.com/Biblioteca/cienciasambientales/sensibilizacionambiental.pdf>
- Ángeles Sánchez Cabezuelo (2009). Educación ambiental. EL JUEGO Y OTRAS ACTIVIDADES LUDICAS PARA LA EDUCACION AMBIENTAL DE LOS ESCOLARES.
- María Cecilia Martini coordinación, Cielo Salviolo, Valeria Dotro, Carolina Masci, Lila Goldenberg (2018) Guía de actividades sobre medio ambiente para docentes. Almirante Brown educación
- ONGD Solidaridad Don Bosco. YO TAMBIEN SOY PLANETA. MEDIO AMBIENTE Anexo I. Recursos para educar en el Medio Ambiente en las AA.JJ. C/ Salesianos 3A, 41008, Sevilla. Tel. 954 532 827

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 Murguía
Teléfono: (4) 4425590
Edificio Cooperativa Hospicio, 2do Piso

www.cemse.edu.bo - www.mirador.org.bo
www.jovenesmassolidaridad.org



**ADOLESCENTES Y JÓVENES EMPODERADOS
PARA EL CAMBIO SOCIAL Y ECONÓMICO**

cense
Centro de Multiservicios Educativos