



Manual de Formación para Brigadistas en Noviazgos Sin Violencia



Titulo:

Manual de Formación para Brigadistas en Noviazgos Sin Violencia

Primera Edición

El Alto, Bolivia, Octubre 2017

Lic. Tania Sánchez Montaña

Directora Ejecutiva

CPMGA

Lic. Beatriz Condori Quispe

Coordinación General

CPMGA

Compilación y ajustes de texto

Dra. Lourdes Flores Soliz

Lic. Karen Villarroel Carranza

Diseño y diagramación

Pilar Montesinos Reyes Ortiz

Año 2017

El Alto- Bolivia

Contenido

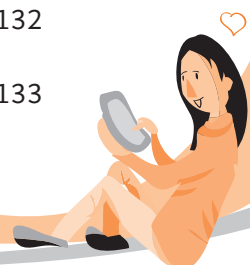
PRESENTACIÓN	7
PAUTAS PARA LA FACILITACIÓN DEL PROCESO	8
PROPUESTA TEMATICA	9
MÓDULO I: INTRODUCCIÓN	13
Sesión 1. ¿QUE ES SER UN BRIGADISTA EN NOVIAZGOS SIN VIOLENCIA?	13
✓ Desarrollo de la Sesión	14
✓ Ficha de facilitación	16
✓ Contenidos Temáticos	16
MÓDULO II: ÁMBITO PERSONAL	18
Sesión 2. AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA	20
✓ Desarrollo de la Sesión	20
✓ Ficha de facilitación	21
✓ Contenidos Temáticos	24
Sesión 3. GÉNERO y SEXO	29
✓ Desarrollo de la Sesión	30
✓ Ficha de facilitación	32
✓ Contenidos Temáticos	32
Sesión 4. IGUALDAD, EQUIDAD Y DISCRIMINACION DE GÉNERO	35
✓ Desarrollo de la Sesión	36



✓ Ficha de facilitación	39
✓ Contenidos Temáticos	41
Sesión 5. FEMINIDADES Y MASCULINIDADES	45
✓ Desarrollo de la Sesión	46
✓ Ficha de facilitación	48
✓ Contenidos Temáticos	48
Sesión 6. SEXUALIDAD	52
✓ Desarrollo de la Sesión	53
✓ Ficha de facilitación	55
✓ Contenidos Temáticos	56
Sesión 7. CONOCIENDO NUESTRO CUERPO	60
✓ Desarrollo de la Sesión	61
✓ Ficha de facilitación	64
✓ Contenidos Temáticos	64
Sesión 8. NUESTRO DERECHO A DECIDIR: ANTICONCEPTIVOS	70
✓ Desarrollo de la Sesión	71
✓ Ficha de facilitación	73
✓ Contenidos Temáticos	73
Sesión 9. CUIDANDO NUESTRO CUERPO: PREVENCIÓN DE ITS	78
✓ Desarrollo de la Sesión	79
✓ Ficha de facilitación	80
✓ Contenidos Temáticos	81



Módulo III: Ámbito Social	86
Sesión 10. SER ADOLESCENTE Y JOVEN EN LA CIUDAD DE EL ALTO	86
✓ Desarrollo de la Sesión	87
✓ Ficha de facilitación	88
✓ Contenidos Temáticos	90
Sesión 11. CONOCIENDO MIS DERECHOS	95
✓ Desarrollo de la Sesión	96
✓ Ficha de facilitación	98
✓ Contenidos Temáticos	98
Sesión 12. DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS	106
✓ Desarrollo de la Sesión	107
✓ Ficha de facilitación	109
✓ Contenidos Temáticos	110
Sesión 13. NOVIAZGOS	113
✓ Desarrollo de la Sesión	114
✓ Ficha de facilitación	115
✓ Contenidos Temáticos	117
Sesión 14. VIOLENCIA DE GÉNERO	123
✓ Desarrollo de la Sesión	124
✓ Ficha de facilitación	126
✓ Contenidos Temáticos	126
Sesión 15. VIOLENCIA EN RELACIONES DE ENAMORAMIENTO Y/O NOVIAZGO	132
✓ Desarrollo de la Sesión	133



✓ Ficha de facilitación	134
✓ Contenidos Temáticos	135
Sesión 16. VIOLENCIA SEXUAL	143
✓ Desarrollo de la Sesión	144
✓ Ficha de facilitación	145
✓ Contenidos Temáticos	146
MÓDULO IV: LIDERAZGO	150
Sesión 17. LÍDERES BRIGADISTAS	150
✓ Desarrollo de la Sesión	151
✓ Ficha de facilitación	154
✓ Contenidos Temáticos	154
Sesión 18 y 19. APRENDIENDO TÉCNICAS DE CAPACITACIÓN	160
✓ Desarrollo de la Sesión	161
✓ Ficha de facilitación	162
✓ Desarrollo de la Sesión	164
✓ Ficha de facilitación	166
✓ Contenidos Temáticos	167
Notas Bibliográficas	179



PRESENTACIÓN

El presente manual se constituye en una herramienta útil y sencilla orientada a fortalecer el proceso formativo de las/os adolescentes y jóvenes brigadistas en noviazgos sin violencia, brindando elementos para facilitar su apropiación como sujetas/os de derechos con potencial para ejercerlos y exigirlos en todos los espacios en los que interactúan. En particular, pretende afianzar la adquisición de habilidades y recursos para que promuevan su derecho a vivir una vida libre de violencia, y sus Derechos Sexuales y Reproductivos.

Este trabajo es producto de la experiencia de El Centro de Promoción de la Mujer “Gregoria Apaza” (CPMGA) en la prevención de la violencia de género entre las/os jóvenes de El Alto, y de los continuos esfuerzos que adelanta para hacer efectivo su empoderamiento.

Desde esta perspectiva, el CPMGA reafirma su compromiso para avanzar en el reconocimiento, goce y ejercicio pleno de los derechos humanos de las niñas, adolescentes y mujeres, así como en la eliminación de las relaciones de subordinación que las condenan a la discriminación y violencia.

El manual que ha sido validado en el proceso de formación con las/os adolescentes, logra articular contenidos temáticos, metodologías y técnicas que permiten hacer más efectivo el trabajo de facilitación y alcanzar los objetivos propuestos.



PAUTAS PARA LA FACILITACIÓN DEL PROCESO

Ser un/una agente facilitador del ciclo de formación de las/os Brigadistas en Noviazgos sin Violencia requiere de mucho compromiso con los procesos de empoderamiento de la juventud. La persona facilitadora tiene bastante influencia y debe ser conocedora de la gran responsabilidad que tiene al impulsar el desarrollo de capacidades y potencialidades de las/os brigadistas para lograr su movilización a nivel individual y social, y que así puedan constituirse como referentes frente a sus pares para la prevención y promoción de una vida libre de violencia y de los derechos sexuales y reproductivos.

La labor de facilitación se constituye como medio para la transformación. En este sentido el rol de la o el agente facilitador consiste en orientar el proceso formativo del grupo brindando la información y herramientas precisas para que las/os brigadistas puedan apropiárselas de acuerdo a sus posibilidades y experiencias. Debe guiar a las/os participantes para garantizar que en cada una de las sesiones adquieran conocimientos útiles y prácticos que puedan ser aprovechables en su contexto inmediato, lo que se logra a través del manejo y uso de dinámicas y técnicas del manual así como de la generación de momentos de reflexión activa sobre los distintos temas a través del hacer, el sentir y el pensar.

Todo lo que el o la facilitadora expresa tiene efectos en el proceso de las/os adolescentes involucradas/os; lo que hace o deja de hacer puede apoyar o no al grupo y por ende al logro de los objetivos del proceso señalado. Por esta razón, debe garantizarse que las acciones que se lleven a cabo dentro del ciclo formativo estén debidamente planificadas, favoreciendo la participación y la construcción colectiva de conocimientos.

Habilidades del/la facilitador/a:

- ✓ Mantener la comunicación abierta con y entre las/os participantes
- ✓ Contribuir a la construcción de conocimientos a partir de las propias experiencias del grupo.
- ✓ Evitar juzgar a las/os participantes
- ✓ Estimular la participación: orientar, generar el diálogo y el respeto de la palabra y opinión de cada persona.



- ✓ Ayudar al grupo a encontrar y analizar las causas de los problemas eventuales y a buscar soluciones.
- ✓ Motivar al grupo a definir y alcanzar sus objetivos.
- ✓ Reconocer y respetar los distintos ritmos de aprendizaje de cada participante.
- ✓ Reconocer los límites de sus propios conocimientos.

La persona facilitadora debe poseer las siguientes cualidades:

- ✓ Ser creativa y dinámica.
- ✓ Ser observadora.
- ✓ Ser paciente.
- ✓ Ser flexible.
- ✓ Ser empática/o
- ✓ Ser respetuosa/o de las diferencias.

Sugerencias para la facilitación:

- ✓ Asegurar que la facilitación sea realizada por al menos dos facilitadores o por un equipo.
- ✓ Lograr una adecuada coordinación dentro del equipo de facilitación para acordar las funciones y el nivel de responsabilidad de cada facilitador.
- ✓ Asegurar previamente un espacio físico donde se realizarán las sesiones de trabajo, se recomienda que el lugar del taller sea definido con antelación y que no se cambie durante el proceso.
- ✓ Planear el taller con anterioridad, preparar los equipos y conocer bien todos los materiales que se utilizarán en cada sesión.
- ✓ Crear comisiones de trabajo entre las/os participantes, delegando ciertas responsabilidades y tareas para apoyar las funciones de los facilitadores durante el proceso.
- ✓ Ser puntual: El equipo facilitador debe estar en el espacio de trabajo por lo menos 20 minutos antes del inicio de sesión para ordenar el salón y organizar los materiales que se utilizarán, así como para recibir a las y los participantes.



- ✓ Cumplir los tiempos destinados a cada actividad planificada.
- ✓ Evaluar la facilitación en cada sesión de trabajo.
- ✓ Aplicar las pruebas pretest y post test.
- ✓ Llevar un registro de lo que ocurre en cada sesión de trabajo a partir de fotografías, grabaciones de audio y video.
- ✓ Construir una memoria cualitativa de los talleres que permita contar con información clara y precisa de lo sucedido, identificar las fases de los talleres, las reflexiones de las y los participantes, las dudas, los puntos de interés, las coincidencias y los desacuerdos para poder establecer pistas y propuestas para el trabajo futuro.

Esta memoria permite al equipo facilitador analizar críticamente su rol para identificar los errores cometidos y para encontrar alternativas para superarlos.

La memoria o registro puede lograrse a partir de un diario de campo que aunado a los productos materiales trabajados por las y los participantes, a nivel grupal o individual, facilitarán la reconstrucción ordenada de lo que sucedió para realizar, una vez finalizado el proceso de formación, una sistematización de la experiencia adelantada con y por las/os Brigadistas para extraer lecciones aprendidas.

PROPUESTA TEMÁTICA

Objetivos:

- Capacitar a las y los adolescentes líderes proporcionándoles información, conocimientos y recursos que les permita desarrollar habilidades para promover y defender su derecho a vivir una vida libre de violencia, así como sus derechos sexuales y reproductivos en los ámbitos donde interactúan.
- Facilitar la adquisición de competencias para que las y los adolescentes líderes se constituyan en referentes frente a sus pares y comunidades para la prevención de la violencia en todas las etapas del enamoramiento y del noviazgo, y en la promoción de relaciones igualitarias en la que se respeten los derechos de hombres y mujeres.

Módulo	Tema	Contenidos	Sesiones
I. Introducción	Brigadistas en noviazgos sin violencia	• ¿Qué es la Brigada en Noviazgos sin Violencia? • Objetivos. • Actividades. • Requisitos para ser Brigadista en Noviazgos Sin Violencia. • Características personales del Brigadista.	1



II. Ámbito Personal	Autoestima en la Adolescencia	• Construcción de Género y Autoestima de las adolescentes mujeres. • Concepto de autoestima. • Autoconcepto. • Autovaloración. • Adolescencia. • Claves para mejorar la autoestima.	1
	Género y Sexo	• Sexo y Género. • Socialización de género. • Roles, normas y estereotipos de género. • Diferencias en la valoración de hombres y mujeres.	1
	Igualdad, equidad y discriminación de género	• Igualdad de género. • Equidad. • Discriminación de Género, etnia y clase. • Relaciones de Poder.	1
	Feminidades y Masculinidades	• Construcción de la Identidad de género. • Feminidad y Masculinidad. • Cambios en el paradigma tradicional de la feminidad y de la masculinidad.	1
	Sexualidad	• La sexualidad como aspecto fundamental del ser humano • Dimensiones de la sexualidad: funciones y componentes • Influencia de la sociedad y la cultura en la sexualidad • Construcciones de género y mandatos sobre la sexualidad.	1
	Conociendo nuestro cuerpo	• Normatividad sobre el cuerpo • Reconocimiento del cuerpo y de los órganos sexuales y sus funciones. • Ciclo menstrual	1
	Nuestro derecho a decidir: anticoncepción.	• Autodeterminación como derecho • Métodos Anticonceptivos • Ejercicio de la sexualidad desligada de la reproducción y de riesgos. • Consecuencias de embarazos no deseados. • Métodos anticonceptivos naturales, hormonales, de barrera y definitivos.	1
	Cuidando nuestro cuerpo: prevención de ITS	• Salud sexual y salud reproductiva. • Hábitos de autocuidado. • Infecciones de Transmisión Sexual.	1
III. Ámbito Social	Ser adolescente y joven en la ciudad de El Alto	• La juventud como categoría social. • Ley de la Juventud Boliviana (Ley N°342 de 2013). • Construcciones e imaginarios sobre el ser joven. • Situación sociopolítica y económica de los y las jóvenes de El Alto. • Problemáticas de las/os adolescentes y jóvenes en El Alto.	1



	Derechos Humanos	- Derechos humanos. - Diferencias entre derechos y deberes. - Características de los DDHH. - Clasificación de los DDHH. - Derechos diferenciados para las y los adolescentes y jóvenes. - Instancias de protección.	1
	Derechos Sexuales Y Derechos Reproductivos	- Derechos Sexuales. - Autodeterminación sexual. - Derechos Reproductivos. - Derecho a decidir. - Limitaciones en el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.	1
	Violencia de Género	- Violencia contra las y los adolescentes y jóvenes. - Violencia de género. - Desigualdad de poder entre mujeres y hombres. - Formas en que se expresa la violencia contra la mujer.	1
	Noviazgos	- Noviazgo en la adolescencia. - Etapas e historia de las relaciones de noviazgo. - Construcción social del género, noviazgo y elección de pareja. - El Ideal del amor romántico. - Pistas para construir relaciones igualitarias.	1
	Violencia en relaciones de enamoramiento y/o noviazgo	- La violencia en las relaciones de enamoramiento y de noviazgo. - Roles de género en la adolescencia. - Formas en que se expresa la violencia en el noviazgo. - La espiral y ciclo de la violencia.	1
	Violencia Sexual	- Violencia sexual. - Formas en que se ejerce la VS. - Derecho a la Interrupción Legal del Embarazo (ILE) y Sentencia Constitucional 0206 de febrero de 2014. - Aborto legal. - Ruta de atención en casos de violencia sexual. - Ruta de atención para acceder a la ILE.	
VI. Liderazgo	Líderes Brigadistas	- El Liderazgo como capacidad de influencia. - El rol de líder y sus características. - Estilos de liderazgo. - Liderazgo comunitario transformador. - Desarrollo de las habilidades de liderazgo.	1
	Técnicas De Capacitación	- Características de la capacitación. - El taller como espacio participativo y dinámico. - Metodología participativa. - El rol y características del facilitador o facilitadora. - Las técnicas como herramientas para facilitar el aprendizaje. - Pasos para preparar el taller y momentos.	2



MÓDULO I: INTRODUCCIÓN

Sesión 1. ¿QUÉ ES SER UN BRIGADISTA EN NOVIAZGOS SIN VIOLENCIA?



Objetivos:

- Construir de forma conjunta el significado de ser un/a Brigadista en Noviazgos sin Violencia para identificar funciones, características y responsabilidades de esta forma de liderazgo.
- Conocer las expectativas de las y los participantes y acordar colectivamente las reglas que el grupo debe cumplir durante el desarrollo de los talleres.



Materiales:

- Fotocopias del programa del curso
- Bolsa
- Tarjetas
- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Ovillo de lana
- Cartulina cortadas en pedazos
- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación



2 horas 30 m



Desarrollo de la Sesión

Bienvenida (10 minutos)

Da la bienvenida a las y los participantes, invitándolos a sentarse, entrégales el programa del curso con las fechas de las sesiones proyectadas.

Haz tu presentación personal y la del equipo facilitador que estará acompañando al grupo durante todo el proceso.

Haz una breve introducción del trabajo que realiza el Centro de Promoción de la Mujer “Gregoria Apaza” (CPMGA) y de la experiencia que tiene en el trabajo con las/os Brigadistas.

Presentación “Los refranes” (35 minutos)

Solicita a cada participante que extraiga de la bolsa, una tarjeta en la que estará escrito un fragmento de un refrán (de manera que el refrán completo quede escrito en dos tarjetas distintas y complementarias). Cada participante debe tener una tarjeta y no debe abrirla hasta recibir la señal. Una vez que todos tengan su tarjeta, da la señal para abrirla y que lean su contenido en voz alta, de tal manera que encuentren a la persona que tiene la otra mitad del refrán. Una vez formadas las parejas, cada integrante de la pareja debe presentarse y responder las siguientes preguntas: ¿Cómo te llamas?, ¿Qué te gusta hacer? ¿Qué tipo de música te gusta?, ¿Qué esperas del taller? Luego de unos minutos, en plenaria, cada integrante de la pareja presenta a su compañera/o.

Reconociendo los objetivos y expectativas (10 minutos)

Presenta al grupo los objetivos del proceso. Asegúrate de que sean visibles para todo el grupo. Pregunta quién quiere, de manera voluntaria, leer en voz alta los mismos. A medida que los van leyendo se debe ir explicando cada objetivo y preguntando al grupo si tiene alguna duda para poder despejarla.

“La Orquesta” (35 minutos)

Distribuye a cada participante una tarjeta en la que esté escrito un instrumento musical (guitarra, flauta, trompeta, batería, piano, violín). No deben abrirlas hasta recibir la señal. Una vez que todas/os tengan su tarjeta, da la señal para abrirla.

Indica a las/los participantes que toquen y ejecuten el instrumento musical mediante gestos y sonidos sin hablar entre ellos. Una vez que todos toquen sus instrumentos, pide que busquen a quiénes tienen los mismos instrumentos.

Una vez que todos y todas encuentren a sus pares, formaran grupos en los que se deben presentar cada uno y decir las expectativas que tienen con relación al curso. Cada grupo elige a dos voceros para que, en plenaria, presente a sus compañeras/os y comenten las expectativas que tienen frente al proceso de formación del cual son partícipes.



Debes anotar las expectativas en un papelógrafo e ir las agrupando por semejanzas; con ayuda del papelógrafo en el que están consignados los objetivos, contrasta las expectativas de las y los participantes con los objetivos del curso, señalando cuáles serán abordadas y cuáles no podrán serlo.

Cierra la actividad explicando que para que todas las expectativas puedan hacerse realidad debemos asumir compromisos y cumplir ciertas pautas que nos permitan realizar y completar el curso de Brigadistas en Noviazgos sin Violencia.

Acordando la manera en que trabajaremos (10 minutos)

Presenta la manera en que se va a trabajar (temas, lugar, días, fechas y horarios) y aclara las dudas que surjan al respecto. Señala el valor que tiene que ellas y ellos estén asumiendo este proceso e indica la necesidad de la asistencia y del cumplimiento para que se concluya con éxito.

Pide a las/los participantes que piensen en las reglas (en términos de actitudes y conductas) deseables para alcanzar los objetivos del curso. Inicia una lluvia de ideas, escribiendo la primera regla: “Asistir a todas las sesiones”. Motiva a que las/los participantes sugieran normas y escríbelas, aprovecha el momento para sentar otras normas (p.ej.: llegar temprano, levantar la mano para pedir la palabra, escuchar, etc.). Organiza las ideas y arma “las reglas de oro”, léelas y pregúntales si están de acuerdo en asumir estos compromisos, y si alguien está en desacuerdo con alguna se deberá discutir y llegar a un acuerdo final.

Qué significa ser Brigadistas en noviazgos sin violencia (30 minutos)

Sentados en círculo, y en los mismos grupos que se conformaron en la dinámica “la orquesta”, inicia esta dinámica preguntando: ¿qué piensan cuando escuchan la frase “Brigadistas en noviazgos sin violencia”? Píde a las y los participantes les que discutan sus ideas y las escriban en tarjetas con marcadores gruesos (una idea por tarjeta), las cuales deben pegar en un papelógrafo que estará dispuesto para ello. Dialogando con los y las participantes, agrupa las ideas semejantes y añade las que se consideren importantes. En función a las ideas emitidas, de forma conjunta, construye el significado de ser brigadista de noviazgos sin violencia señalando las cualidades de los brigadistas, los roles y explicando lo que hacen.

“El puente” (20 minutos)

Pide a todas/os los participantes que se ubiquen a un extremo del salón, explícales que deben cruzar un río imaginario sin mojarse. Delimita el río, marcándolo con una lana de color y dirigiéndolo hacia el otro extremo del salón.

Entrega a los participantes pedazos de cartulina cortados que representarán las “piedras que les servirán para cruzar el río”, las cuales deben cargar para que puedan volver (debe haber dos piedras menos que el número de participantes).



Explica que deben cruzar el río en diez minutos sin caer en él, y que todas/os deben llegar a la otra orilla y tener todas las piedras.

Al finalizar pregunta: ¿Ha sido fácil realizar el ejercicio?, ¿Qué es lo que pasado?, ¿Qué aspectos son importantes tener en cuenta para cruzar el río?

A partir de las respuestas, reflexiona sobre las posibilidades que ofrece la unión, participación y el esfuerzo colectivo para lograr objetivos comunes, estableciendo la importancia del respeto, la valoración y la incorporación de todas y todos. Relaciona el trabajo realizado en esta dinámica con lo que se espera se pueda lograr como Brigadistas en noviazgos sin violencia, invitándolas/os a trabajar en equipo.

Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
Bienvenida		10 min	Fotocopias del programa del curso.
Presentación	Dinámica de Presentación “Los refranes”	35 min	Tarjetas con fragmentos de refranes, bolsa plástica
Reconociendo los objetivos y expectativas	Expositiva	10 min	Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva
	“La Orquesta”	35 min	Tarjetas, papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva
Acordando la manera en que trabajaremos	Lluvia de ideas	10 min	Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva
Qué significa ser Brigadistas en noviazgos sin violencia	Visualización	30 min	Tarjetas, papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva
	Dinámica de cooperación El Puente	20 min	Ovillo de lana, cartulina cortada en pedazos.
Duración		150 min	

Contenidos Temáticos

¿Qué significa ser Brigadista en noviazgos sin violencia?

Los brigadistas en noviazgos sin violencia del CPMGA son adolescentes y jóvenes, hombres y mujeres pertenecientes a distintas unidades educativas de la ciudad de El Alto que se constituyen en un grupo cuyo objetivo es sensibilizar, orientar y motivar a otras/os adolescentes y jóvenes a actuar en contra de la violencia en las relaciones de enamoramiento y noviazgo.

Para ello, las y los Brigadistas disponen del respaldo institucional del Centro de Promoción de la Mujer “Gregoria Apaza”, que les brinda capacitación y entrenamiento básico en distintas



temáticas que en conjunto les permiten desarrollar un liderazgo transformador para promover relaciones entre chicos y chicas basadas en la igualdad de género, la equidad, los Derechos Humanos y la afectividad.

Objetivo de las y los Brigadistas:

- ✓ Realizar acciones de difusión con adolescentes y jóvenes alteños en las que se brinde información y conocimientos básicos para alertarlas/os respecto a la violencia que pueden vivir en las relaciones de enamoramiento y/o noviazgo.
- ✓ Llevar a cabo acciones de sensibilización con adolescentes y jóvenes mediante las cuales puedan enseñarles a identificar actitudes violentas en una relación de enamoramiento y/o noviazgo, y las formas de enfrentarlas y/o prevenirlas.
- ✓ Difundir información que permita a las/os adolescentes distinguir el amor sano de aquellas relaciones abusivas que reproducen la desigualdad y la discriminación.
- ✓ Realizar acciones de sensibilización para promover los aspectos positivos que conllevan tener relaciones de pareja basadas en el respeto y la equidad, en las que se considere por igual las necesidades y deseos de ambos miembros de la pareja.
- ✓ Promover en las y los adolescentes reflexiones que les permitan resolver sus conflictos sin acudir a la violencia.
- ✓ Difundir información y conocimientos respecto a los derechos sexuales y derechos reproductivos de los y las jóvenes.
- ✓ Efectuar acciones de sensibilización con adolescentes y jóvenes mediante las cuales puedan enseñarles a identificar cómo las situaciones de violencia en los enamoramientos y/o noviazgos limitan el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos.

Cualidades de un/a brigadista:

- ✓ Sensibilidad social y compromiso / Disposición y responsabilidad.
- ✓ Voluntad y espíritu de colaboración.
- ✓ Liderazgo y capacidad para trabajar en equipo.
- ✓ Habilidades de comunicación.
- ✓ Empatía.



MÓDULO II: ÁMBITO PERSONAL

Sesión 2. AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA



Objetivos:

- Promover el auto-reconocimiento y valoración de las/los participantes como adolescentes y jóvenes con cualidades y capacidades de que les permiten constituirse en agentes de cambio.
- Avanzar en el proceso de fortalecimiento de la autoestima de las/los adolescentes.



Materiales:

- Hojas
- Lápices de colores
- Papelógrafos
- Marcadores
- Pliegos de papel sábana
- Cinta adhesiva
- Fotocopias del cuento

- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación



2 horas 30 min

Desarrollo de la Sesión

El saludo (20 minutos)

Forma un círculo con las y los participantes y pídeles que se muevan libremente a través del salón, y que se saluden entre todas y todos con un movimiento de cabeza.



Luego de un tiempo, indica a las/los participantes que deben saludarse entre sí con un apretón de manos, diciendo: “hola, ¿cómo has estado?” y respondiendo a la pregunta. Luego de un tiempo de interacción, invita a todas y todos las participantes a darse un fuerte abrazo, deseándose algo positivo.

Al concluir la dinámica pregunta cómo se han sentido y qué saludo les gusto más.

Una mirada hacia dentro: “Mi árbol”: (35 minutos)

Reparte a cada participante un pliego de papel sábana y marcadores de colores. Se les pedirá que dibujen un árbol y escriban en las raíces sus valores positivos, en el tronco sus cualidades y capacidades, en las ramas sus aspiraciones (sueños) y en los frutos sus triunfos y/o logros realizados hasta el actual momento de su vida.

Al concluir el dibujo del árbol, pregunta al grupo: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les llamó la atención?

Pide que observen su árbol y haz una ronda para que cada participante diga qué es lo que más les gusta de sí mismas/os. Pide a dos de las participantes que expongan su dibujo (de forma voluntaria).

Explica la importancia que tiene mirar hacia nuestro interior para reconocer que somos personas valiosas, con cualidades y fortalezas. Indica que el árbol es un reflejo de lo que son cada una/o y de lo que han logrado.

Reflexión (15 minutos)

Debes generar una reflexión sobre las fortalezas de las/los adolescentes, motivándolas/os a que se reconozcan como personas con cualidades para mostrar al mundo y afrontar las situaciones que se les presente en esta etapa de la vida.

Señala que es por esas cualidades que fueron invitados a formarse como Brigadistas y que esos rasgos positivos y fortalezas son las que van a movilizar para aprender, participar y enseñar a otras/os adolescentes a descubrir que también son valiosas/os y que tienen atributos para construir relaciones sanas sin violencia.

Explica que el árbol dibujado también muestra cómo está su autoestima, señalando que esta es la valoración (positiva o negativa) que cada persona tiene sobre sí misma, y que muestra el grado de satisfacción de lo que somos, hacemos y sentimos. Expón sobre la importancia de la autoestima en la adolescencia. (Refuerzo conceptual).

Señala que si nuestra autoestima es como un arbolito, debemos cuidarlo y regarlo para que crezca y sea más fuerte, y sus frutos sean más grandes. Así podremos estar cada día más a gusto



con lo que hacemos y ser capaces de mejorar nuestra vida y la de las personas que nos rodean (alude al rol que van a cumplir como brigadistas).

Para esto, sugiere algunas claves que podrían funcionar para mejorar la autoestima enfatizando en la auto-aceptación y su significado. Aclara que la auto-aceptación no significa conformismo ni desidia (“así soy y así seré”) pues una actitud de auto-aceptación incita al cambio personal, ya que al conocerse y descubrir lo que son, lo que quieren ser y hacer podrán atreverse a cambiar lo que no les gusta de sí mismas/os y lo que no quieren en su vida.

Lo que otros dicen... (25 minutos)

Reparte a cada participante una hoja y lápices de colores para que se dibujen. (5')

Posteriormente, se pedirá a las/los participantes a que se acomoden en sus asientos y cierren los ojos. Da la instrucción para que doblen la hoja y para que a medida que vayan escuchando las frases, rompan un pedacito de la hoja si se identifican con estas frases:

No sirves para nada / me arrepiento que hayas nacido/ eres feo (a) /estas gordo (a)/ tú tienes la culpa/ eres un sonsa/o/ te odio/eres una llorona/ por ser chica eres débil /si lloras eres un maricón/ me haces renegar/no le gustas a nadie/no puedo/eres distraído/nunca harás nada en la vida/todo lo hago mal/las chicas solo sirven para los quehaceres de la casa/actúa como macho. (5')

Al concluir, pide a las/los participantes que abran su hoja y la observen. Pregúntales cómo se sintieron al haber escuchado estas frases y lo que opinan sobre el ejercicio.

A partir de las respuestas emitidas por las y los participantes, refuerza la noción de que la construcción de la autoestima y de la identidad es en parte el resultado de las opiniones y de la forma en que los otros nos valoran. Que muchas veces la autoestima se constituye sobre mandatos y/o palabras que nos marcan estructuralmente y que pueden influir en que actuemos en función a lo que los demás opinan o desean.

Señala que la autoestima se forma y se aprende a partir de la relación con los otros, pues desde los primeros años de vida y a lo largo de la existencia, se va moldeando el concepto de una/o misma/o a través de la influencia de la familia y del medio social y cultural en el que nos desenvolvemos, a partir de esto construye el significado de tener alta y baja autoestima.

Ahora bien, suscita una reflexión sobre la manera en que podemos deconstruir estas ideas negativas que tenemos de nosotras/os mismas/os y que han sido influenciadas a través de valoraciones destructivas que los otros hacen sobre nuestro ser, refiriéndote a la importancia de desarrollar el poder para no aceptar las limitaciones impuestas por el orden del género y para aprender a decir “no”.



Plantea como idea fuerza que “la opinión que otros tengan de ti, es su problema, no el tuyo”, pues no se puede controlar lo que los otros digan, pero sí se puede controlar la manera en que nos sentimos cuando nos critican. Esta actitud permite a las personas no sentirse afectadas por dichos comentarios y restarle valor a esas opiniones equivocadas, pues “me acepto, me valoro y me quiero por eso no permito que otras personas me hagan sentir mal”.

Arturo y Clementina (35 minutos)

Entrega el cuento de Adela Turín “Arturo y Clementina”¹ (anexo A), solicita al grupo lo lean en grupos de al menos cuatro personas y luego lo analicen a partir de estas interrogantes:

¿Qué opinan del trato que Arturo le daba a Clementina? ¿Qué piensa Arturo de Clementina? ¿Tenía razón Arturo sobre Clementina? ¿Cómo es Clementina? ¿Clementina hacia lo que deseaba? ¿Cómo es la autoestima de Clementina? ¿Clementina era feliz? ¿Por qué se marcha? ¿Qué hubieran hecho ustedes si fueran Clementina?

Pasados 20 minutos, expondrán sus conclusiones, escogiendo a un relator para ello. Pregunta: ¿Qué sensaciones tuvieron al leer la historia? ¿Qué es lo que más les gustó del cuento?

A partir de lo expuesto por los grupos, introduce la reflexión sobre la manera en que la construcción social de género influye en la autoestima de las y los adolescentes de manera diferenciada.

Rosa Caramelo (15 minutos)

Cierra la sesión de trabajo proyectando el video del cuento de Adela Turín “Rosa Caramelo” (4’33”)². (Si existen condiciones que limitan el uso de equipos puedes trabajar a partir de la lectura grupal del cuento (Anexo B).

Pregunta al grupo ¿Qué les llamó la atención de la historia?. Pídeles que analicen rápidamente lo que hacen los personajes, ¿Qué piensan de Margarita? ¿Estaba triste porque quería ser rosa o por no disgustar a sus papás? ¿Qué llevó a Margarita a salir de la cerca? ¿Por qué salen las demás elefantas? ¿Cuál es el mensaje de esta historia?

Pregunta sobre los elementos del contexto de la historia: color rosa y azul, el cercado, lo que hacen los personajes y les está permitido según su diferencia sexual, etc. A partir de las respuestas, concluye con una breve reflexión que refuerce las temáticas de género y autoestima.

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.



Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
"El saludo"	Afianzamiento	20 min	
Una mirada hacia dentro "Mi árbol"	Análisis y reflexión	35 min	Papel sábana, marcadores
Reflexión	Exposición participativa	15 min	Papelógrafos, marcadores
Lo que otros dicen	Análisis y reflexión	25 min	Hojas de papel, lápices
"Arturo y Clementina"	Lectura Comentada Análisis y reflexión	35 min	Fotocopias del cuento, papelógrafos, marcadores
"Rosa Caramelo"	Técnica audiovisual Análisis y reflexión	15 min	Papelógrafos, Marcadores de colores, video, Video Beam.
Evaluación		5 min	Fichas de Evaluación
Duración		150 min	

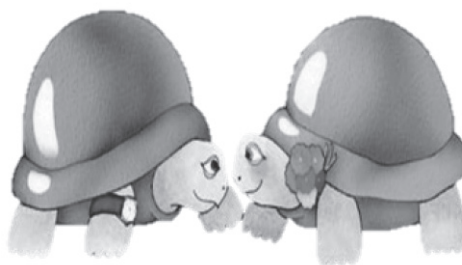
Anexo A.

Arturo y Clementina³

Autora: Adela Turín

Un hermoso día de primavera, Arturo y Clementina, dos jóvenes y hermosas tortugas, se conocieron al borde de un estanque. Y aquella misma tarde descubrieron que estaban enamorados.

Clementina, alegre y despreocupada, hacía muchos proyectos para su vida futura mientras paseaban los dos a orillas del estanque y pescaban alguna cosilla para la cena.



Clementina decía: Ya verás qué felices seremos.

Viajaremos y descubriremos otros lagos y otras tortugas diferentes, y encontraremos otra clase de peces, y otras plantas y flores en la orilla, ¡será una vida estupenda!

Iremos incluso al extranjero

¿Sabes una cosa? Siempre he querido visitar Venecia.



Y Arturo sonreía y decía vagamente que sí.

Pero los días transcurrieron iguales al borde del estanque.

Arturo había decidido pescar él solo para los dos, y así Clementina podría descansar.

Llegaba a la hora de comer, con renacuajos y caracoles, y le preguntaba a Clementina: ¿Cómo estás, cariño? ¿Lo has pasado bien?

Y Clementina suspiraba: ¡Me he aburrido mucho! ¡Todo el día esperándote!

¡ABURRIDO!, gritaba Arturo indignado. ¿Dices que te has aburrido? Busca algo que hacer. El mundo está lleno de ocupaciones interesantes. ¡Sólo se aburren los tontos!

A Clementina le daba mucha vergüenza ser tonta, y hubiera querido no aburrirse tanto, pero no podía evitarlo.

Un día, cuando volvió Arturo, Clementina le dijo: Me gustaría tener una flauta. Aprendería a tocarla, inventaría canciones, y eso me entretendría.

Pero a Arturo esa idea le pareció absurda: ¡TU! ¿Tocar la flauta, tú? ¡Si ni siquiera distingues las notas! Eres incapaz de aprender. No tienes oído.

Y aquella misma noche, Arturo compareció con un hermoso tocadiscos, y lo ató bien a la casa de Clementina, mientras le decía: Así no lo perderás ¡Eres tan distraída!

Clementina le dio las gracias. Pero aquella noche, antes de dormirse, estuvo pensando por qué tenía que llevar auestas aquel tocadiscos tan pesado en lugar de una flauta ligera, y si era verdad que no hubiera llegado a aprender las notas y que era distraída.

Pero después, avergonzada, decidió que tenía que ser así, puesto que Arturo, tan inteligente, lo decía. Suspiró resignada y se durmió.

Durante unos días, Clementina escuchó el tocadiscos. Después se cansó. Era de todos modos un objeto bonito, y Clementina se entretuvo limpiándolo y sacándole brillo. Pero al poco tiempo volvió a aburrirse.

Y un atardecer, mientras contemplaban las estrellas a orillas del estanque silencioso, Clementina dijo: Sabes, Arturo, algunas veces veo unas flores tan bonitas y de colores tan extraños, que me dan ganas de llorar, me gustaría tener una caja de acuarelas y poder pintarlas.

¡Vaya idea ridícula! ¿Es que te crees una artista? ¡Qué bobada! Y reía, reía, reía

Clementina pensó: Vaya, ya he vuelto a decir una tontería. Tendré que andar con mucho cuidado o Arturo va a cansarse de tener una mujer tan estúpida. Y se esforzó en hablar lo menos posible.



Arturo se dio cuenta enseguida y afirmó: Tengo una compañera aburrida de veras. No habla nunca y, cuando habla, no dice más que disparates.

Pero debía sentirse un poco culpable y, a los pocos días, se presentó con un paquetón: Mira, he encontrado a un amigo mío pintor y le he comprado un cuadro para ti.

Estarás contenta, ¿no? Decías que el arte te interesa. Pues ahí lo tienes. Átalo bien porque, con lo distraída que tú eres, ya veo que acabarás por perderlo.

La carga de Clementina aumentaba poco a poco. Un día se añadió un florero de Murano: ¿No decías que te gustaba Venecia? Tuyo es. Atalo bien para que no se te caiga, ¡eres tan descuidada!

Otro día llegó con una colección de pipas austriacas dentro de una vitrina. Después una enciclopedia, que hacía suspirar a Clementina: ¡Si por lo menos supiera leer!

Llegó el momento en que fue necesario añadir un segundo piso a la casa de Clementina.

Clementina, con la casa de dos pisos a sus espaldas, ya no podía ni moverse.

Arturo le llevaba la comida y esto le hacía sentirse importante: ¿Qué harías tú sin mí?

¡Claro! suspiraba Clementina. ¿Qué haría yo sin ti?

Poco a poco, la casa de dos pisos quedó también completamente llena.

Pero ya tenían la solución: tres pisos más se añadieron ahora a la casa de Clementina.

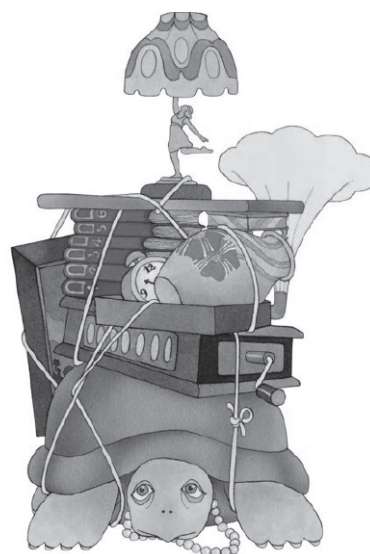
Hacía mucho tiempo que la casa de Clementina se había convertido en un rascacielos, cuando una mañana de primavera decidió...que aquella vida no podía seguir más tiempo.

Salió sigilosamente de la casa y se dio un paseo: fue muy hermoso, pero muy corto.

Arturo volvía a casa para el almuerzo, y debía encontrarla esperándole. Como siempre.

Pero poco a poco el paseíto se convirtió en una costumbre y Clementina se sentía cada vez más satisfecha de su nueva vida.

Arturo no sabía nada, pero sospechaba que ocurría algo: ¿De qué demonios te ríes? Pareces tonta, le decía.



Pero Clementina, esta vez, no se preocupó en absoluto. Ahora salía de casa en cuanto Arturo volvía la espalda. Y Arturo la encontraba cada vez más extraña, y encontraba cada vez la casa más desordenada, pero Clementina empezaba a ser verdaderamente feliz y las regañinas de Arturo ya no le importaban.

Y un día Arturo encontró la casa vacía.

Se enfadó muchísimo, no entendió nada y, años más tarde, seguía contándoles a sus amigos: Realmente era una ingrata la tal Clementina. No le faltaba nada. ¡Veinticinco pisos tenía su casa, y todos llenos de tesoros!

Las tortugas viven muchísimos años, y es posible que Clementina siga viajando feliz por el mundo. Es posible que toque la flauta y haga hermosas acuarelas de plantas y flores.

Si encuentras una tortuga sin casa, intenta llamarla: ¡Clementina, Clementina!

Y si te contesta, seguro que es ella.

Anexo B.

Rosa Caramelo⁴

Autora: Adela Turín

Había una vez en el país de los elefantes... una manada en que las elefantas eran suaves como el terciopelo, tenían los ojos grandes y brillantes, y la piel de color rosa caramelo. Todo esto se debía a que, desde el mismo día de su nacimiento, las elefantas sólo comían anémonas y peonias. Y no era que les gustaran estas flores: las anémonas- y todavía peor las peonias- tienen un sabor malísimo. Pero eso sí, dan una piel suave y rosada y unos ojos grandes y brillantes.

Las anémonas y las peonias crecían en un jardincillo vallado. Las elefantitas vivían allí y se pasaban el día jugando entre ellas y comiendo flores.

“Pequeñas”, decían sus papás, “tienen que comer todas las peonias y no dejar ni sola anémona, o no os haréis tan suaves como vuestras mamás, ni tendréis los ojos grandes y brillantes, y, cuando seáis mayores, ningún guapo elefante querrá casarse con vosotras”.

Para volverse más rosas, las elefantitas llevaban zapatitos color de rosa, cuellos color de rosa y grandes lazos color de rosa en la punta del rabo.



Desde su jardincito vallado, las elephantitas veían a sus hermanos y a sus primos, todos de un hermoso color gris elefante, que jugaban por la sabana, comían hierba verde, se duchaban en el río, se revolcaban en el lodo y hacían la siesta debajo de los árboles.

Sólo Margarita, entre todas las pequeñas elephantas, no se volvía ni un poquito rosa, por más anémonas y peonias que comiera. Esto ponía muy triste a su mamá elefanta y hacía enfadar a papá elefante.

“Veamos Margarita”, le decían, “¿Por qué sigues con ese horrible color gris, que sienta tan mal a una elephantita? ¿Es que no te esfuerzas? ¿Es que eres una niña rebelde? ¡Mucho cuidado, Margarita, porque si sigues así no llegarás a ser nunca una hermosa elefanta!”

Y Margarita, cada vez más gris, mordisqueaba unas cuantas anémonas y unas pocas peonias para que sus papás estuvieran contentos. Pero pasó el tiempo, y Margarita no se volvió de color de rosa. Su papá y su mamá perdieron poco a poco la esperanza de verla convertida en una elefanta guapa y suave, de ojos grandes y brillantes. Y decidieron dejarla en paz.

Y un buen día, Margarita, feliz, salió del jardincito vallado. Se quitó los zapatitos, el cuello y el lazo color de rosa. Y se fue a jugar sobre la hierba alta, entre los árboles de frutos exquisitos y en los charcos de barro. Las otras elephantitas la miraban desde su jardín. El primer día, aterradas. El segundo día, con desaprobación. El tercer día, perplejas. Y el cuarto día, muertas de envidia. Al quinto día, las elephantitas más valientes empezaron a salir una tras otra del vallado. Y los zapatitos, los cuellos y los bonitos lazos rosas quedaron entre las peonias y las anémonas. Después de haber jugado en la hierba, de haber probado los riquísimos frutos y de haber comido a la sombra de los grandes árboles, ni una sola elephantita quiso volver nunca jamás a llevar zapatitos, ni a comer peonias o anémonas, ni a vivir dentro de un jardín vallado. Y desde aquel entonces, es muy difícil saber viendo jugar a los pequeños elefantes de la manada, cuáles son elefantes y cuáles son elephantas, ¡¡ Se parecen tanto!!

Contenidos Temáticos

¿Qué es la Autoestima?

Es la idea de valor que tenemos sobre nosotras/os mismas/os como personas, es la capacidad de auto apreciarnos, expresa el cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos. Se construye a partir de los pensamientos, sentimientos, experiencias e ideas que sobre nosotras/os mismas/os hemos recopilado a lo largo del recorrido vital, e incide en nuestro modo de ser, de estar, de actuar y de relacionarnos con los demás en el mundo.

La autoestima es la unión de dos sentimientos: el sentimiento de capacidad “yo puedo” y el de valía personal “yo valgo”⁵; por eso se relaciona directamente con el empoderamiento, es decir, con la posibilidad de control que se tiene sobre la propia vida.



Se desarrolla a lo largo de la vida y está influenciada en gran medida por las experiencias adquiridas en la familia, en la escuela y el medio social en que se interactúa. Se construye a partir de cómo hemos sido valorados por nuestras figuras significativas o personas referentes (la madre, el padre, familiares) y por todas aquellas personas que nos rodean.

La autoestima parte del autoconocimiento, se expresa mediante el auto-concepto, pues este permite el reconocimiento de lo que somos para atribuirnos un valor a nosotras/os mismas/os y asumirnos de forma consciente, por lo que conlleva a la auto-aceptación. Esta fuerza se manifiesta en todos los espacios y ámbitos de la existencia, permite la afirmación de lo que se es, se hace y se siente, lo que motiva los comportamientos, determina las relaciones familiares y sociales, e influye en la apreciación de la vida.

“La autoestima es el conjunto de experiencias subjetivas y de prácticas de vida que cada persona experimenta y realiza sobre sí misma. En la dimensión subjetiva - intelectual, la autoestima está conformada por los pensamientos, los conocimientos, las intuiciones, las dudas, las elucubraciones y las creencias acerca de una misma, pero también por las interpretaciones que elaboramos sobre lo que nos sucede, lo que nos pasa y lo que hacemos que suceda.

Es una conciencia del yo en el mundo y, por ende, es también una visión del mundo y de la vida. En la dimensión subjetiva - afectiva, la autoestima contiene las emociones, los afectos y los deseos fundamentales sentidos sobre una/o misma/o, sobre la propia historia, los acontecimientos que nos marcan, la experiencia vividas y también fantaseadas, imaginadas y soñadas.

Teniendo en cuenta que la subjetividad es un todo complejo articulado, lo que en realidad constituye la autoestima son percepciones, pensamientos y creencias ligados a deseos, emociones y afectos: ¿Qué nos enoja o entristece de nosotras mismas?, ¿Qué nos entenece y conmueve, y qué nos moviliza para darnos apoyo? ¿Qué tanto conocemos nuestras necesidades más urgentes y cómo reaccionamos ante ellas? ¿Por qué posponemos lo que más necesitamos?, ¿Dónde radica el goce de ser? ¿Qué nos hace sentir vulnerables?, ¿En qué reducto anidan el desánimo, el abandono y el desaliento? ¿En qué signos depositamos nuestra confianza? ¿Qué valoramos de nuestra persona?.

Como experiencia subjetiva, la autoestima puede ser consciente, pero es, sobre todo, inconsciente. La autoestima es memoria y olvido de lo que hemos sido y de quién hemos sido. Como práctica de vida, la autoestima es la manera en que vivimos y convivimos, y también en la que experimentamos nuestra existencia, nuestra corporalidad, nuestras formas de reaccionar y de relacionarnos. De manera más puntual, la autoestima significa la estima del YO.”⁶

Dado que la adolescencia es uno de los periodos críticos en la vida debido a los cambios físicos y las transformaciones psicológicas que se presentan, el desarrollo de la autoestima es fundamental para evitar conductas violentas, dominantes o subordinadas, y para asegurar un ejercicio de la sexualidad saludable.



La adolescencia

Adolescencia, la palabra se deriva de la palabra *adolecere*, que significa crecer. Es un proceso vital que inicia entre los 10 y los 14 años y se supone que termina alrededor de los 19 años.

Es una etapa de la vida en la que se presentan los cambios físicos (crecimiento, seguido por el desarrollo de los órganos sexuales y de las características sexuales secundarias) y cambios psicológicos, emocionales, mentales, así como en la personalidad de las y los sujetos. En esta etapa, las personas avanzan mucho más en la adquisición de la autonomía y tienen mayor conciencia de su género que cuando eran niños o niñas, ajustando su conducta, comportamientos o apariencia de acuerdo a las normas y estereotipos sociales que observan.

A nivel psicológico y social es la etapa en la que las personas: Experimentan nuevas emociones; tienen nuevos intereses; buscan ser independientes; desarrollan el pensamiento crítico; pueden sentirse incomprendidos; buscan pertenecer a un grupo; aumentan su interés por estar con personas de edades similares; comparten afecto y se busca el primer amor; el estado de ánimo puede variar rápidamente (enojo/risa, tristeza/alegría) y tienen gran necesidad de afecto y orientación.

Al ser la adolescencia un momento clave en la vida de todo ser humano, es importante que las y los adolescentes adquieran confianza en ellas/ellos mismos, desplieguen su propia identidad y sus opiniones, para lo cual es significativo que puedan *desarrollar su autoestima como un elemento favorecedor* que les permitirá tomar decisiones adecuadas para actuar y protegerse ante las presiones sociales negativas y los desafíos de la vida, así como para desarrollar relaciones gratificantes y sanas.

Se establece que en la adolescencia, las mujeres pueden tener la autoestima más baja que los hombres debido a la socialización de género, y que los hombres adolescentes están en alto riesgo de ejercer violencia de género, control y otros abusos cuando su autoestima es más baja o demasiado alta, cuando son inseguros y han sido socializados bajo el modelo tradicional de masculinidad.⁷

Siendo la adolescencia una época de despertar sexual, tener una buena autoestima asegura que se ejerza una sexualidad más consiente y la búsqueda de relaciones más satisfactorias y por ende reduce los riesgos de establecer relaciones abusivas o no saludables, así como de involucrarse en actividades nocivas como, por ejemplo, en el consumo de sustancias y tener relaciones sexuales sin protección.

Género y Autoestima

En la sociedad patriarcal se han instaurado una serie de ideas, mandatos y normas que dictan cómo son y cómo deben ser las mujeres y los hombres. Estas consideraciones culturales disponen como algo natural la superioridad de los hombres frente a las mujeres, quienes son vistas como seres inferiores, incompletos y subalternos.



Estas ideas han creado desigualdad y han impactado negativamente el desarrollo de la autoestima de las mujeres desde que son pequeñas, pues al ser consideradas inferiores, se le otorga menor valor a lo que son, piensan y hacen en comparación a lo que son y hacen los hombres.

Esta distinción en la significación social atribuida a hombres y mujeres les confiere mayor poderío y dominio a éstos últimos y favorece la subordinación de la mujer impidiéndoles a éstas su reconocimiento pleno como sujetas con poder.

La forma de pensarse, la construcción de la imagen y la auto-apreciación de las mujeres, al estar erigida sobre un plano de valoración social inferior y al estar cimentada sobre creencias, costumbres y tradiciones “machistas”, genera en las mujeres opiniones negativas con respecto a sí mismas y las conduce a experiencias de auto devaluación que las lleva aceptar y apropiarse el mandato social y cultural de sumisión frente al género masculino, inscribiendo dicho mandato en sus cuerpos y mentes.

La autoestima de niñas, adolescentes y mujeres se ve afectada y dañada por la opresión de género y es experimentada en la cotidianidad como la discriminación, subordinación, descalificación, rechazo y violencia que experimentan en grados diversos durante su vida⁸.

Esta apropiación de los mandatos de género induce a que el sentido de valía personal de muchas mujeres resida en el reconocimiento que realizan otras/os (familiar, amigos, comunidad, etc.) por el cumplimiento satisfactorio de los estereotipos de género preponderantes en la sociedad. Estos estereotipos de género dictan que las mujeres son débiles, delicadas, sensibles, que deben ser sumisas y darse a los otros (“abnegadas”) quienes las completan y dan sentido a su existencia. Es así que vivir en función y para los demás se torna en algo trascendental para las mujeres, aunque esto implique sacrificar su crecimiento personal y renunciar a su propio bienestar.

El mandato social patriarcal que dicta que “la mujer es un ser para los demás”, lo que propicia a una construcción del valor de las mujeres en función a los otros. Son ellos (esposo, hijos, padres, etc.) quienes la completan y dan sentido a su vida, instalándose así en las mujeres la necesidad vital de los demás, lo que las conduce a depositar su autovaloración en terceros, y en menor medida, en sus capacidades; limitándose así su autonomía personal y el logro de un sentido propio de la vida: “ser para sí”.

La autoestima de las mujeres depende de la valoración y la aprobación que reciben cuando acatan con los mandatos y estereotipos patriarcales de “ser mujer” que están vigentes en su entorno, y aceptan la subordinación y el control de sus vidas por los otros⁹. Ser reconocidas y valoradas como buenas mujeres, madres, luchadoras, hogareñas, bellas, sumisas y obedientes causa, en la mayoría de las mujeres, estados subjetivos de goce y auto estimación por el cumplimiento del deber y por la aceptación personal y social que obtienen¹⁰.

A este cumplimiento de estos ideales tradicionales mencionados, se les adiciona al mismo tiempo el acatamiento de los valores contemporáneos que asignan a las mujeres una nueva dimensión del deber ser: independientes, trabajadoras, generadoras de recursos económicos, decididas, fuertes, etc.



Esta doble configuración genera una ambivalencia en la puesto que las mujeres deben vivir en el mundo enfrentando las contradicciones entre lo tradicional y lo moderno, así como afrontando los conflictos internos que resultan de esta paradoja de valores y estilos de vida impuestos. Esto puede conducir a que las mujeres experimenten sensaciones, afectos y pensamientos de escisión que generan inestabilidad emocional y valorativa, cambios de ánimo y de autopercepción ya que sienten estar partidas y contrariadas por necesidades e intereses opuestos pero imprescindibles.

Todo lo descrito anteriormente tiene un impacto negativo para el desarrollo de la autoestima de las adolescentes, pues los valores sociales del mundo patriarcal dejan huella en ellas al inferiorizarlas y ponerlas en posiciones secundarias¹¹ pero también marca la autoestima de los jóvenes (varones) ya que el “hacerse hombres” en la sociedad patriarcal implica el cumplimiento de una serie de mandatos sociales que deben ser probados y reconocidos por los demás como logros de su masculinidad, llevándolos a que centren su atención en demostrar su hombría más que en su propio crecimiento personal y bienestar.

Dentro de esta lógica, se es “más hombre” mientras los adolescentes y jóvenes incorporen más características del ideal masculino tradicional en su personalidad, moldeando su identidad para cumplir todo lo que se espera de ellos, lo que disminuye su libertad de ser, pensar y actuar, e impacta en su autoestima pues deben reprimir su yo humano impidiéndoles conocerse a sí mismos a través de sus emociones, experiencias, malestares e incertidumbres, y se amplía la brecha entre lo que deben ser y lo que son en realidad.

Al construir su autoestima a partir de los valores tradicionales, los varones en general deben renunciar a expresar sus necesidades, sentimientos y otras formas de manifestación humanas; a pesar de sentirse vulnerables ante las exigencias sociales, económicas y sexuales deben ser “siempre” fuertes y audaces, están impedidos a expresar debilidad, inseguridad y fracaso, lo que los lleva a estar más expuestos al distanciamiento emocional con los demás, a la inestabilidad y a la insatisfacción, afectándose su auto-valoración ante la impotencia de no poder cumplir con todos los roles y con las cargas patriarcales que se les impone.

El trabajo con las y los Brigadistas, desde esta perspectiva, deberá dirigirse a que logren identificar cómo la construcción social de género afecta su autoestima y en la creación de estrategias para reconocerse como actoras/es hacedoras/os de su propia vida, abandonando mitos, creencias y tradiciones del mundo patriarcal donde las mujeres son desvalorizadas y discriminadas, y los hombres deshumanizados.

Se impone por tanto construir una alternativa de cambio dirigida a fortalecer la autoestima de las y los adolescentes, que no es otra cosas que lograr su empoderamiento personal y colectivo para cuestionar las desigualdades entre los géneros, para deconstruir valores y aprendizajes que restringen su libertad y las opciones de ser, sentir, pensar y hacer, incorporando nuevas formas de relacionamiento con las y los otros.



Claves para mejorar la autoestima:

1. Reconocer que mujeres y hombres son iguales y tienen las mismas capacidades y derechos.
2. No compararse con los demás ni buscar la aprobación de los demás.
3. Tener presentes las cualidades y lo positivo que tenemos. Confiar en nuestras capacidades para mejorar.
4. Darnos cuenta que es posible cambiar lo que no nos gusta de nuestra forma de ser, pensar y actuar.
5. Controlar nuestros pensamientos para parar cuando estemos pensando “no puedo”, o sintiéndonos culpables cuando cometamos un error.
6. No ser perfeccionistas, exigentes o duros con nosotros mismos.
7. Afrontar los problemas tomando decisiones para encontrar una solución.
8. Rodearse de gente que nos haga sentir bien y nos acepte sin presiones, si no es así es mejor alejarse de las personas tóxicas.
9. Darse permisos de ser como somos. No pasa nada si tengo un mal día o si tengo miedo; no pasa nada si no tengo ganas de hablar. Esto es ser comprensivo y tolerante con una/o misma/o.
10. Aceptar nuestro cuerpo como es, pues es nuestra envoltura y es mejor amarlo y cuidarlo ya que nos va a acompañar toda la vida. Aprender a amar nuestro cuerpo empieza por reconocer las capacidades que éste nos permite más que las limitaciones, y por cuidar nuestra salud para sentirnos bien.
11. Reír y disfrutar el presente y los pequeños placeres que nos da la vida.
12. Entender que somos seres importantes y valiosos, lo cual nos hace únicas/os e irrepetibles.
13. Soñar y mantener las ilusiones.



Sesión 3. GÉNERO y SEXO



Objetivos:

- Propiciar la reflexión sobre la construcción sociocultural del género y del sexo para cuestionar los valores transmitidos que normalizan la desigualdad entre hombres y mujeres y desencadenan violencia.
- Brindar elementos para que las/los adolescentes reflexionen y problematicen la construcción de su identidad de género y los roles de género.



Materiales:

- Hojas
- Tarjetas de colores
- Marcadores de colores
- Papelógrafos
- Crayones
- Lámina de dos bebés

- Tijeras
- Revistas
- Pegamento
- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de Evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación



2 horas 30 min.

Desarrollo de la Sesión

Cambian de lugar (40 minutos)

Inicia formando un círculo con las sillas para que cada participante se siente sobre una de ellas. Un voluntario o voluntaria se ubicará en el centro del círculo (sin silla).

Indica que quienes se sientan identificados con las situaciones o experiencias que se irán mencionando, deben cambiar de lugar. La persona que está en el centro debe tratar de conseguir una silla lo más rápido posible, la idea del juego es no quedar en el centro sin silla.

Indica que deben cambiar de lugar rápidamente, que no pueden cambiar de silla con las personas que están sentados a los lados sino que deberán hacerlo trasladándose hacia el frente o en sentido diagonal. Las personas que quedan en el centro pueden, al finalizar el ejercicio, cumplir penitencias por no haber obtenido una silla.



Inicia el ejercicio dando la primera consigna: Cambian de lugar quienes jugaron en algún momento con muñecas/ Cambian de lugar quienes jugaron fútbol/ Cambia de lugar quien ayuda en las tareas de la casa/ Cambian de lugar quienes lloran/ Cambian de lugar quienes creen que las chicas deben estar en la casa / Cambian de lugar quienes creen que las chicas deben ser complacientes con sus parejas/ Cambian de lugar quienes creen que los chicos deben tener muchas parejas / Cambian de lugar quienes creen que las chicas deben estar siempre bonitas / Cambian de lugar quienes piensan que es mejor no demostrar los sentimientos para no verse débil/ Cambian de lugar quienes piensan que las mujeres deben ser sensibles y cariñosas / Cambian de lugar quienes creen que las chicas deben ser protegidas por su chico /Cambian de lugar quienes tienen sexo.

Al concluir el ejercicio se discute en plenaria para analizar lo sucedido. Pregunta cómo se sintieron, retoma cada una de las frases y profundiza el por qué sólo algunas/os cambiaron de lugar ante ciertas situaciones o experiencias. Impulsa una reflexión sobre las frases que se mencionaron, indagando sobre los roles sociales de género (¿Por qué los hombres no juegan con muñecas? ¿Las mujeres pueden jugar futbol? ¿Si las mujeres lloran porque los hombres no?) Retoma cada ejemplo y pregunta ¿Por qué creen que sucede esto? ¿Esto es natural o aprendido?

Finalmente considera lo sucedido ante la última acción indicada: “el tener sexo”, indaga con qué asociaron esta frase, si la mayoría no cambió de lugar posiblemente se debe a que la relacionaron con tener relaciones sexuales, indica que todas y todos deberían haber cambiado de puesto que todos tenemos un sexo. Pregunta qué opinan frente a esta afirmación.

¿Qué es sexo? (20 minutos)

Sitúa una lámina en la que aparezcan dos bebés desnudos, una niña y un niño, los bebés deben ser idénticos y la única diferencia notable entre las dos imágenes serán sus órganos sexuales. Pídeles que las observen y pregunta ¿Cuál es el hombre? ¿Por qué decimos que es hombre? Y ¿cuál es la mujer? ¿Por qué decimos que es mujer?

En función a las respuestas conceptualiza lo que es sexo, señalando luego, que la diferencia biológica entre los cuerpos es la única “diferencia real” que hay entre las mujeres y los hombres, que las demás diferencias han sido creadas por la sociedad y transmitidas por la educación, a partir de esto introduce el significado de “género”.

¿Qué es género? (60 minutos)

Conforma cuatro grupos: dos de hombres, dos de mujeres. Solicita a cada grupo realizar un dibujo para describir cómo son los hombres y como son las mujeres.

Un grupo de chicas ejemplificará a una mujer, el otro a un hombre. El otro grupo de chicos definirá a un hombre y el otro conformado por chicas, a una mujer.



Deben identificar con palabras o frases: Qué piensan las mujeres y en que piensan los varones adolescentes / Qué dicen los varones y mujeres, de qué hablan/ las emociones, qué sienten, cómo expresan sus sentimientos/ las cualidades que tienen (buenas o malas)/ responsabilidades y roles, qué hacen (dedicación)/ actitudes y comportamientos apropiados / prácticas o actividades que son específicas de los varones o de las mujeres (dónde pasan su tiempo)/ las facilidades que tienen como mujeres y como hombres, cómo es su vida sexual y sus relaciones de pareja.

Una vez finalizados los dibujos, en plenaria cada grupo los expone.

Pregunta: ¿Qué cualidades o características tienen los hombres y cuáles las mujeres? ¿Hay aspectos comunes? ¿Cuáles son las diferencias? ¿Por qué dicen que los hombres son así? ¿Por qué creen que las mujeres son así? Estas actitudes, roles, funciones y formas de pensar de mujeres y varones ¿son naturales o aprendidas?

A partir de esta discusión conceptualiza lo que es "género", enfatizando en que es una construcción social que puede ser modificada. Explica la manera en que los mandatos sociales de género afectan a las personas y calan en su identidad, determinando en gran medida las formas particulares de pensar, sentir y actuar que definen los roles que desempeñarán a lo largo de su vida.

Reflexión (25 minutos)

Genera un espacio de debate para intercambiar ideas en relación a la construcción de género de hombres y mujeres.

Pregunta qué cosas sólo pueden hacer los hombres y qué cosas solo las mujeres, qué facilidades o ventajas tiene cada una/o; cómo se valora lo que hacen; qué reglas para hombres y mujeres hay en el trabajo, hogar y comunidad.

Apoya o refuta las ideas de las y los participantes, pregunta ¿realmente las mujeres y hombres no pueden hacer esas actividades o aprender a hacerlas? **¿Por qué tienen estas ventajas?**

Reflexiona sobre las diferencias reales y aquellas construidas socialmente, para que logren reconocer que las diferencias entre hombres y mujeres son mínimas, pero que la sociedad las ha representado de forma tal que se ha llegado a instalar la superioridad de los hombres vs la inferioridad de las mujeres, lo que se traducen en desigualdades entre los géneros.

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.



Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
Cambian de lugar	Animación	40 min	
¿Qué es sexo?	Observación	20 min	Lámina de dos bebés
¿Qué es género ?	Análisis	60 min	Hojas, tarjetas de colores, marcadores de colores, crayones, tijeras, revistas, pegamento, papelógrafo
Reflexión	Debate exposición	25 min	Papelógrafos y marcadores
Evaluación		5 min	Fichas de Evaluación
Duración		150 min	

Contenidos Temáticos

Sexo y Género

*El sexo es un orden biológico, y el género son los significados que cada sociedad le atribuye a ese hecho.
(Robert Stoller)*

El **sexo** hace referencia al conjunto de características físicas y anatómicas que diferencian a los seres humanos como hombres o mujeres.

En todas las sociedades los seres humanos, desde su nacimiento, son interpretados a partir de los hechos biológicos, es decir de la diferencia corporal constituida por genes, hormonas, gónadas, órganos sexuales internos y externos. Esta simbolización de los cuerpos, a partir de las realidades físicas es construida socialmente desde una óptica binaria: mujer/hombre¹².

En esta lógica binaria imperante en la sociedad, los cuerpos han sido significados socialmente desde las diferencias anatómicas, y a partir de esa interpretación se ha construido un sistema de significados y representaciones como la del género.

El **género** es el resultado de construcciones sociales de acuerdo a cada momento histórico o época y en cada lugar que dan sentido a la diferencia sexual. Es el conjunto de ideas, representaciones, prácticas y mandatos sociales que una cultura desarrolla a partir la diferencia anatómica (visible) entre mujeres y hombres, para simbolizar y construir socialmente lo que es “propio” de los hombres (lo masculino) y “propio” de las mujeres (lo femenino)¹³.

Es una construcción basada en las diferencias biológicas que atribuye características exclusivas a uno y otro sexo, hace referencia a los roles, responsabilidades, rasgos, conductas y oportunidades asignados al hecho de ser hombre y ser mujer, las cuales son aprendidas e interiorizadas por las personas mediante la socialización.



La socialización es el complejo proceso por medio del cual los valores culturales que sostienen y aseguran el acoplamiento e incorporación de las personas a la sociedad a la que pertenecen son apropiados e introyectados por las personas. Este proceso está atravesado por las construcciones de género las que, a partir del sexo de las personas, asignan atributos, modelos de comportamiento, tareas y espacios diferenciados para las mujeres y los hombres en función de lo que se ha dispuesto para cada sexo.

La distinta significación que en la sociedad se hace respecto a las personas sean hombres o mujeres, supedita la forma en que serán socializados cada uno, y establece los lineamientos que deben reforzarse con el propósito de desarrollar o anular aquellas conductas propias y características para cada quien de acuerdo a su sexo.

Este proceso de socialización transmite códigos diferentes de acuerdo a los discursos, ideologías, y prácticas sociales concordantes al modelo dominante en la sociedad sobre lo que significa ser “hombre” o “mujer” y lo que tradicionalmente se ha instituido para estos de acuerdo a su sexo. Esta transmisión es realizada a través de instituciones como la familia, la escuela, la religión, etc.

La socialización, al ser un proceso inserto en el sistema, de género tiene un carácter diferenciado, este es el instrumento que permite materializar en la vida de cada persona los ideales tradicionales sobre lo masculino y lo femenino. Mediante este proceso se transmiten valores y creencias sobre los que las personas construyen su identidad, se establecen los paradigmas que determinan las maneras en que cada persona entiende la realidad, y las pautas que marcarán las relaciones que establecen con los y las demás.

El acervo de atributos, cualidades y rasgos (psicológicos y físicos) que la sociedad estipula y asigna a hombres y mujeres, forma lo que se conoce como **estereotipos de género**, los cuales inducen a las personas a interiorizar los roles de género que las llevan a desempeñar tareas y a adoptar comportamientos y conductas reconocidos como propios de hombres o de mujeres por el simple hecho de pertenecer a uno u otro sexo.

Estos estereotipos y roles de género, en conjunto, marcan la vida de las personas e influye de sobremanera en su identidad, su forma de ser, de relacionarse y actuar en el mundo, incidiendo en la configuración de los proyectos de vida de las personas, los cuales están fundamentalmente definidos en el marco de los modelos asignados y exigidos, limitando las expectativas y el desarrollo personal de mujeres y hombres.

La asignación de género atribuye los roles que hombres y mujeres deben asumir. En el caso de los hombres su papel se orienta al espacio público (ámbito laboral, poder político, relaciones profesionales), cumpliendo tareas productivas. Por su lado, las mujeres, en cambio, se desenvuelven en el espacio privado (ámbito doméstico, conducción del hogar, educación de hijos e hijas y cuidado de la familia) desempeñando tareas reproductivas¹⁴.



Es así que, en tanto una derivación del sistema patriarcal vigente que adjudica superioridad y dominio al género masculino en oposición al género femenino valorado como inferior, la socialización de género es una práctica arbitraria que reproduce y sostiene la desigualdad e inequidad entre mujeres y hombres en todas las esferas de la vida, fomentando las relaciones de poder asimétricas que conducen a que las mujeres sean oprimidas y sometidas a la autoridad y dominio de los hombres.

En la medida en que es una atribución social, la construcción de género se puede transformar. De hecho, este sistema ha sido ampliamente denunciado por distintos sectores por ser discriminador e injusto -en mayor medida para las mujeres, pero también para los hombres-, y porque limita y reduce la capacidad de las personas para desarrollar sus vidas en función de sus propios intereses y en términos de igualdad. En la actualidad, se han producido cambios notables en la búsqueda de un modelo no sexista, justo e igualitario, pero los efectos del sistema de género aún se dejan sentir en casi todos los terrenos¹⁵.



Sesión 4. IGUALDAD, EQUITAD Y DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO



Objetivos:

- Propiciar la reflexión sobre la importancia de la igualdad y la equidad en las relaciones entre hombres y mujeres.
- Brindar elementos para cuestionar los valores transmitidos que normalizan la desigualdad, la discriminación y las relaciones de poder asimétricas entre hombres y mujeres.



Materiales:

- Tarjetas de colores
- Marcadores de colores
- Papelógrafos
- Reproductor de cd o de mp3 y música para bailar
- Canción la rana bajo del agua
- Test

- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación



2 horas 30 min.

Desarrollo de la Sesión

Las cajas (30 minutos)

Arma dos grupos y ubícalos en distintos espacios del salón. La consigna es que cada grupo debe contruir al menos dos pequeñas cajas de papel que deben estar bien elaboradas y decoradas. Se debe tener en mente que estas cajas serán ofrecidas a un comprador muy exigente, quien sólo aceptará las cajas bien realizadas.

Luego, entrega a cada grupo, por separado, una serie de materiales que serán diferentes, de modo tal que sus posibilidades de acción sean desiguales, situación que los grupos ignorarán.

Acércate discretamente al grupo 1 y entrégales los siguientes materiales: tijeras, pegamento, regla y marcadores; además suminístrales (en secreto) dos hojas con la plantilla que contiene las instrucciones para que se guíen y confeccionen sus cajas de manera correcta (Anexo c). Avísales que las cajas de color azul son los que más le gustan al comprador, y adviérteles que no pueden compartir con el otro grupo ningún material ni información.



Al grupo 2 se le entregará el siguiente material: tres hojas en blanco, pegamento, regla y marcadores, y no se les suministrará ningún tipo de información ni ayuda.

A la vista de ambos grupos, se dispondrá una caja modelo, armada con anticipación (sin decorar), que no podrá ser tomada por ninguna/ningún de las/os participantes.

Dales diez minutos para la elaboración de las cajas, y luego pídeles que las muestren a todas/os las/os participantes. Como facilitador/a asumirás el rol del comprador, y elegirás al grupo ganador.

Luego pregunta a cada grupo ¿qué les pareció la prueba? ¿Cómo se sintieron? ¿Estaban en las mismas condiciones de partida el grupo 1 y el 2? ¿Qué dificultades presentaron en la elaboración de las cajas? ¿Por qué ganó el grupo que ganó? ¿Por qué perdió el otro grupo? ¿Por qué los resultados fueron distintos siendo que todas iniciaron al tiempo y tenían materiales similares?

Explica que el grupo 1 contó con más recursos y tuvo mayores facilidades para realizar la prueba, señalándoles cuales fueron las facilidades que tuvieron. Indica que el grupo (1) representa a los hombres y el grupo 2 a las mujeres. Pregúntales: ¿Qué piensan o sienten sobre esto que se acaban de enterar? ¿Qué situaciones de la vida son como esta prueba?

Cierra señalando que la vida real es como esta prueba en la que aunque todas las personas son iguales, no tienen las mismas oportunidades para vivir y lograr sus metas, explica que este ejercicio muestra lo que sucede con las mujeres, quienes tienen menos oportunidades y recursos, y los hombres que tienen mayores privilegios, lo que genera desigualdad e injusticias. Señala que la realidad muestra que el punto de partida para hombres y mujeres es asimétrico porque desde pequeños los roles están diferenciados y tienen mayor carga para ellas y por ende los resultados son desiguales. Reflexiona sobre la igualdad de género y la importancia de que se respeten las diferencias sin que eso implique estar en posiciones de subordinación.

Un paso hacia... (50 minutos)

Arma dos grupos, un grupo va a observar y el otro jugará. Organiza el salón para que las/los participantes puedan tener espacio para moverse. El grupo debe estar ubicado cerca de un extremo del salón donde se delimita el punto de partida, al otro lado del salón se establecerá el punto de llegada.

Cada una/o recibirá una tarjeta, la deberán leer y no mostrarla a nadie, la idea es que ellos y ellas caractericen a este personaje y contextualicen su historia para lo que se les da cinco minutos.

Personajes: / Joven mujer que dejó sus estudios para ponerse a trabajar. / Joven mujer indígena que acaba de terminar la secundaria, con pocos recursos económicos. / Mujer abogada adulta, cuenta con bastantes recursos económicos y tiene orientación sexual diferente (lesbiana) / Miss Bolivia, joven mujer comprometida y se va a casar más adelante / Persona joven transgénero, vive en un pueblo / Mujer campesina adulta, analfabeta, madre de 6 hijos / Mujer ama de casa, trabaja desde la casa en ventas aunque le gustaría trabajar en una oficina, cuida a sus tres hijos, su esposo trabaja. / Joven hombre indígena que cuenta con bastantes recursos económicos, está



en el colegio/ Joven hombre que es conscripto / Hombre, ingeniero, casado, nivel económico medio./ Hombre actor reconocido, homosexual / Hombre recepcionista en situación de discapacidad/ Hombre viudo y profesional, fue promovido por estar dispuesto a trabajar siempre, con dinero y tiene cuatro hijos que son cuidados por una niñera./ Otros que considere /.

Se sitúan unos pasos detrás de la línea de partida, e indica que deben avanzar hacia la meta si cumplen esas condiciones: Un paso hacia adelante quienes actualmente estudian o terminaron sus estudios/ Un paso hacia atrás quienes tienen hijos / Un paso hacia adelante quienes cuentan buena posición económica para cubrir sus necesidades / Un paso hacia atrás quien no vive en la ciudad/Un paso hacia adelante quienes tienen prestigio o reconocimiento social/ Un paso hacia atrás quienes son mujeres / Un paso hacia adelante quienes trabajan y reciben sueldo/ Un paso hacia atrás si en el futuro te piensas embarazar/Un paso hacia adelante quienes han sido discriminados por su orientación sexual, origen étnico o por cualquier otra condición. /Un paso hacia atrás quienes tienen dificultades para trabajar/Un paso hacia adelante quienes alguna vez recibieron un trato de privilegio por el cargo que ocupan. /Un paso hacia atrás quienes tuvieron que abandonar sus sueños o dejar de hacer algo que les gusta / otras que considere.

Cuando alguien esté cerca de llegar a la meta termina el juego pidiéndoles que todos corran hacia esta, pregunta cómo se sintieron y las sensaciones que les generó la prueba.

Lee las tarjetas y pide al grupo observador que adivinen quien tenía ese personaje (Se les da un premio a quienes adivinen más personajes).

Pídeles que analicen quiénes llegaron más adelante y quiénes se quedaron atrás, y porqué.

Pregunta a las/os participantes ¿Qué personaje representaron? ¿Por qué pudieron “avanzar” y por qué no? ¿cómo les afectó en su camino hacia la meta las condiciones de vida que tenían? ¿Piensan que esto es así en la vida real? ¿Por qué pasa esto en nuestra sociedad? ¿Qué otras situaciones son similares en nuestro entorno?

Haz una similitud entre el ejercicio y la realidad para explicar que la sociedad en la que vivimos está organizada de modo desigual, dando mayores privilegios y poder a ciertos grupos que a otros.

Genera una reflexión sobre la desigualdad social, y la inequidad en el acceso a oportunidades entre distintas las personas de acuerdo a las condiciones en que viven (sexo/género, clase social, condición económica, origen étnico, orientación sexual, entre otras). Enfatiza que estas diferencias son jerarquizadas y se manifiestan a través de la discriminación.

Establece una reflexión sobre la desigualdad entre los géneros y la limitación que viven las mujeres para acceder a determinadas oportunidades y espacios.

Conceptualiza lo que es la equidad y la igualdad, luego señala que estas son dos nociones relacionadas pero diferentes. Enfatiza en que la equidad se refiere a la justicia para todas y todos, y precisa crear alternativas para avanzar hacia una sociedad más incluyente.



Cierra la actividad señalando que una sociedad en la que haya igualdad de manera absoluta será una sociedad injusta ya que no tiene en cuenta las diferencias existentes entre personas y grupos; y al mismo tiempo, una sociedad donde las personas no se reconocen como iguales, tampoco podrá ser justa.

Reflexión (45 minutos)

Arma cuatro grupos, dos deben responder las siguientes preguntas: ¿Qué es la discriminación? ¿Qué es la discriminación hacia la mujer? y ¿Cómo se expresa?

Los otros dos deben responder ¿Cómo son las relaciones entre mujeres y hombres? ¿Hombres y Mujeres tienen las mismas responsabilidades y oportunidades? ¿En qué espacios mandan los hombres y las mujeres?

En plenaria se expondrán las conclusiones y se generará un espacio de debate para intercambiar ideas con relación a las relaciones de poder desiguales entre hombres y mujeres que conllevan a la discriminación por razón de sexo.

Finalmente, reflexiona sobre el sistema patriarcal como un sistema de dominación, arbitrario e injusto para los seres humanos, que al asignar superioridad y dominio, en todos los aspectos, al género masculino, ha generado que las mujeres sean consideradas inferiores y estén sometidas en todos los espacios de la vida social (los hombres construyen las normas y las mujeres deben cumplirlas) y estén limitadas para desarrollar sus vidas en función de sus propios intereses.

Poder (20 minutos)

Reproduce en un equipo de sonido la canción 'La rana cantaba debajo del agua'¹⁶ que muchas veces escuchamos o cantamos siendo pequeños. Luego genera una reflexión a partir de las siguientes preguntas: ¿Por qué la mosca calla a la rana? ¿Por qué los personajes se silencian uno a uno? ¿La frustración de que los callaran los lleva a que hagan lo mismo con los otros? Se debe destacar cómo al final nadie puede cantar porque había una relación desigual de poder en la que todos ejercían su voluntad y usaban la autoridad para callar al/la otra/o más débil.

Reflexiona sobre cómo esta situación se repite en la vida social y cómo operan las relaciones de poder entre hombres y mujeres. Analiza el modo en el que ejerce poder y la forma como éste influye en la discriminación de género.

Para cerrar, entrega el Test (Anexo D) para que reflexionen sobre las divisiones de roles entre hombres y mujeres.

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.



Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
Las cajas	Vivencial	30 min	
Un paso hacia...	Reflexión y análisis	50 min	Tarjetas, papelógrafos, marcador.
Reflexión		45 min	
Poder		20 min	Reproductor de cd o de mp3 y canción, test.
Evaluación		5 min	Fichas de Evaluación
Duración		150 min	

Anexo C. Instrucciones para armar la caja

Anexo D. Test

Señala una X en la casilla de lo que crees que corresponde para terminar la frase.¹⁵

Las tareas de la casa son cosa de	<u>hombres</u>		mujeres		ambos	
Las reparaciones de la casa son cosa de	<u>mujeres</u>		hombres		ambos	
El color para las niñas es	<u>azul u oscuros</u>		rosado y claros		cualquiera	
El color para los niños es	<u>rosado y claros</u>		azul u oscuros		cualquiera	
Los niños fuertes	<u>lloran mucho</u>		no lloran		lloran en algunos momentos	
Las niñas buenas	pelean mucho		no pelean		pelean a veces	
Las mujeres conducen	<u>mal</u>		bien		relativo	
Un juguete de niño es	<u>muñeca</u>		carros		cualquiera	
Un juguete de niña es	<u>balón</u>		Muñecas u ollitas		cualquiera	
Un deporte propio para una niña es	<u>fútbol</u>		gimnasia		El que más le guste	
Los derechos son para	<u>mujeres</u>		hombres		Ambos por igual	



RESULTADOS:

Mayoría de respuestas A: Recapacita ¿realmente crees lo que has escrito? Una de dos: o estás exagerando o te has tomado el test en broma.

Mayoría de respuestas B: Alerta roja, estás expresando algunos prejuicios. Ya es hora de que empecemos a cambiar las cosas ¿no crees?

Mayoría de respuestas C: Felicidades, vas por muy buen camino.

Contenidos Temáticos

La igualdad hace referencia al trato idéntico que deben tener o recibir todas las personas sin que medie algún tipo de distinción asociada a alguna condición como el sexo, orientación sexual, el origen étnico, la posición social o económica, estado físico, mental, intelectual u otro de cualquier carácter. Supone que todas las personas tienen y realizan los mismos derechos y tienen oportunidades similares.

La ejecución de la igualdad implica eliminar cualquier privilegio que tenga alguna persona sobre las demás, o dotar de ciertas habilidades o consideraciones a quienes se encuentran más desposeídas/os para que tengan las mismas ventajas que gozan las personas más privilegiadas. Por lo tanto para la efectivización de la igualdad, deben atenderse las diferencias y desventajas para que sean corregidas y equiparadas para así prevenir la desigualdad.

La igualdad es un principio de los Derechos Humanos, y también es considerada como un derecho subjetivo expresado básicamente en la igualdad ante la Ley, y la prohibición de discriminación en razón de cualquier característica identitaria¹⁸.

Tipos de Igualdad

- ✓ La igualdad ante la Ley, apunta a que ésta debe ser cumplida por todas y todos, y aplicada sin distinción y sin discriminación injustificada.
- ✓ La igualdad en derechos implica el goce igual de los derechos reconocidos por Ley.
- ✓ La igualdad de oportunidades busca ubicar a los miembros de la sociedad en posiciones y condiciones iguales para que participen y puedan alcanzar las metas vitales que se han propuesto.

Desde la visión liberal y formal, la igualdad ha sido entendida de manera abstracta e imprecisa. Se trata de una igualdad en zona neutral en donde todas/os las personas somos iguales por pertenecer a la especie humana. Esta zona neutral y abstracta es una ficción y por lo mismo está divorciada de la realidad¹⁹, pues es evidente que en la sociedad se manifiestan múltiples desigualdades como las generadas por las relaciones de poder marcadas por la asimetría entre hombres y mujeres que han llevado a éstas a vivir situaciones de desventaja.



Aunque todas las personas son iguales en derechos, la realidad está organizada de manera dispar para hombres y mujeres. Vivimos en una sociedad patriarcal que al asignar superioridad y dominio, en todos los aspectos, a lo masculino, ha generado que las mujeres (y lo femenino) sean oprimidas y sometidas en todos los espacios de la vida social y que se limite el acceso al ejercicio de derechos, lo que se expresa en que ellas no tengan las mismas oportunidades ni los mismos recursos para vivir y participar en la sociedad.

El patriarcado, con su organización genérica basada en la disparidad y en la exclusión, al determinar atributos, tareas y espacios distintos al hombre y a la mujer, ha producido diferencias que favorecen sistemáticamente a los hombres. Ante esta situación, los hombres han ejercido dominación hacia las mujeres en los diferentes momentos y ámbitos de la sociedad, debido al androcentrismo – que surge por el patriarcado – en el que el hombre se sitúa como modelo de lo humano.

La **desigualdad de género** es entonces una cuestión de dominio y subordinación. En este marco, las mujeres están en una situación desfavorable y de desventaja pues son valoradas como inferiores respecto de los hombres, les son adscritas características particulares que las relegan al plano doméstico y las mantiene en condiciones de subordinación y dependencia con respecto a estos.

Las desigualdades entre hombres y mujeres se manifiestan a través de la **discriminación en contra de la mujer**, la cual se refiere a toda distinción, exclusión o restricción basada en la construcción social y cultural que se hace del sexo, que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por parte de la mujer, de los derechos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil, o en cualquiera otra esfera de su vida²⁰.

La discriminación comprende los tratos diferenciados e injustificados hacia una persona o grupo social. El trato arbitrario y diferenciado se basa en los atributos específicos de las personas y deriva en la negación de los derechos de ciertas personas.

En este sentido, la discriminación implica dar un trato de inferioridad a una persona o colectividad por tener ciertas características que son valoradas como diferentes pues no se ajustan al modelo establecido como válido, y por ende son juzgadas como negativas.

Tiene que ver con:

“(…) la desvalorización del otra/o que es diferente y que por ser diferente es considerada/o inferior. Esa negación o falta de reconocimiento del otra/o diversa/o tiene su base en juicios previos, estereotipos y clichés sobre esa persona o grupo de personas, los mismos que se transmiten culturalmente dentro de una lógica de mantenimiento del poder entendido como dominación. En esta concepción del poder se requiere siempre de un/a subordinada/o sobre quienes ejercer ese poder. De ahí que la discriminación es un fenómeno cruzado básicamente por relaciones de poder/dominación”.²¹



En el caso de las mujeres son discriminadas son lo opuesto a los hombres, porque en nuestro medio sociocultural lo masculino es el modelo ideal y en consecuencia prima una desvalorización de los atributos que se consideran femeninos, los cuales son valorados como negativos o inferiores lo que conlleva a que se legitime la subordinación y segregación del sexo femenino y de lo femenino (esto incluye a las mujeres y a aquellas personas que se alejan del arquetipo de la masculinidad como las personas con orientación sexual diversa).

En la discriminación de género, por ejemplo, se encuentra un prejuicio o estereotipo de lo que es ser mujer asociado a la intuición, la sumisión, la sensibilidad, la debilidad, la falta de racionalidad. Dentro de este estereotipo de “ser mujer”, que ha sido transmitido durante siglos en la historia de la humanidad, se ha sido visto como “natural” que dentro de una relación de pareja, sea el hombre quien mande, administre los bienes sociales y sea el dueño del mundo de lo “público”. Obviamente los roles, que históricamente han sido cumplidos por hombres y mujeres, plantean una relación de poder en la que la subordinación de la mujer ha sostenido el poder de dominación de los hombres²².

La desigualdad y discriminación hacia las mujeres “no es una cuestión de diferencia, sino de dominio y subordinación. Tiene que ver con el poder, su definición y su incorrecta distribución”²³.

Las relaciones de poder implican una idea de superioridad de un grupo o persona cuya autoridad ha sido reconocida y legitimada para ejercer el poder sobre otras/os. Supone la verticalidad entre dos personas o grupos, quien(es) manda(n), ubicada(s) en una posición de privilegio, y quien(es) obedece(n), estando así subordinado (s).

En la sociedad patriarcal, la legitimidad de la autoridad y del poder es masculina. La división sexual del trabajo es la base de la desigualdad de poder entre los sexos pues ha incidido en la separación de espacios para hombres y mujeres -en públicos y privados- dando mayor predominancia al hombre en los diferentes niveles de la sociedad. Socialmente se le ha conferido este poder de autoridad por su rol de proveedor económico dada su participación en el mundo público. Al estar relegadas al ámbito privado e íntimo, las mujeres, si bien gozan de cierto poder en su rol de cuidado, no son reconocidas como autoridad legítima. La estructura patriarcal determina que los hombres interioricen como parte de su identidad el ejercicio de la autoridad jerarquizada, y que las mujeres adopten como parte de su identidad femenina la sumisión, sin poder ejercer ningún tipo de autoridad.

Las relaciones de género son relaciones de poder que sitúan al conjunto de las mujeres en una posición de desigualdad y subordinación respecto al conjunto de los hombres. Estas relaciones se expresan tanto individual como colectivamente, en todos los ámbitos de la sociedad. Esto no significa que todas las mujeres concretas estén sometidas a cada hombre concreto, sino que la organización social de las relaciones de género sitúa al conjunto de las mujeres en una posición de inferioridad respecto del conjunto de los varones.



Al estar mediadas por el poder asimétrico dominación/ subordinación, las interacciones que establecen entre hombres y mujeres supone un desequilibrio que conlleva un riesgo de discriminación y violencia pues abre la posibilidad de que el uso del poder se ejerza de formas abusivas y resulte en mayor desigualdad.

Así, por ejemplo, las mujeres en el ámbito del hogar pueden no tener control independiente sobre recursos económicos o ser objeto de violencia doméstica, en muchos casos no tiene acceso a medios anticonceptivos ni tiene control sobre su propio cuerpo. En las instituciones sociales y políticas, incluidas las de salud, sus intereses y visiones suelen estar poco representados, o bien pueden tener problemas para hacer oír su voz. Los hombres, sin embargo, en principio, por el hecho de nacer varones poseen cierta legitimación para generar y controlar sus propios recursos, tener una vida independiente y no ocuparse de las tareas del hogar, tienen el derecho y el poder de representarse, de actuar y hablar en nombre propio.

Dadas las relaciones de poder vinculadas a la opresión/sumisión, y evidenciando que no se vive en una sociedad neutral en la que la igualdad entre hombres y mujeres es real, se asume que la igualdad es un objetivo a alcanzar. Es por esto que se plantea la importancia de avanzar hacia una *igualdad sustancial* en la que se reconozcan las diferencias entre los hombres y las mujeres partiendo del hecho de que tienen los mismos derechos y se aboque a eliminar el sexismo en la sociedad.

Desde una perspectiva de igualdad de género, se considera que es de suma importancia tener en cuenta la diversidad humana y las diferentes circunstancias de vida de las personas para que todas y todos podamos acceder y disfrutar plenamente de los derechos²⁴. Su realización exige que las leyes y las políticas públicas partan de la consideración de las diversidades y las diferencias con el fin de prevenir y corregir las desigualdades que surgen de las construcciones de género.

Se plantea que el elemento que permitiría avanzar de la igualdad formal a la sustancial para hacerla realidad es la **equidad**, la cual parte de un fundamento de justicia en un marco de igualdad pues permite dar un trato diferencial a favor de quienes están en una situación o posición de exclusión o vulnerabilidad con el fin de igualarlos al nivel de los incluidos e integrados en el núcleo de protección de los derechos.

La **equidad de género** se plantea como un principio ético cuyo fin es lograr la igualdad entre los sexos a través de un trato justo o diferenciado en favor de quien se encuentra en desventaja. Teniendo en cuenta que la igualdad real es brindar las mismas condiciones y posibilidades, trato, oportunidades y derechos a mujeres y hombres, la equidad implica, consecuentemente, establecer mecanismos de compensación para lograr que hombres y mujeres tengan las mismas condiciones, trato, oportunidades y derechos, ajustados a las condiciones concretas en que viven, atendiendo las situaciones de desigualdad que han experimentado y que han sido forjadas por su condición de género, clase, etnia, edad, de tal manera que se pueda garantizar el acceso equivalente a los recursos, beneficios y servicios del Estado, y se logre una distribución equilibrada de poder.



La equidad para las mujeres, como grupo poblacional especialmente afectado por las discriminaciones y la violencia, implica que toda persona del sexo femenino cuente con las oportunidades necesarias para que su vida se desarrolle en condiciones dignas, de igualdad, de respeto a su identidad y con las garantías necesarias para el disfrute pleno a los derechos y libertades.

Por tanto, para lograr la equidad se precisa que a partir del reconocimiento de las diferencias y de medidas afirmativas, se apunte alcanzar la igualdad para así avanzar hacia una sociedad más justa e incluyente. Se establece entonces como algo justo dar un trato diferenciado o preferencial a un grupo de personas como las mujeres (y también a las/los jóvenes y a las/los niñas/os) quienes por sus condiciones de género y generacionales han estado excluidas históricamente. Esta acción, de ser discriminatoria o injustificada, resulta necesaria para lograr la realización de los derechos de estos grupos que están en situaciones de real desventaja frente al resto.



Sesión 5. FEMINIDADES Y MASCULINIDADES



Objetivos:

- Suscitar el cuestionamiento de la construcción de las masculinidades y feminidades desde un modelo tradicional, y de la manera en que estas influyen en las relaciones entre hombres y mujeres, y en la violencia en las relaciones de noviazgo.
- Promover el despliegue de alternativas dirigidas a la construcción de nuevas identidades masculinas y femeninas, que integren valores, actitudes y conductas consecuentes con los Derechos Humanos y la equidad de género.



Materiales:

- Papelógrafos
- Marcadores

- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de Evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación



2 horas 30 min

Desarrollo de la Sesión

Reconociéndonos (25 minutos)

Arma dos filas: una de hombres y otra de mujeres. La fila de hombres se debe dividir para que queden unos frente a otros. Realizar lo mismo con la fila de las mujeres. La consigna consiste en que las y los participantes sigan las siguientes indicaciones, tomándose un momento para esto: “mírense a los ojos, dense la mano, abrácese, dense un beso en la mejilla, digan a la otra persona algo tierno o bonito, vuelvan a mirarse y abrácese nuevamente”.

Luego de esto, una de las filas de hombres debe cambiar de posición con la fila de mujeres que está a su lado para que queden esta vez hombres y mujeres frente a frente. Se repite la consigna anterior (que se miren, se den la mano, se abracen, se den un beso en la mejilla, se digan algo tierno o bonito, se vuelvan a mirar y se abracen nuevamente).



Después, la otra fila de hombres debe cambiar nuevamente y situarse frente a frente de los hombres, y repetir las acciones indicadas, intentando que queden con una nueva/o compañera/o e introduciendo nuevas consignas como acercarse más, bailar, tocarse el cabello, etc.

Luego deberán volver a cambiar de posición para quedar frente a las mujeres y se repiten las mismas consignas.

Debes observar las reacciones que tienen. Al finalizar se indagará sobre las sensaciones que les generó el ejercicio, pregunta: ¿Les pareció fácil expresar sus sentimientos? ¿Por qué? ¿Con quién les pareció más fácil realizar estas acciones (hombres o mujeres)? ¿Por qué? ¿Es más difícil para los hombres expresarse? Siendo hombres ¿está mal abrazar a los amigos o mostrarles afecto? ¿Nos enseñan desde pequeñas/os a expresar nuestras emociones? ¿Por qué?

Haz una reflexión sobre la importancia de que cada persona exprese sus emociones. Es relevante señalar que el modo de expresar emociones puede variar de acuerdo al género, siendo necesario destacar algunas disposiciones vinculadas a la socialización femenina y masculina tradicional (por ejemplo los hombres tienden a esconder su miedo, no demostrar tristeza y no manifestar ternura, por lo que desde este modelo se acepta que su incomodidad o malestar se exprese de forma violenta).

Identificándonos (35 minutos)

Solicita a los y las participantes que cada uno y cada una recuerden un personaje (con características humanas) de una película o novela que les haya gustado y con el cual se identifiquen.

Pídeles que formen parejas para conversar durante diez minutos sobre su personaje, explicando por qué los seleccionaron, por qué los admiran o no, qué les llama la atención en relación a sus acciones, o que actitudes y valores les llama la atención de su forma de ser.

Después cada participante presentará (en tres minutos) al grupo el personaje elegido por su pareja.

Observa con qué tipo de personajes se identifican, si reúnen características masculinas y femeninas estereotipadas. Conversa con el grupo sobre esto, a través de preguntas como:

¿Cuáles son las características más frecuentes en los personajes? ¿Estas particularidades son propias de los hombres, de las mujeres o de ambos? ¿Qué hace que nos gusten algunos personajes más que otros? ¿Qué creen que espera la sociedad de los hombres y de las mujeres? ¿Están de acuerdo con esas expectativas?

Sociodrama (50 minutos)

Elige a cuatro personas, dos hombres y dos mujeres. Instruye a una pareja (hombre-mujer) que haga un sociodrama sobre un enamoramiento de jóvenes pero intercambiando roles (el hombre



actúa como la mujer y la mujer actúa como hombre). A la segunda pareja se le instruye actuar como una pareja de casados pero intercambiando roles tradicionales (el hombre realizando las tareas domésticas y la mujer llegando a la casa después del trabajo).

Al concluir la dinámica pregunta a las/los participantes cuáles eran los roles que se mostraron y si valoraron de igual manera los roles tradicionalmente atribuidos a hombres o a mujeres, realizados por el sexo opuesto.

Refuerza los contenidos del tema conceptualizando las diferencias y las asignaciones que culturalmente se dan a los hombres y las mujeres.

Lo que soy (35 minutos)

Escribe en un papelógrafo un listado de gustos, actividades y cualidades tradicionalmente atribuidos al género masculino y al género femenino acudiendo a los estereotipos (gusto por los autos, ver peleas o pelearse, ver y jugar fútbol, tener muchas parejas o ser mujeriego, escuchar música romántica, ver novelas, chismear, vestirse de color rosa, etc.). Pide a cada grupo que señale si estas actividades son propias de los hombres o de las mujeres. Pregunta si esta división es así en la realidad y si por ejemplo a las mujeres no les gusta ver fútbol y a los hombres novelas.

Demuestra cómo a algunos o alguna no les gusta todo lo considerado propio del con el que se identifican, y las maneras en que esta reflexión evidencia que es imposible que las personas cumplan con todos los estereotipo de género. Indica que la feminidad se construye en términos axiológicos: bueno o malo; y la masculinidad en términos cuantitativos: más o menos; pero que esto en la práctica ha sido reevaluado ya que es absurdo pensar que cuando una mujer carece de alguna cualidad relacionado a lo femenino es “mala” mujer, o el pensar que cuando un hombre no cumple con los estereotipo referentes a lo masculino es “menos” hombre.

Demuestra cómo este modelo es cerrado y limitante pues establece que “Tú eres esto ... y no puedes ser lo contrario”; indica que nadie encaja en el ideal porque estos son productos del “deber ser” (de la obligación) y el pretender cazar en ese modelo, tiene costos en la vida personal, pues se limita al ser humano, sea éste hombre o mujer, al tiempo que se pone límites a los otros.

Reflexiona sobre la socialización de género, el aprendizaje y los costos de la masculinidad tradicional para ambos géneros. Señala que hay muchas formas de ejercer la masculinidad, que se puede ser varón sin ser violento, y las ventajas que trae la adopción de comportamientos más equitativos.

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.



Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
Reconociéndonos	Activación	25 min	Papelógrafos y marcadores
Identificándonos	Reflexión	35 min	
Socio drama	Reflexión y análisis	50 min	
Lo que soy	Exposición	35 min	
Evaluación		5 min	Fichas de Evaluación
Duración		150 min	

Contenidos Temáticos

La **identidad de Género** es construida de acuerdo con lo que la sociedad considera “femenino” o “masculino” y está condicionada por la posición que la familia y el entorno social le dan a una persona a partir de la simbolización cultural de la diferencia sexual: el género²⁵.

El género es un conjunto de prácticas repetidas, ineludibles y obligadas que las personas cumplen para estar en consonancia con las reglas y pautas sociales que se les imponen a partir de las diferencias de sus cuerpos. Lo que implica que una persona con un cuerpo próximo a lo considerado “de mujer” debe asumir el modelo socialmente construido de la feminidad y que alguien con un cuerpo próximo a lo estimado “de hombre” debe adoptar el tradicional modelo de la masculinidad.

La identidad de género es un mecanismo de auto-reconocimiento que se construye en el contexto social, no se nace con ella, sino que se llega a ser hombre o mujer en función de las experiencias de vida a lo largo de todo el ciclo vital de la persona. La identidad es un proceso en constante transformación e implica una vivencia subjetiva. En otras palabras, es la condición de sentirse y asumir la pertenencia a un género, sea mujer, sea hombre²⁶.

La identidad se construye en la medida en que se interactúa con un ambiente social, a partir de la relación con los otros y otras que están a su alrededor, de las experiencias sociales que recibe y del reconocimiento de los demás que marcan la representación de la persona sobre sí misma.

La identidad de género se conforma a través de prácticas y discursos diversos como los religiosos, normativos, científicos, políticos, mediáticos, académicos que producen y reproducen ideologías patriarcales de lo que significa ser mujer u hombre, y a través de códigos culturales como las creencias, valores, roles de género y los estereotipos de lo femenino y de lo masculino²⁷. Así se va determinando quién es la persona y la forma como se interpreta ante sí misma y ante los demás.



La **masculinidad y la feminidad** son identidades de género construidas y se transmiten de generación en generación, siendo consideradas como naturales cuando en realidad son aprendidas. La organización jerarquizada del poder que engloba las relaciones de dominación entre hombres y mujeres interviene en la construcción de la masculinidad y la feminidad. La formación de la identidad de cada género se hace de manera dicotómica y jerarquizada;²⁸ la construcción de la feminidad se hace en contraste con la de masculinidad, y esta última tiene mayor estatus.

Es por esto que:

“Si a los hombres se les asigna la racionalidad, a las mujeres se les asigna la sensibilidad, si a los hombres se les asigna el espacio público, a las mujeres el privado. Esto no sería tan problemático para las mujeres si esa asignación resultara en características, actitudes y valores equivalentes. Pero no es así. A los hombres se les asignan características, actitudes y roles que la sociedad más valora, y que además son las que se asocian con lo humano y la cultura. A las mujeres se les asignan las características, actitudes y roles menos valoradas, y además son más asociadas con los animales y la naturaleza... El sistema de asignación de la identidad de género para cada sexo no sólo es dicotómico y jerarquizado sino que el lado masculino es el referente, es el que domina y define al otro lado: la sensibilidad es definida como la ausencia de racionalidad; la subjetividad como ausencia de objetividad, la pasividad como ausencia de actividad; el pensamiento debe estar exento de sentimientos; la razón debe dominar las emociones, etc.”²⁹

La **feminidad** es la distinción cultural históricamente determinada, que caracteriza a la mujer a partir de su condición genérica y la define de manera contrastada, excluyente y antagónica frente a la masculinidad del hombre. Las características de la feminidad son patriarcalmente asignadas como atributos naturales, eternos y ahistóricos, inherentes al género y a cada mujer. Contrasta la afirmación de lo natural con que cada minuto de sus vidas, las mujeres deben realizar actividades, tener comportamientos, actitudes, sentimientos, creencias, formas de pensamiento, mentalidades, lenguajes y relaciones específicas en cuyo cumplimiento deben demostrar que en verdad son mujeres³⁰.

A las mujeres se les adiestra para que interioricen los valores, creencias y mandatos cuya finalidad es que se reconozcan como mujer/femenina y actúen en consonancia. El conjunto de condiciones, cualidades y características que definen la construcción social de la feminidad son la docilidad, la dependencia, la abnegación, la bondad y la obediencia, se les exige ser objeto de deseo y pasivas.

El componente estructurador de la identidad femenina es el de ser “para y por los otros”, siempre al servicio y cuidado de los demás:

“(...) esta condición remite a la mujer a una permanente incompletud y la ubica al servicio de una ética de cuidados, encargada de dar, preservar, proteger y reproducir la vida. Los demás siempre tendrán prioridad sobre ella vehiculizando su ser femenino en la postergación de sí misma, construyendo su identidad en función de esta relación de servidumbre, sometimiento y dominio históricamente dada”³¹.

La feminidad así se asienta en el ideal estereotipado de la madre y esposa, la maternidad es el centro de la identidad femenina y el arquetipo social de la mujer, a partir de la que se le encierra en el ámbito del cuidado y la reproducción (trabajo doméstico).



El abandono, e incluso el alejamiento del proyecto de vida de una mujer del horizonte cultural de la feminidad provoca profundos sentimientos de culpa, vergüenza y depresión por una parte, y miedo, rechazo y repulsión por otra, llegando incluso a cuestionarse “la esencia femenina” -como construcción histórica-, el ser mismo de mujer³².

Ninguna mujer puede cumplir con los atributos de “la mujer”. La sobrecarga del deber ser y su signo opresivo le generan conflictos y dificultades con su identidad femenina. De hecho se producen contradicciones por no haber correspondencia entre la identidad asignada -cuerpo asignado, sexualidad asignada, trabajo asignado, vínculos asignados-, con la identidad vivida -el cuerpo vivido, la sexualidad vivida³³.

La masculinidad, por su parte, es una “construcción social referida a valores culturalmente aceptados de las prácticas y representaciones de ser hombre.”³⁴ Está fundamentada en el poder y establece formas y modos válidos de “ser hombre” para mantener el liderazgo y poder en la vida social. Ser un hombre de verdad supone cumplir con las exigencias culturales, esto implica efectuar determinados papeles y funciones en las diversas esferas sociales así como reprimir ciertos comportamientos que permita su diferenciación con las mujeres al tiempo que preserve la virtud de ser hombre.

La socialización masculina es un proceso espinoso dirigido a potenciar la virilidad como cualidad, mediante el estímulo de los comportamientos y actuaciones agresivas, violentas y enérgicas. El pertenecer al grupo opresor les otorga privilegios y les legitima para ejercer poder, pero también los limita enormemente para actuar, expresar sus afectos, miedos y sus necesidades. Para conservar el dominio ellos deben cercenar sus sentimientos, no sentir, alejarse de lo doméstico puesto que este es un espacio destinado a las mujeres. la negación de los atributos considerados femeninos : no ser femeninos, no ser débiles, no ser afectivos ni tiernos; para no poner en cuestión su hombría deben ser fuertes, libres, autoritarios, independientes y ganadores.

Para ser varón dentro de lo establecido, ellos deben cumplir ciertas normas como la heterosexualidad y el rechazo a todo aquello que es considerado femenino, puesto que una característica básica de la masculinidad hegemónica es la de consumir la sexualidad con el sexo opuesto así como dominarlo, ejerciendo el poder o la fuerza, y renunciando tajantemente a lo femenino o a lo que pueda ser tildado de débil³⁵. Esto entraña la aprobación de la homofobia y un gran valor a la homosocialidad, es decir a la relación con sus pares como algo verdaderamente importante para obtener reconocimiento y validarse constantemente como hombres.

Lo anterior evidencia que los varones deben demostrar que son hombres de verdad pues esto es una condición esencial requerida por la cultura occidental y se constituye en el referente central en la vida de todos los hombres. De este modo, deben probar su identidad masculina a través de ciertos rituales en los que se recrean dichas relaciones homosociales como forma de control social, para ello deben cumplir los siguientes mandatos a nivel personal y social: ser importantes, ser proveedores y protectores, defender su autonomía, ejercer autoridad y poder, rechazar cualquier rasgo de feminización, y reafirmar su heterosexualidad.

Sin embargo este modelo a la vez que dota de una investidura de poder, causa malestar y aprisiona³⁶, pues es difícil para los hombres cumplir siempre estos mandatos. Es por esto que el modelo masculino es un poder que consuela pero que al mismo tiempo daña³⁷, puesto que si



bien los hombres gozan de diversos privilegios que les permiten mantener su dominación y poder, al verse obligados a demostrar constantemente su virilidad, fortaleza, superioridad y éxito (en todos los aspectos y espacios donde se desenvuelven ya sea en lo económico, sentimental, político, etc.), los hombres se ven presionados a restringir sus opciones reales en cuanto a comportamientos e intereses, y a reprimir en muchas ocasiones sus emociones, lo cual puede llegar a ser una carga en su vida concreta y tiene costos subjetivos y efectos adversos en la expresión de su autonomía. Por lo mismo, no todos los hombres viven su masculinidad de la misma manera, ésta no es homogénea, presenta contradicciones y tensiones entre los deseos, los ideales y las prácticas. Aunque ellos pueden obtener beneficios de su condición, ésta se vuelca en contra de sí mismos al negarles el desarrollo de aspectos emocionales, sexuales y de sociabilidad inscritos en el universo de las mujeres y que hacen parte de su condición humana.

La búsqueda del ideal masculino y del ideal femenino tradicionales causa angustia, aislamiento y alienación, esto afecta tanto a mujeres como a hombres aunque en grados distintos pues se recarga con imposiciones que generan frustración, y que son difícil de cumplirlas siempre, y en su conquista se limita la autonomía de todos los seres y las posibilidades de vivir plenamente.

Muchos factores inciden en que se haya empezado a cuestionar estos paradigmas tradicionales de masculinidad y feminidad, así como a plantear la posibilidad de deconstruir las ideas y creencias sobre los que están asentados, asumiendo nuevos valores, lo que ha llevado a la construcción y reconstrucción de nuevas identidades de género. Los cambios sociales, políticos y económicos operados en las últimas tres décadas en la sociedad están provocando una serie de fracturas que transfiguran el ser hombre y el ser mujer, con la revalorización de las identidades, Este fenómeno podría adjudicarse entre otros factores a la salida de las mujeres del espacio privado y a los cambios provocados por la educación; a los que se suman también los valores derivados de los procesos de democratización de la sociedad la cual propugna preceptos y pautas más igualitarias.

La masculinidad tradicional es una práctica que se puede cambiar en tanto cada hombre sea capaz de distanciarse de los mandatos machistas que dicho canón rígido le impone, y a su vez pueda desarrollar perspectivas de ser y de relacionarse con las mujeres y demás personas desde formas alternativas, respetuosas, afectivas e igualitarias³⁸. Las masculinidades emergentes muestran que existen diferentes maneras de ser hombres, más aun cuando se es joven y se tiene la capacidad de:

“(...) cuestionar cómo se dan las asimetrías en las relaciones de género, los contextos y las prácticas que construyen cierto tipo de identidades masculinas hegemónicas, es decir, dominantes, predominantes, tradicionales, machistas, y las posibilidades de practicar formas alternativas para construir el ser hombre y lograr, desde ahí, el establecimiento de relaciones basadas en el respeto, la intimidad, la afectividad, la igualdad de trato y la no violencia”³⁹.

Tanto hombres como mujeres tienen la necesidad de participar en la deconstrucción y re-construcción de imaginarios, y en el cuestionamiento a las imágenes masculinas y femeninas dominantes para avanzar en la consolidación de nuevos modelos de ser mujer y hombre ya que esto permitirá transitar hacia relaciones más justas y equitativas entre los géneros y lograr condiciones de vida más humanas y dignas.



Sesión 6. **SEXUALIDAD**



Objetivos:

- Que las y los participantes conozcan y apropien el concepto de sexualidad y lo relacionen como parte de su vida.
- Abordar temas vinculados con la sexualidad a partir de las creencias y percepciones de las/os participantes.
- Identificar mitos y prejuicios relacionados con la sexualidad para impulsar la deconstrucción de dichas ideas.



Materiales:

- Hojas
- Bolígrafos
- Revistas y periódicos
- Cartulinas
- Marcadores
- Pegamento
- Tijeras
- Papelógrafos

- Video “De eso sí se habla”
- Video Beam.
- Guías de preguntas y frases
- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación



2 horas 30 min.

Desarrollo de la Sesión

Lo que me gusta de ti (15 minutos)

Los y las participantes deben formar un círculo. Indica que deben observar a su compañera/o de la izquierda y de la derecha por un momento e identificar por lo menos una cualidad o aspecto que admiren y les guste de ellos. Solicita que cada participante, uno tras otro, diga a la persona que está a su derecha “lo que me gusta de ti es...” y exprese ese sentimiento con una acción (gesto, abrazo, beso, apretón de manos, etc.). Cuando termine la ronda se hace lo mismo con la persona que está a la izquierda.

Pregunta: ¿Qué emociones les generó el ejercicio? ¿Cómo se sintieron al dar y recibir esos gestos de admiración?



Círculos Concéntricos (25 minutos)

Divide el grupo en dos subgrupos con el mismo número de participantes. Forma con ellos dos círculos concéntricos. Los del círculo interior se colocan mirando hacia fuera de manera que queden todas/os en frente de las personas que están en el círculo exterior.

Inicia lanzando una frase o pregunta para que las personas que están en frente una de la otra conversen al respecto. Luego de un tiempo da la señal para que el círculo exterior comience a girar un espacio hacia la derecha. Lanza otra frase o pregunta para que conversen. Enseguida, da nuevamente la señal para que el círculo interno gire un lugar hacia la derecha mientras que el otro círculo permanece quieto de tal forma que cada participante tenga delante a un nueva/o compañera/o y lanza una nueva frase dando tiempo para que conversen sobre la misma. Alterna el desplazamiento de los grupos y luego de varias rotaciones finaliza el ejercicio.

Cierra el ejercicio preguntando ¿Cómo se sintieron? ¿Fue fácil hablar de estos temas? Pídeles que compartan algunas de las respuestas que dieron su compañeras/os.

Frases: ¿Qué es lo primero que piensas cuando escuchas la palabra sexualidad? / ¿Qué saben o conocen sobre sexualidad? / ¿Han conversado con alguien sobre sexualidad? / ¿Cómo te sentiste cuando te hablaron de sexualidad? / ¿Qué es la afectividad? / ¿Qué es el erotismo? / ¿Qué es género? / ¿Qué son las relaciones sexuales? / ¿La sexualidad se expresa en la niñez? / ¿Qué es reproducción? / Se puede expresar la sexualidad a través de.../

Imágenes de la sexualidad (35 minutos)

Solicita a las/los participantes que individualmente definan el término “Sexualidad” y que piensen los aspectos con los que se relaciona. Entrega una hoja y bolígrafos para que lo hagan.

Pide que formen cuatro grupos, para lo cual deben numerarse y juntarse con las personas que tienen el mismo número.

El trabajo grupal consiste en armar un collage a través de recortes de imágenes textos y dibujos en el que manifiesten sus ideas y expresen el concepto que tienen de sexualidad y los aspectos con que lo relacionan para lo que deben compartir las definiciones individuales y llegar a acuerdos.

Realiza una plenaria en la que cada grupo presente el resultado de su actividad. Indaga a través de preguntas y a partir de la información obtenida de los collage. Construye colectivamente el concepto sexualidad, relacionando lo realizado en los ejercicios anteriores e indicando con ejemplos cómo se expresa la sexualidad.



De eso sí se habla (35 minutos)

Proyecta el video “De eso sí se habla”⁴⁰ (18’25”). Al finalizar dialoga con las/los participantes sobre el video. Pregunta a todo el grupo ¿Qué les llamó la atención del video? ¿Cuál es la opinión que tienen sobre este? ¿El video refleja la realidad en sus escuelas, grupos de amigos, etc.?

A partir de las respuestas genera una reflexión que refuerce la temática tratada.

Espacio drama: Mito o realidad... (35 minutos)

Indica al grupo que forme una fila en el centro del salón. Coloca en la pared un letrero con la palabra “mito” y pégalo en la parte derecha de la fila.

Pega en la pared en la parte izquierda del grupo un letrero que diga “realidad” y pon un letrero que diga “no sé” en el mismo lugar donde está ubicado el grupo.

Explica que el ejercicio consiste en escuchar detenidamente cada uno de los enunciados que irás leyendo (anexo E) sobre los que deben expresar su opinión. Para ello, deben ubicarse ágilmente en el lugar en el que está ubicado el letrero correspondiente. En caso de no estar de acuerdo con el enunciado mencionado, es decir, si se considera que el enunciado corresponde a un mito (falso), las y los participantes deberán ubicarse a la derecha. Si consideran que el enunciado refiere a una verdad (realidad), deberán situarse a la izquierda o si no saben de qué se trata o qué opinar, deberán permanecer en su lugar.

Posteriormente, quienes tomaron posición y se ubicaron en uno de los lados de la fila deben explicar su postura. Luego de esto vuelven todos a ocupar la fila central para a continuación leer otra frase y posicionarse de nuevo. Debes ir acompañando el ejercicio e ir indagando en función de lo expresado por las y los participantes en cada frase para promover la reflexión. Pregunta: ¿Por qué creen que eso es así? ¿En qué se apoya esta creencia?

Al final del ejercicio sondea las sensaciones y pensamientos que les provocó el ejercicio.

Refuerza conceptualmente aclarando la información respecto a los mitos y la realidad y la importancia que tiene el estar bien informadas/os para ejercer saludablemente la sexualidad.

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.



Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
Iniciación	Lo que me gusta de ti	15 min	
Motivación	Dinámica de exploración círculos concéntricos	25 min	Guía de preguntas
Imágenes de la sexualidad	Collage	35 min	Hojas bolígrafos Revistas periódicos cartulinas marcadores pegamento tijeras Papelógrafos.
De eso sí se habla	Video	35 min	Video De eso si se habla, video beam. Papelógrafos Marcadores
Mito o realidad	Espacio drama	35 min	Letreros de cartulina marcadores guía de frases Papelógrafos Marcadores
Evaluación		5 min	Fichas de Evaluación
Duración		150 min	

Anexo E.

MITOS Y VERDADES SOBRE LA SEXUALIDAD

- ✓ Las relaciones sexuales son sólo un aspecto de nuestra sexualidad.
- ✓ La sexualidad se vivencia y se expresa por medio de pensamientos, deseos, creencias, actitudes y relaciones desde que nacemos y continúa a lo largo de la vida.
- ✓ Sexo y sexualidad son lo mismo.
- ✓ El fin más importante de la sexualidad es la reproducción.
- ✓ El propósito principal de la sexualidad es tener varias parejas.
- ✓ La única manera de vivir la sexualidad es la heterosexualidad.
- ✓ La sexualidad es la capacidad de sentir placer e involucra nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestros sentimientos y emociones.
- ✓ Un verdadero hombre no llora ni expresa sus sentimientos.
- ✓ La sexualidad comienza cuando se empieza a tener relaciones sexuales.
- ✓ Los hombres deben tener toda la libertad de experimentar su sexualidad con varias mujeres pues así se hacen “más hombres”.



- ✓ La mujer que lleva consigo condones es “fácil”.
- ✓ Las mujeres no deben mostrar interés sexual porque es inmoral.
- ✓ La mujer debe responder a los requerimientos sexuales de su pareja.
- ✓ Cuando la mujer dice “no”, no hay que creerle, realmente está diciendo que sí y se hace la “santa”, por lo que hay que seguir adelante, forzando la relación sexual.
- ✓ Se siente mayor placer cuando el tamaño del pecho de la mujer es mayor.
- ✓ Una mujer que tiene la menstruación no debe bañarse, ni tocar las plantas, ni hacer deporte.
- ✓ El hombre siempre está dispuesto y debe llevar la iniciativa en las relaciones sexuales.
- ✓ Cuanto mayor sea el tamaño del órganos sexual masculino, mayor placer se obtiene.
- ✓ El hombre siempre sabe sobre sexualidad y sobre cómo llevar las relaciones sexuales.
- ✓ Las bebidas alcohólicas son un potenciador de la erección y del deseo sexual.
- ✓ La relación sexual es espontánea. Planear tener relaciones implica que no se disfrute igual.
- ✓ Todos los problemas de pareja se arreglan en la cama. Si realmente funciona el sexo, la pareja funciona.
- ✓ Durante la relación sexual no se deben plantear al otra/o los propios deseos.
- ✓ La educación sexual da libertad y potencia a la/os jóvenes para que tengan relaciones sexuales.
- ✓ Por naturaleza, los hombres tienen mucho más deseo que las mujeres.

Contenidos Temáticos

La **sexualidad** es una dimensión fundamental del ser humano y se encuentra presente a lo largo de su vida. Es un proceso vital que conlleva al desarrollo emocional al permitir la vivencia y asunción de las sensaciones que genera el cuerpo.

“Es una construcción social simbólica hecha a partir de una realidad propia de las personas: seres sexuados en una sociedad determinada. Como tal, es una dimensión constitutiva del ser humano: biológica, psicológica, cultural, histórica y ética, que comprende sus aspectos emocionales, comportamentales, cognitivos y comunicativos, tanto para su desarrollo en el plano individual como en el social”⁴¹.



El desarrollo pleno de los seres humanos depende, entre otras cosas, de la satisfacción de necesidades humanas básicas como el afecto, el contacto con otros u otras, la intimidad, la ternura y amor, elementos que en conjunto conforman la sexualidad de las personas.

La sexualidad es una energía vital que impulsa a las personas a buscar afecto y cercanía con las personas que las rodean⁴². En esta definición de sexualidad, se evidencia su carácter relacional, que tiene que ver con la necesidad humana de establecer intimidad física y psicológica y construir relaciones con otros y otras. Esta energía influye en la forma de pensar, sentir, actuar y relacionarse consigo mismo y con los demás, y por tanto está conectada con la salud física y mental.

Por esto, la sexualidad es una forma de comunicación que reúne los pensamientos, afectos, sentimientos, creencias, actitudes y relaciones interpersonales; se refiere a todas las maneras en que los seres humanos experimentan placer, pues uno de los fines más importantes de la sexualidad es sentir satisfacción, gusto y bienestar. Es por ello que la sexualidad es expresada a través de distintas formas, desde abrazos, besos, miradas, caricias y otras formas de comunicar nuestras emociones, las cuales se manifiestan mediante el cuerpo en conexión con la mente.

La sexualidad comprende tres dimensiones básicas del ser humano que influyen de forma decisiva en su desarrollo: biológica, psicológica y social. Estas dimensiones permiten que el ser humano interactúe y cree vínculos interpersonales fundamentales para la reafirmación de su identidad, la construcción de género y la manifestación de las potencialidades sexuales a lo largo de la vida. Por lo tanto, la sexualidad se convierte en un aspecto constituyente de la personalidad, que se dinamiza y retroalimenta en el proceso del desarrollo humano a través de las etapas del ciclo vital⁴³.

La **dimensión biológica** de la sexualidad está vinculada al cuerpo, sus órganos sexuales y las funciones propias de estos; la **dimensión psicológica**, es la manifestación del grado de aceptación del cuerpo con relación a las construcciones del sexo y el género, que permite la expresión del ser sexuado; y por último, la **dimensión social** tiene que ver con el conjunto de creencias de un grupo humano que incide en las maneras de pensar y actuar de quienes pertenecen que lo constituyen.⁴⁴

La sexualidad es dinámica, las formas de experimentar y expresar la sexualidad cambian a lo largo de la vida y dependen de las expectativas que hay en la sociedad sobre las mujeres y los hombres. El desarrollo y expresión de la sexualidad comienza desde el nacimiento. Todas las personas necesitan afecto, sentirse amadas y requieren contacto físico para sobrevivir, a la vez disfrutan dar cariño y expresar sentimientos. Es así que, desde pequeños, los niños y las niñas van descubriendo su cuerpo y aprenden a comunicarse, expresan su sexualidad por medio de la curiosidad y del contacto físico con las personas cercanas, construyendo así vínculos de afecto con sus padres, madres y demás familiares. A medida que las personas van creciendo, las formas de expresar la sexualidad cambian. En la adolescencia, por ejemplo, se presentan una serie de cambios físicos y psicológicos, y la manifestación de la sexualidad pasa por (en muchos casos) el inicio de las relaciones sexuales coitales y de la genitalidad.



La sexualidad humana abarca cuatro funciones que la componen y la dinamizan:

- ✓ **Función comunicativa relacional:** la sexualidad es la base de las relaciones interpersonales, es una vía para expresar sentimientos, la afectividad, pensamientos y lo que se hace. Asimismo, es una manera de comunicación entre seres humanos para satisfacer la necesidad de encuentro con otras personas y construir relaciones significativas en sus vidas.
- ✓ **Función afectiva:** la sexualidad permite afianzar la capacidad humana de desarrollar afectos y vínculos amorosos con las demás personas que son próximas, está relacionada con los sentimientos que se experimentan a partir del encuentro consigo misma y con otras personas para establecer relaciones de intimidad, confianza y entrega.
- ✓ **Función erótica:** esta función dentro de la esfera de la sexualidad posibilita el disfrute en el encuentro consigo mismo y con otras corporalidades. Se relaciona con el placer que ofrecen las experiencias corporales, permite el goce, excitación y erotismo, aspectos que no se limitan a la respuesta genital pues comprenden la respuesta del cuerpo y la mente. Se refiere a los “procesos humanos en torno a la excitación sexual, la excitación misma y el orgasmo, sus resultantes en la calidad placentera de esas vivencias humanas, así como las construcciones mentales alrededor de estas experiencias”⁴⁵.
- ✓ **Función reproductiva:** esta función implica la posibilidad de reproducirse y procrear, no es el fin de la sexualidad pero constituye una alternativa.

Todas estas funciones están estrechamente relacionadas, y el ejercicio de cada una de ellas puede conducir a otras. El carácter erótico de la sexualidad se relaciona con la función afectiva y, al mismo tiempo, se expresa en un proceso comunicativo. Por otra parte, el carácter erótico de la sexualidad se relaciona con la función afectiva al ser un medio de comunicación de emociones y de construcción de lazos basados en el cariño, la ternura y el amor. Es así como se construyen las relaciones entre las personas que se vinculan afectivamente⁴⁶.

Al ser la sexualidad un aspecto central de la vida de los seres humanos, presente desde el nacimiento y que se expresa de diversas formas a lo largo de la existencia; está compuesta y organizada en torno a elementos como:

- ✓ **El cuerpo sexuado:** abarca el sexo como el conjunto de características anatómicas y fisiológicas que definen y representan a los seres humanos como mujeres, hombres o intersexuales. Es a través del cuerpo que vivenciamos la sexualidad, sentimos placer y nos comunicamos con las/os otras/os.
- ✓ **Identidad:** es el sentido y percepción que cada persona tiene sobre sí misma, se adquiere y se construye a lo largo de la vida, por medio de la interacción con las personas cercanas y las instituciones sociales (familia, escuela, iglesia, medios de comunicación). La sexualidad moldea la identidad propia y la personalidad.



- ✓ Identidad sexual: es el concepto que la persona forma de sí mismo a partir del sexo con el cual se identifica desde la valoración que hace sobre su cuerpo; incluye los sentimientos, percepciones y actitudes de aceptación sobre su sexo.
- ✓ Género: son las características, roles, comportamientos, atributos e identidades que socialmente se consideran apropiados y son asignados a hombres y mujeres.
- ✓ Identidad de género: es el modo en que una persona (sin importar su sexo) se identifica y se reconoce a sí misma como perteneciente al género masculino o femenino, y que le permite afirmar y ajustar su conducta y su forma de ser y pensar para cumplir con las expectativas sociales propias del género con el que se identifica. Es un auto-concepto que le permite asumirse como hombre/masculino o mujer/femenina o transgénero, y una experiencia subjetiva que puede corresponder o no con el sexo asignado al nacer y con su orientación sexual.
- ✓ Erotismo: es la potencialidad de experimentar placer sexual.
- ✓ Intimidad: la sexualidad es una experiencia emocional de encuentro íntimo con el otro.
- ✓ Reproducción: Desde una perspectiva biológica, la sexualidad tiene como fin la procreación, sin embargo la relación sexual es una forma de comunicación entre las personas que les permite expresar sus sentimientos, obtener placer y bienestar, sin que el propósito de esto sea la reproducción.
- ✓ Orientación o diversidad sexual: capacidad de cada persona como seres sexuales de experimentar una atracción emocional, afectiva y sexual profunda con personas de un sexo diferente (orientación heterosexual), del mismo sexo (orientación homosexual), o ambos (orientación bisexual).⁴⁷ Esto implica que no hay una única forma de ejercer la sexualidad y los afectos, y que la homosexualidad y bisexualidad son formas igualmente legítimas y válidas de vivir y expresar la sexualidad y deben ser respetadas.

Las construcciones de género influyen en las vivencias personales y en las relaciones que se establecen con los otros, marcando las formas de actuar y expresar la sexualidad.

En la cultura patriarcal, se han instaurado una serie de mandatos sobre la sexualidad humana que establecen la manera supuestamente apropiada de vivirla a partir de si se es hombre o se es mujer, estos mandatos han servido para mantener las asimetrías entre hombres y mujeres.

El control diferenciado de la sexualidad y de los cuerpos ha constituido un mecanismo de subordinación y opresión de las mujeres. Las maneras desiguales en que se vivencia la sexualidad se experimentan desde la infancia, las mujeres son orientadas socialmente a reprimir su sexualidad cuando de placer se trata, y a estimularla cuando se relaciona con la idea de reproducción y maternidad.



El patriarcado ha reducido la sexualidad femenina a la reproducción, las mujeres son preparadas socialmente para ejercer un rol pasivo en el plano de la sexualidad mientras que a los hombres se les adjudica un rol más activo e incontrolable. A las mujeres se les instruye para negar el placer pero a los hombres se les incentiva el ejercicio erótico de la sexualidad como un aspecto central en la configuración de su identidad, en el que la procreación solo es un aspecto que lo define simbólicamente.

“La concepción dominante sobre la sexualidad femenina implica una tensión entre la aprobación de su despliegue en el marco del matrimonio atada a la reproducción y una maternidad construida como vocación y no opción, o bien la descalificación de una sexualidad femenina voraz, devoradora y peligrosa que se convierte fácilmente en producto de consumo y que a pesar del repudio es vista como necesaria, precisamente frente a una visión prevaleciente de una sexualidad masculina concebida como el reino del impulso, lo instintivo, lo incontrolable que se reafirma en tanto se diferencia de cualquier rasgo femenino”⁴⁸.

Asimismo, la sexualidad ha sido normada, colocando a la heterosexualidad como el ideal al que todas las personas deben pertenecer. La heterosexualidad es una institución del patriarcado, que se atribuye como norma, opera como estructurador de la vida sexual de las personas y configura el deber ser de la misma, creando límites entre lo normal y anormal, lo natural y lo desviado para ordenar a las personas seguir los patrones hegemónicos para mantenerse dentro de lo aceptable socialmente.

Este ideal heteronormativo al que todas las personas “deben” pertenecer y practicar determina que quienes están por fuera de este mandato son negadas como sujetos y categorizadas como anormales, inferiores y abyectos como sucede con las personas con orientación sexual diversa.

De este modo, hombres y mujeres manifiestan su sexualidad asumiendo los valores que orientan socialmente las relaciones entre los sexos y actúan en este campo de acuerdo al papel asignado por la sociedad que estereotipa comportamientos y formas de ser, hacer y sentir.



Sesión 7. CONOCIENDO NUESTRO CUERPO



Objetivos:

- Incentivar el conocimiento del cuerpo para promover el cuidado y el ejercicio de los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos.
- Promover una reflexión sobre el cuerpo como vehículo para expresar la sexualidad.
- Lograr el reconocimiento de los órganos sexuales femeninos y masculinos, sus nombres y sus funciones.



Materiales:

- Material de apoyo didáctico
- Tiras de papel
- Cinta adhesiva
- Reproductor de cd o de mp3.
- Música suave o de relajación
- Calendarios

- Tarjetas con casos
- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación



2 horas 30 min.

Desarrollo de la Sesión

Siento mi cuerpo (15 minutos)

Sugiere a las/los participantes que se ubiquen en círculo. Pídeles que cierren los ojos, se relajen y se concentren para sentir su cuerpo. Indícales que respiren por la nariz, inhalando profundamente y exhalando lentamente (tres veces). Suave y lentamente invítalas/os a, manteniendo los ojos cerrados y la respiración pausada, sientan sus pies, que recorran sus pantorrillas y lleguen a las rodillas, que sientan las piernas y muslos, que las recorran hasta llegar a sus nalgas y luego a los genitales, deben recorrer su cuerpo sintiendo el vientre, subiendo hasta el estómago y luego el pecho. Pídeles que sientan los brazos, transitando a la espalda, luego al cuello, la nuca, la cabeza y por último la cara.

Pídeles que con los ojos cerrados se acaricien la cara. Luego de un momento, indícales que se abracen a sí mismas/os y respiren profundamente inhalando y exhalando tres veces.

Luego de un rato, píde a las y los participante que abran los ojos y que se reincorporen despacio y lentamente. Solicita a las/los participantes que quieran que cuenten qué les pareció el ejercicio y qué sensaciones les generó: confianza, temor, timidez, ánimo, etc.



Señala la importancia de conocer nuestro cuerpo, de aceptarlo y quererlo porque es el recinto que nos identifica, nos permite relacionarnos, sentir, vivir, dar y recibir afecto, y comunicarnos con las y los demás. En definitiva, no facilita el disfrutar y manifestar nuestra sexualidad. Vincula en esta reflexión los contenidos vistos en la sesión sobre sexualidad, y la necesidad de conocer y cuidar el cuerpo para conseguir un óptimo estado de salud sexual y reproductiva.

Conociendo mi cuerpo (60 minutos)

Explica que para poder cuidar y querer nuestro cuerpo, y gozar de una buena salud sexual, es importante apropiarnos de nuestro cuerpo, por lo que se torna necesario el conocimiento de nuestros órganos sexuales. Pon el material de apoyo didáctico (rotafolio) en el que se plasmen los órganos sexuales femeninos y masculinos (internos y externos), a la vista de las y los participantes y explica qué y cómo son los órganos sexuales, sus partes y sus funciones.

Luego de esto, divide a las participantes en grupos de 6 personas. Reparte a cada grupo rompecabezas que representen los órganos sexuales femenino y masculino internos, cada pieza será una parte. Los grupos deberán armar los rompecabezas identificando cada parte, su nombre, ubicación y función.

A continuación, en una bolsa deposita tiras de papel sobre las que estén escritas los nombres de los órganos sexuales externos femeninos y masculinos, y otras con la descripción y función de los órganos sexuales externos, para que cada grupo saque aleatoriamente dichas tiras de papel. Señala uno por uno los órganos sexuales en el rotafolio e invita a quienes tengan el papel con el nombre, y a quienes tengan la descripción/función de ese órgano, pasen al frente y lo peguen en el rotafolio. Aclara las dudas que puedan surgir y refuerza los contenidos.

Pregunta: ¿Creen que es importante para las y los adolescentes conocer la función de los órganos sexuales del varón y la mujer? ¿Por qué? ¿Qué otra información es importante saber acerca de nuestros cuerpos?

Cierra con una reflexión en la que enfatices que las y los adolescentes tienen el derecho de conocer su cuerpo. Señala que tener conocimiento sobre cómo funciona nuestro cuerpo y sus órganos sexuales es fundamental para poder saber cómo cuidarnos y lograr tener una vida sexual sana y placentera, lo que implica también saber cómo evitar embarazos no deseados e ITS (Infecciones de Transmisión Sexual).

Cuidado de nuestro cuerpo y la salud (25 minutos)

En lluvia de ideas pregunta al grupo ¿qué implica tener buena salud? y ¿Qué hacen para cuidar su cuerpo? Pídeles que expresen las acciones, conductas y hábitos que realizan para cuidar sus órganos sexuales y mantenerse saludables. Explica que el autocuidado es un conjunto de decisiones, conductas, hábitos y prácticas realizadas por la persona para cuidarse y controlar su salud y por lo tanto, para evitar cualquier daño físico o mental que le pueda afectar. Pregunta: ¿cuáles son los factores que ponen en riesgo nuestra salud sexual?, anota las opiniones en los papelógrafos y entre todas y todos se definirá los hábitos que permitirán auto-cuidarse. Brinda



información sobre los cuidados de los órganos sexuales y la importancia que tiene el realizar esto periódicamente para garantizar una buena salud.

El ciclo menstrual (45 minutos)

Con el material de apoyo didáctico en el que está la imagen de los órganos sexuales internos femeninos, un calendario grande y unos paleógrafos, plantea las siguientes preguntas.

¿Cómo se le dice al sangrado que presenta la mujer cada mes? / ¿A qué edad nos viene el sangrado? / ¿Qué pasa en el cuerpo de la mujer? / ¿Qué relación tiene esto con la posibilidad de tener un embarazo? / ¿Qué sucede un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales en etapa de ovulación o en los “días fértiles” de la mujer?

(Debes dejar que las/os participantes expresen lo que piensan y anota en los papelógrafos, es importante incentivar la participación de los hombres).

Luego utiliza el material de apoyo didáctico para explicar el ciclo menstrual, sus fases y las características de este proceso con el fin de que quede claro a qué nos referimos cuando hablamos de “días fértiles” y que en estos días aumentan las probabilidades de tener un embarazo.

Apóyate en un calendario grande para explicar cuándo empieza el ciclo menstrual, encerrando en un círculo rojo el 1º día del ciclo menstrual (el primer día de sangrado) y contando desde el día siguiente del sangrado, nueve días, señalando que en este tiempo el cuerpo de la mujer se está preparando para lograr procesos reproductivos (fase pre-ovulación o folicular).

Marca en el calendario los siguientes nueve días, y explícales que en este lapso de tiempo se presenta la fase de la ovulación (liberación de un óvulo que ha madurado en alguno de los ovarios), la cual ocurre por lo general entre el día 10 y 16, y que esto implica que ese es el momento en que la mujer tiene mayores probabilidades de quedar embarazada.

Explica de nuevo lo que sucede en el cuerpo cuando el óvulo no ha sido fecundado y explica a través del calendario el momento en que finaliza el ciclo y se produce la menstruación, para nuevamente dar inicio a otro ciclo menstrual.

Pregunta: ¿Cuáles son las señales o manifestaciones que les da el cuerpo para saber cuándo están en sus días fértiles? Anota en un papelógrafos las impresiones de las participantes y refuerza los contenidos.

Seguido de esto, arma cuatro grupos (dos mixtos, uno de mujeres únicamente y otro conformado solamente por hombres) y entrega un calendario grande a cada grupo para que puedan identificar y marcar las diferentes fases del ciclo en especial los días de menstruación, ovulación y los días fértiles. Entrega a cada grupo una tarjeta con la descripción de un caso para que lo trabajen.

Caso 1: María presentó sangrado menstrual el día 3 de septiembre, ella y su novio Carlos, el día 17 de septiembre, tuvieron su primera relación sexual y no se protegieron. Ella piensa que no



corre riesgo de estar embarazada pero aún no está segura. ¿Cómo les explicarían a María y a Carlos el ciclo menstrual? ¿María corre riesgo o no de estar embarazada?

Caso 2: Laura y Juan quieren tener un bebé porque piensan que esa es una manera de que sus padres los dejen estar juntos para siempre. Todos los meses, el sangrado menstrual de Laura ocurre dentro de los tres primeros días de cada mes. ¿Qué día deben tener relaciones sexuales para embarazarse? ¿Cómo le explicarían el ciclo menstrual?

Caso 3: Mauro y Diana tienen relaciones sexuales frecuentemente, ninguno de los dos desea un embarazo. Ella no recuerda cuándo fue su último sangrado porque fue hace más de dos meses. Siendo que su último sangrado ocurrió el 18 de diciembre, ¿Puede Diana estar embarazada? ¿Cómo le explicarían el ciclo menstrual?

Caso 4: Juanita va a tener relaciones sexuales con su enamorado Cesar el día 13 de abril, y no quiere quedar embarazada. Su primer día de menstruación fue el día 1 de abril ¿Puede quedar embarazada ese día? ¿Cómo le explicarían el ciclo menstrual?

Al momento de que cada grupo exponga, pregúntales sobre las características del ciclo menstrual, y despeja las dudas que surjan sobre el mismo. Pregunta a todo el grupo: ¿Cómo se puede evitar embarazos no deseados? Anota en un papelógrafo las impresiones de las/os participantes y refuerza los contenidos.

Cierra el taller explicando y recalando la importancia que tiene conocer nuestro cuerpo y los ciclos por los que atraviesa para lograr el cuidado y tener control sobre éste, para poder evitar embarazos no deseados o para saber el momento en el que si queremos procrear una vida, podemos hacerlo.

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.

Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
Siento Mi cuerpo	Técnica de introspección movimiento	15 min	Reproductor de cd o de mp3. música suave (de relajación)
Conociendo mi cuerpo	Técnica de visualización Exposición Análisis	60 min	Material de apoyo en el que esté el dibujo de los órganos sexuales femenino y masculino, tiras de papel, cinta adhesiva.
Cuidado de nuestro cuerpo y la salud	Lluvia de ideas	25 min	Papelógrafos, marcadores.
El ciclo menstrual	Exposición Análisis	45 min	Calendarios, papelógrafos, marcadores, Cinta adhesiva, tarjetas con casos escritos.
Evaluación		5 min	Fichas de Evaluación
Duración		150 min	



Contenidos Temáticos

El cuerpo es el recinto en el que habita cada ser humano, por medio de este “somos y existimos”. Es una suerte de morada a través de la cual experimentamos las distintas vivencias, emociones, afectos y sensaciones. Con el cuerpo amamos y sentimos, nos comunicamos, expresamos nuestra sexualidad e interactuamos con los otros.

Cada cuerpo es único, y no tiene el mismo significado para todos los seres humanos, todas y todos lo residen de forma diferente a lo largo de la existencia. En cada etapa de la vida el cuerpo se experimenta de manera distinta, cambia por fuera y también por dentro, y del mismo modo varían las necesidades que tenemos para atenderlo, mantenerlo y cuidarlo.

Fisiológicamente, hombres y mujeres en su cuerpo tienen órganos similares que cumplen funciones igualmente parecidas. La diferencia entre ellos radica específicamente en los órganos sexuales, los cuales hacen que tanto las corporalidades, así como sus características físicas particulares (sexo) de hombres y mujeres sean distintas.

Estas diferencias corporales comienzan a ser más visibles a partir de la adolescencia. En esta etapa, en las mujeres ocurren una serie de cambios corporales: se desarrollan sus senos, sus caderas se ensanchan, aparece vello en algunas áreas, los órganos sexuales evolucionan y dan lugar al apareamiento de funciones específicas que solo ocurren en el cuerpo de las mujeres como la menstruación, el embarazo y la lactancia. Los hombres también presentan cambios en su cuerpo, y sus órganos sexuales adquieren distintas funciones como las erecciones y la eyaculación.

Todas y todos los seres humanos/os tienen el derecho a disfrutar sus cuerpos y descubrir las múltiples posibilidades que este ofrece para sentir placer y lograr altos niveles de bienestar. Mujeres y hombres deben ejercer el derecho a conocer y querer su cuerpo, deben manejar la información pertinente acerca del funcionamiento de este para que puedan ejercer la autonomía y soberanía sobre sus cuerpos y tomar decisiones libres e informadas respecto al modo en que desean ejercer su sexualidad sin inseguridad o violencia, lo que involucra el derecho a decidir sobre la posibilidad de tener hijos o no y a alcanzar un óptimo estado de salud sexual y reproductiva.

En este sentido, todos los seres humanos tienen el derecho a vivir las manifestaciones de sus cuerpos sin temores y a disfrutar de una vida sexual placentera sin las cargas impuestas socialmente que regulan y modelan los cuerpos, las mentes y la sexualidad de mujeres y hombres.

A través de los diferentes momentos históricos, y en el marco de la cultura patriarcal en la que la humanidad ha estado inmersa, el cuerpo ha sido construido, simbolizado y valorado de distintas maneras. Las instituciones sociales como la familia, la escuela, los medios de comunicación, la iglesia, y las doctrinas científicas, religiosas, legales y políticas han impulsado y fomentado las maneras de experimentar el cuerpo, de verlo y apreciarlo, han normado el modo de relación que se establece con él y las formas de habitarlo, poseerlo y de gozarlo como mecanismo de control y opresión de las mujeres. Esto ha llevado a instaurar tabúes, mitos, limitaciones, prohibiciones, culpas, y exigencias vinculadas al cuerpo que han estado presentes y se han afirmado a lo largo de la vida marcando las vivencias.



Desde muy pequeñas/os, aprendemos ideas erróneas sobre el cuerpo, las que nos llevan a pensar algunas “partes” deben ser ocultadas, que son peligrosas o malas por lo que no deben ser nombradas. Prima la costumbre de no tocarlas ni mirarlas y ni siquiera se habla de ellas, producen temor y vergüenza; los cambios que sobrevienen por el crecimiento y evolución generan confusión e inquietud pero se relegan porque corresponden en muchos casos a esas partes in-nombrables y obscenas.

Es por todo esto que resulta primordial que todas las personas se aproximen a su cuerpo para que puedan reconocerlo, informarse y conocer cómo funciona, comprender los cambios que presenta y asumir su autocuidado como vía para el dominio, disfrute y expresión humana de su realidad corpórea. Al reconocer, nombrar y reflexionar sobre el propio cuerpo de forma abierta y sin tapujos ni vergüenza, se podrá aprender a quererlo, cuidarlo y gozarlo.

Reconociendo los órganos sexuales y sus funciones

Órganos sexuales externos femeninos:

Son los órganos que se encuentran visibles y están ubicados en la parte externa del cuerpo y están adaptados para facilitar la estimulación sexual:

- ✓ El monte de Venus: es la zona del pubis que tiene forma triangular, está cubierta por vello púbico, tiene grasa para proteger a los órganos sexuales internos.
- ✓ La vulva: es la parte ubicada debajo del pubis, está conformada por los labios mayores y los labios menores.
- ✓ Los labios mayores y menores: son los pliegues de piel oscura o morada que cubren y protegen a los orificios de la vagina y el meato urinario o uretra. Los labios menores están en el interior de los labios mayores, son delgados y no tienen vello, es una parte que al ser estimulada dan placer.
- ✓ El clítoris: es el bultito que se encuentra ubicado en el punto de unión superior de los labios menores y es la parte más sensible que da mayor placer sexual a la mujer porque tiene muchas terminaciones nerviosas.
- ✓ La entrada de la vagina: es el orificio por el que sale la menstruación, se introduce el pene cuando se tienen relaciones sexuales y es el canal por donde nace el bebé en el momento del parto.
- ✓ El meato urinario: (aunque no es órgano sexual está cerca de la vagina) es un orificio donde termina la uretra y por el que sale la orina. Se localiza entre el clítoris y el orificio vaginal.
- ✓ Ano: (aunque no es órgano sexual está ubicado cerca de la vagina) es el orificio a través del cual salen del cuerpo los materiales de desecho de la digestión (heces fecales).



- ✓ Las mamas: son una parte del cuerpo de la mujer que al ser estimuladas dan placer, su función es la de producir la leche que alimenta al bebe por eso crecen durante el embarazo. Por dentro, las mamas están formadas por grasa y por glándulas que tienen forma de racimo de uvas, las cuales producen leche durante el embarazo y luego del parto; también tienen unos conductos que transportan la leche hacia el pezón durante la lactancia.
- ✓ En el centro de las mamas se encuentra un círculo de piel más oscura que integra la aréola y el pezón. La aréola es un área que tiene pequeñas rugosidades porque tiene glándulas sebáceas que segregan un líquido que lubrica el pezón en el periodo de lactancia. El pezón está en el centro de la aréola y tiene forma de chupón, sirve para que salga la leche cuando estamos amamantando.

Órganos sexuales internos de la mujer:

- ✓ Los ovarios: son dos órganos del tamaño y forma de una almendra y están situados a ambos lados del útero, son los que producen los óvulos cada mes y se encargan de crear las hormonas sexuales femeninas (estrógenos y progesterona). El ovulo es la célula sexual femenina que tienen forma de huevo y si es fecundado (penetrado por un espermatozoide) produce un embarazo.
- ✓ Las trompas de Falopio: son dos conductos que unen al útero con los ovarios y permiten que los óvulos se muevan hacia el útero luego de la ovulación. Es el lugar donde los óvulos, si se encuentran con los espermatozoides, son fecundados produciéndose así un embarazo.
- ✓ Útero: es un pequeño órgano que tiene el tamaño y la forma de una pera puesta hacia abajo. Está formado por un músculo llamado miometrio, y tiene un revestimiento interno llamado endometrio. En el interior del útero es donde se desarrolla el embrión.
- ✓ El cuello del útero o matriz: es la parte de abajo del útero y está conectado con la vagina, tiene la forma de una pera invertida y es el lugar donde se forma la sangre de que es expulsada en la menstruación y por donde suben los espermatozoides luego de la eyacuación.
- ✓ La vagina: es un tubo elástico que se ensancha en el momento de las relaciones sexuales y también se dilata lo más que puede para que salga el bebe cuando nace.

Órganos sexuales externos del hombre:

- ✓ El pene: es un órgano con forma de tubo y al final tiene una parte llamada glande que es muy sensible, está cubierto por una piel que lo protege y se recoge, denominada prepucio. Cuando el hombre está excitado, el pene se erecta y crece de tamaño.
- ✓ El escroto: es una bolsa de piel fina y rugosa que tiene un color más oscuro y se ubica debajo del pene, contiene y protege a los testículos, órganos donde se producen los espermatozoides.



Órganos sexuales internos del hombre:

- ✓ Los testículos: son órganos de forma ovalada donde están las glándulas sexuales masculinas encargadas de elaborar la hormona sexual masculina (testosterona) que produce los espermatozoides, son muy delicados y están protegidos por el escroto.
- ✓ La próstata: tiene la forma de una almendra, en el cuerpo del hombre tiene la función de cerrarse cuando tiene relaciones sexuales coitales para que no salga orina y facilitar la evacuación del semen (un líquido blanco que transporta a los espermatozoides). Cuando el hombre no está teniendo relaciones sexuales La vesícula seminal: es el lugar donde se produce el semen que sirve para que los espermatozoides puedan moverse para que sean evacuados durante las relaciones sexuales (eyaculación).
- ✓ La vejiga (aunque no es un órgano sexual): se encuentra cerca a los órganos sexuales y es el lugar donde se produce la orina.
- ✓ Los conductos deferentes: son conductos en forma de tubos que salen de los testículos llevando los espermatozoides a la vesícula seminal, estos tubitos se unen y forman la uretra, conducto que llega hasta el orificio del pene, por donde los espermatozoides son expulsados.

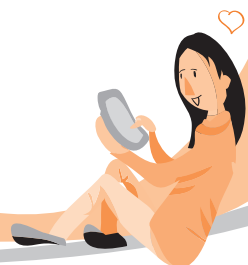
El cuerpo de las mujeres y de los hombres se dispone para procesos reproductivos. En el caso de las primeras, es la ovulación el momento inicial del proceso reproductivo, y para los segundos, éste inicia mediante la producción de espermatozoides.

La glándula pituitaria o hipófisis, es una parte del cerebro que rige el funcionamiento de las partes más importantes del cuerpo. Es controlada por el hipotálamo y es la encargada de enviar instrucciones a los órganos y tejidos del cuerpo para que segreguen un tipo de sustancias llamadas hormonas, las cuales son una suerte de “mensajeras” que viajan por la sangre para controlar las distintas funciones del organismo.

La hipófisis, al ser estimulada por el hipotálamo, segrega las hormonas folículo-estimulante (FSH) y la hormona luteinizante (LH), las cuales permiten el desarrollo de los órganos sexuales y su correcto funcionamiento, así como los procesos reproductivos del cuerpo.

En el cuerpo de los hombres, la hipófisis, envía señales a los testículos para que produzcan la hormona sexual masculina, la testosterona, que permite el desarrollo y maduración de las células que están en los testículos, convirtiéndolas en espermatozoides aptos para la fecundación.

En el cuerpo de la mujer, la hipófisis envía señales a los ovarios para que produzcan las hormonas sexuales femeninas, los estrógenos y la progesterona, y se estimule el crecimiento de los folículos ováricos para que produzcan óvulos sanos y maduros que serán liberados de uno de los ovarios (ovulación) para que puedan ser fecundados.



Durante la edad fértil o edad reproductiva de las mujeres (entre los 12 y los 49 años), todos los meses, el cuerpo de las mujeres recibe estas señales para que los niveles de hormonas se incrementen. De esta forma suceden cambios en el cuerpo y se inicia el proceso de la ovulación. **El ciclo menstrual** tiene cuatro fases, y tiene una duración de entre 23 y 35 días, aunque el promedio es de 28 días. Su inicio se considera desde el primer día que la mujer presenta sangrado, hasta un día antes de que empiece la siguiente menstruación.

La primera fase es la menstruación la comúnmente denominada “regla”. Esta fase consiste en la pérdida de sangre por la vagina. Este hecho ocurre una vez por mes durante varios años a lo largo de la vida de una mujer. Los momentos en los que no se presenta dicho sangrado son cuando la mujer está embarazada, luego del parto o cuando entran en la menopausia. La menstruación es la señal de que la mujer está en edad fértil.

Durante la menstruación, el cuerpo de la mujer libera el endometrio que recubre el útero, el cual se desprende porque no hubo anidación de ningún óvulo fecundado.

Después de la menstruación, viene la fase de pre-ovulación (“fase folicular”) en la que la hipófisis, como encargada de coordinar el funcionamiento de los ovarios, envía señales a estos para que comiencen la maduración de un óvulo. Para ello, deben producir estrógenos que son los encargados de estimular el crecimiento de los folículos ováricos permitiendo el desarrollo y la maduración de los óvulos. Los estrógenos también actúan sobre el útero, estimulando el engrosamiento del endometrio, preparándolo para recibir al posible óvulo fecundado. Normalmente esto ocurre entre los días 5 y 11 del ciclo menstrual.

Hacia la mitad del ciclo, se da la fase de ovulación en la que el óvulo que acaba de madurar es liberado del ovario y se desplaza a través de las trompas de Falopio hacia el útero. En esta fase, si el óvulo maduro se encuentra con un espermatozoide puede ser fecundado. Si este óvulo fecundado se adhiere a la pared del útero, se inicia un embarazo. Esto ocurre más o menos entre el día 10 y 16 del ciclo (“fase luteínica”) menstrual.

En el momento en que finaliza la ovulación, el ovario comienza a segregar la progesterona, hormona que se encarga de preparar al endometrio para recibir al óvulo fecundado, facilitar la implantación del embrión en este y para favorecer su desarrollo.

En la segunda mitad del ciclo, se da la fase de post-ovulación. En caso de que no se haya producido la fecundación del óvulo, y por ende, no se haya producido un embarazo, los niveles de hormonas bajan, el óvulo se disuelve y el endometrio del útero se desprende y es expulsado del cuerpo en forma de sangre menstrual. Esto ocurre entre el día 17 hasta el día 28, momento en el que empieza un nuevo ciclo menstrual.

Aunque la mujer libera un óvulo solamente una vez al mes, a mitad del ciclo, es muy difícil suponer el tiempo puntual o exacto en el que ovula, dado que existen varios factores que pueden alterar los ciclos menstruales y por ende resulta complicado establecer cierta regularidad sobre los días en los que la mujer es más fértil.



Cuando una pareja no está usando métodos anticonceptivos y tienen relaciones sexuales puede haber un embarazo si ésta se practica días antes de que se libere el óvulo del ovario o incluso el mismo día en que se libera pues la probabilidad de que el óvulo maduro pueda encontrarse y unirse con el espermatozoide, en este momento del ciclo, es alta.

Si las relaciones sexuales ocurren durante estos días del ciclo cercanos a la ovulación, el óvulo y el esperma pueden llegar a la trompa de Falopio al mismo tiempo, y unirse por lo que el óvulo puede ser fecundado y dar inicio a un embarazo.



Sesión 8. NUESTRO DERECHO A DECIDIR: ANTICONCEPTIVOS



Objetivos:

- Motivar la reflexión sobre el uso de métodos anticonceptivos como un derecho de las/os jóvenes a decidir de manera informada sobre su propio cuerpo, su sexualidad y procesos reproductivos.
- Brindar información acerca del funcionamiento de algunos métodos anticonceptivos.



Materiales:

- Papelógrafos
- Marcadores
- Muestrario de métodos
- Material de apoyo
- Tarjetas impresas

- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de Evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación



2 horas 30 min.

Desarrollo de la Sesión

Yo soy...y quiero... (20 minutos)

Comienza la sesión pidiendo a las participantes que formen un círculo. Empezando por ti, cada una deberá decir “yo soy... (Su nombre) y quiero...” (Hacer una acción, por ejemplo “¡quiero gritar!” “¡quiero saltar!” “¡quiero correr!”). A continuación, se debe realizar la acción nombrada.

Al final se realizará la pregunta: ¿Qué tan seguido hacemos lo que queremos hacer en el momento en que lo deseamos hacer? ¿Qué implica hacer las cosas que queremos hacer? ¿Por qué resulta tan fácil o difícil hacer las cosas que queremos hacer?

Anticonceptivos (presentación) (60 minutos)

Coloca en el centro de la sala, a la vista de todas/os, un muestrario de los anticonceptivos masculinos y femeninos que sean accesibles en la zona, para que puedas explicar el modo de funcionamiento de cada uno de ellos y realizar una demostración de su uso. Pregúnta: ¿Qué son los métodos anticonceptivos? ¿Cuáles conocen? ¿Cómo los conocieron? y ¿Cómo se usan?



A partir de las respuestas de las y los participantes, presenta de manera teórica en qué consisten los métodos, sus características y formas de uso. Utiliza material de apoyo que pueda ser presentado de manera digital y proyectada o impresa (rotafolio) para explicar con claridad cada uno de los métodos anticonceptivos y cómo actúan, separándolos por los métodos naturales, los modernos, los definitivos y los de emergencia.

Tómate un tiempo para responder, en medio de tu explicación, las preguntas que puedan surgir de las/os participantes.

Juego de memoria (20 minutos)

Divide al grupo en grupos de 5 a 6 participantes. Reparte tarjetas grandes previamente preparadas que contengan de manera separada, por un lado, los nombres de los métodos anticonceptivos, cada uno en una tarjeta, y por otro lado, las descripción correspondiente a cada uno de los métodos anticonceptivos contemplados en las otras tarjetas (cada descripción en una tarjeta). Se recomienda que cada grupo tenga que trabajar métodos distintos).

Las/os participantes de cada grupo colocarán todas las tarjetas sobre la mesa boca abajo. Por turnos, darán la vuelta las tarjetas, leyéndolas y buscando su par (para cada descripción deberán buscar el nombre del anticonceptivo correcto y viceversa), deberán ordenar las tarjetas de modo que quede la información correctamente organizada.

Analiza en conjunto con las participantes si los nombres y las descripciones de los anticonceptivos corresponden, reforzando la información sobre dichos métodos y el uso correcto de estos.

Análisis grupal (45 minutos)

Pide a las/os participantes que se sienten en media luna en su silla. Ponte delante de ellas/os, toma marcadores y pon uno o más papelógrafos en blanco para escribir en ellos.

Secuencialmente, irás realizando las siguientes preguntas al grupo, dando el tiempo para que surjan las respuestas que irás anotando en el papelógrafo.

1. ¿Por qué es importante protegerse con alguno de los métodos anticonceptivos?
2. ¿Quiénes deben tomar la decisión de protegerse con los métodos anticonceptivos? ¿Por qué?
3. ¿Cuáles son las consecuencias de no usar métodos anticonceptivos para protegerse? (para las mujeres y para los hombres)
4. ¿Por qué crees que existen adolescentes y jóvenes (mujeres y hombres) que no hacen uso de estos métodos anticonceptivos?
5. Lee el caso siguiente: “Ana y Juan son novios hace seis meses y decidieron, luego de pensarlo bastante, tener relaciones sexuales. Ana consideró que por ser la primera vez que



tendría relaciones sexuales, debía ir a buscar información para protegerse con un método anticonceptivo. Cuando le dijo a Pedro que iría al centro de salud en busca de información, él le dijo que no era necesario porque por ser la primera vez no se corría riesgo de quedar embarazada ni mucho menos de contraer alguna infección de transmisión sexual. Ana no sabe qué hacer...”

6. ¿Qué les dirías? ¿Qué harías tú si estuvieras en el lugar de Ana y Juan?

Retoma las conclusiones anotadas en los papelógrafos y conduce la reflexión en función a la importancia de la toma de decisiones en el aspecto de la reproducción, y la responsabilidad que se debe tener con el propio cuerpo y su cuidado. Señala que el autocuidado abarca el hecho de asumir la sexualidad en forma segura, retrasando las relaciones sexuales hasta el momento en que se tenga la madurez física y psicológica que nos permita vivir nuestra sexualidad sin riesgos de adquirir infecciones de transmisión sexual o de pasar por un embarazo no deseado.

Reflexiona sobre la importancia de dar inicio a las relaciones sexuales teniendo claro que se debe estar informado y protegerse pues se corre el riesgo de tener embarazos no deseados y que la adolescencia es un momento de la vida en el que aún no se está preparado ni física ni psicológicamente para asumir la maternidad o la paternidad. Además siempre se debe tener en cuenta que el riesgo de contraer una ITS siempre está presente. La adquisición de una ITS puede tener consecuencias irreversibles para la salud por lo que es necesario el uso del preservativo y de métodos anticonceptivos complementarios.

Cierra la sesión señalando que el conocer y usar los métodos anticonceptivos es una forma de ejercer nuestros derechos sexuales y reproductivos, que permite a las personas tener relaciones sexuales sin temor de contraer ITS o de tener embarazos no deseados y así dar cumplimiento a su plan de vida.

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.

Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
Yo soy...y quiero...	Rompe hielo	20 min	
Anticonceptivos (presentación)	Exposición	60 min	Anticonceptivos masculinos y femeninos dependiendo de la accesibilidad. (muestrario) Material de apoyo con Imágenes de métodos anticonceptivos Papelógrafos



Juego de memoria	Técnica didáctica de inserción de conceptos	20 min	Tarjetas impresas con los nombres y las descripciones.
Análisis grupal	Plenaria	45 min	Papelógrafos. Marcadores
Evaluación		5 min	Fichas de Evaluación
Duración		150 min	

Contenidos Temáticos

Los métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos son herramientas que permiten a las personas tener relaciones sexuales coitales sin el riesgo de tener embarazos no deseados. Son métodos que se utilizan para limitar la capacidad reproductiva de una mujer u hombre de modo temporal o definitivo, pues al impedir que el óvulo se una con el espermatozoide se evita la fecundación para que no haya un embarazo.

Un buen estado de salud sexual y reproductiva implica la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, lo que supone la posibilidad de ejercer el derecho a procrear o no, a obtener información que posibilite la toma de decisiones informadas y la posibilidad de acceder a métodos anticonceptivos seguros, eficaces, aceptables y asequibles.

Dado que el ejercicio de la sexualidad no tiene que estar ligado a la reproducción, el uso de métodos anticonceptivos es un medio para hacerlo y para lograr el ejercicio del derecho a decidir de manera libre, responsable y de manera informada si se desea o no tener hijos, el número y en qué momento de la vida hacerlo.

Existen diferentes métodos anticonceptivos seguros y eficaces para prevenir un embarazo, éstos se agrupan de acuerdo a sus características en: Naturales; modernos/ hormonales, de barrera; y permanentes o definitivos.

Métodos naturales		
Método del Ritmo o método del Calendario		
Descripción	Ventajas	Desventajas
Se basa en la abstinencia sexual durante los días fértiles de la mujer. Para practicarlo es necesario que el ciclo menstrual sea regular.	No tiene costo; no tienen efectos en el cuerpo ni causa efectos colaterales.	Es poco seguro; no se puede tener relaciones sexuales coitales durante varios días; requiere llevar un registro del ciclo menstrual; y que ambos miembros de la pareja cooperen. Es necesario que el ciclo menstrual de la mujer sea regular.



Uso: Se debe marcar en un calendario la fecha en que bajó la regla. Contar nueve días a partir del primer día de la menstruación, en estos días la mujer puede tener relaciones sexuales sin el riesgo de embarazo pues está en la fase de pre-ovulación. Luego se marcan o se tachan con una raya los nueve días siguientes, estos son los días fértiles o peligrosos en los que no se debe tener relaciones sexuales pues es la fase de ovulación y puede quedar embarazada. Finalmente se cuenta los siguientes nueve días, en los cuales se puede tener relaciones sexuales pues no existe riesgo de embarazo porque se está en la fase post-ovulación. Suponiendo que se trata de un ciclo menstrual regular y que este dura 28 días, la siguiente menstruación ocurre al día siguiente.

Método de Lactancia MELA

Descripción	Ventajas	Desventajas
Durante la lactancia el cuerpo promueve la liberación de la hormona prolactina que impide la ovulación y el sangrado menstrual y por consiguiente la mujer no queda embarazada.	No tiene costo; no tienen efectos en el cuerpo ni causa efectos colaterales.	Es poco seguro.

Uso: solo funciona por durante los primeros seis meses que siguen al parto. Requiere que la mujer no haya menstruado después del parto y que alimente a su bebé exclusivamente con leche materna. Si él bebe tiene más de seis meses, este método de anticoncepción no funciona.

Métodos Anticonceptivos Hormonales

Pastillas Anticonceptivas

Descripción	Ventajas	Desventajas
Son pastillas que contienen hormonas o sustancias parecidas a las que produce el cuerpo de la mujer y que impiden que se produzca la ovulación, evitando así el embarazo..	Ofrecen protección continua y efectiva; Regulariza el ciclo menstrual; elimina los Cólicos. Al dejar de tomarlas, la mujer puede quedar embarazada rápidamente. Tiene el 97% de efectividad.	No protege de las infecciones de transmisión sexual; no es conveniente para mujeres que tienen relaciones sexuales con poca frecuencia. Se requiere disciplina para tomarlas todos los días a la misma hora.

Uso: Para la caja de 21 píldoras se debe empezar la de la primera pastilla al día siguiente del inicio del sangrado menstrual.. Se toma una pastilla todos los días, a la misma hora (durante tres semanas) una vez acabadas las pastillas, se inicia un período de “descanso” en el que se deja de tomar las pastillas por siete días, mientras se presenta el sangrado menstrual. Una vez finalizados estos siete días, se inicia una nueva caja (el día octavo). Para la caja de 28 píldoras, se debe tomar una pastilla todos los días a la misma hora y en el momento en que se toma las siete pastillas de distinto color es cuando baja la regla. Al terminar una caja al día siguiente sin falta se debe iniciar una nueva caja.

Inyectables

Descripción	Ventajas	Desventajas
Es una inyección que contiene hormonas que impiden la ovulación.	Es seguro y cómodo pues solo se aplica una vez cada cierto tiempo; reduce los dolores menstruales. Tiene el 97 % de efectividad.	No protege de las infecciones de transmisión sexual; se presentan cambios en el sangrado (aumento o disminución).

Uso: se aplica vía intramuscular en los primeros cinco días después de que se presenta el sangrado menstrual. Se vuelve a colocar el inyectable al mes siguiente, siempre en la misma fecha, o se aplica una vez cada tres meses en la misma fecha.



Implante anticonceptivo Subdérmico

Descripción	Ventajas	Desventajas
Consiste en introducir una pequeña vara del tamaño de una aguja bajo la piel del brazo para que segregue una hormona que lentamente evita la ovulación y el embarazo.	Es muy seguro, tiene un 98% de efectividad. No requiere tanta atención pues se coloca una vez y dura cinco años; la fertilidad se recupera tan pronto se retira el implante.	No protege de las infecciones de transmisión sexual; amenorrea o sangrado entre menstruaciones; dolores de cabeza y mareos.

Uso: Se inserta en el antebrazo de la mujer, durante los primeros cinco días del ciclo menstrual o inmediatamente después del parto. Debe ser colocado por personal de salud especializado.

Parche anticonceptivo

Descripción	Ventajas	Desventajas
Es un pequeño parche (parecido a una cura) que se pega en la piel para que vaya liberando hormonas que impiden la ovulación y evitan el embarazo.	Es muy seguro, Tiene 99% de efectividad. Después de dejar de usarlo la mujer recupera su fertilidad pronto.	No protege de las infecciones de transmisión sexual; requiere ser cambiado una vez por semana; dolor abdominal y molestias menstruales; se debe consultar con el médico antes de usarlo.

Uso: Se puede poner en el brazo o en el abdomen desde el primer día de la regla y se cambian por un nuevo parche cada semana sin falta; se usa por tres semanas y se descansa la cuarta semana para que se presente el sangrado menstrual. La siguiente semana se vuelve a colocar el parche. Se en cada cambio, el parche se ponga en una parte distinta del cuerpo.

Píldora de Anticoncepción de Emergencia (PAE)

Descripción	Ventajas	Desventajas
Son pastillas anticonceptivas que se pueden usar en casos de emergencia para prevenir un embarazo no deseado, luego de tener una relación sexual con penetración en la que no se ha usado ningún método anticonceptivo seguro o cuando el método utilizado falla. Impide o retrasa la ovulación y evita el embarazo.	Permite prevenir un embarazo después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, cuando el método falla o se olvida, o en casos de violación. Es muy efectiva si se usa correctamente; no causa daños en la salud de la mujer y en ningún caso provoca abortos si la mujer estuviera ya embarazada.	No protege de las infecciones de transmisión sexual; no puede ser utilizado como método regular, solo sirven en caso de emergencia. Pueden provocar dolores de cabeza, mareo y vómito.

Uso: Se debe tomar la píldora luego de que se tuvo la relación sexual sin protección y/o antes de las 72 horas (tres días) de realizado el coito. Cuanto más pronto se tome la PAE, mayor efecto se logra. Viene en presentaciones de una o de dos píldoras, en este último caso se toma una píldora y la segunda se toma 12 horas después. Si no se tienen las pastillas de anticoncepción de emergencia puede lograrse el mismo efecto con el método Yuzpe para lo cual se deben conseguir las pastillas anticonceptivas comunes y tomarse cuatro pastillas antes de las 72 horas de realizado el coito y a las 12 horas de esta toma, otras cuatro.



T de cobre o Dispositivo Intra Uterino (DIU)

Descripción	Ventajas	Desventajas
Es un pequeño aparato plástico en forma de letra T que está recubierto por cobre, se inserta en el útero para que libere pequeñas partículas de cobre que impiden que el espermatozoide se una con el óvulo y así previene el embarazo.	Es un método económico. Puede usarse por mucho tiempo, desde 1 año hasta 10 años y se puede quitar en cualquier momento. La fertilidad regresa con relativa facilidad una vez que se retira. Tiene del 95 al 99% de efectividad.	No protege de las infecciones de transmisión sexual; puede haber sangrado abundante o goteo entre periodos menstruales; pueden presentarse cólicos y dolor durante los periodos. Requiere ser colocado y retirado por un especialista. Debe ser revisado periódicamente para cerciorarse de que el DIU esté bien puesto.

Uso: La introducción del dispositivo debe ser realizada por personal de salud especializado, se pone durante los primeros cinco días del periodo menstrual y es inmediatamente efectivo.

Métodos anticonceptivos de barrera

Condón masculino

Descripción	Ventajas	Desventajas
Es una funda de látex que cubre el pene erecto del hombre. Este método retiene el semen dentro del condón e impide que los espermatozoides entren a la vagina, previniendo así un embarazo. Tienen entre el 85 % al 97 % de efectividad.	Protege tanto al hombre como a la mujer de contraer enfermedades que se transmiten por las relaciones sexuales: infecciones de transmisión sexual y VIH. Son de fácil acceso y económicos; no tienen ningún efecto colateral. Permite que la sensación sea óptima; pueden ser usados por hombres de cualquier edad; ayudan a que el hombre no eyacule prematuramente.	Existe la posibilidad de que se rompa. Pueden causar irritación en las personas alérgicas al látex.

Uso: debe utilizarse antes de tener relaciones sexuales coitales, cuando el pene del hombre está duro y erecto, debe desplegarse hasta cubrirlo totalmente, dejando un pequeño espacio de en la punta que se aplana con los dedos para no quede aire.

Condón femenino

Descripción	Ventajas	Desventajas
Es una funda de látex, holgada y suave, muy resistente, parecida al condón masculino; tiene un 95% de efectividad.	Cubre mejor los órganos sexuales externos de la mujer: es más amplio que el condón masculino, y protege mejor de las infecciones de transmisión sexual, VIH/ SIDA, y hepatitis B, porque cubre la vagina, la vulva y el cuello uterino. Método controlado por la mujer y No tiene efectos colaterales.	No es tan accesible como el condón masculino. Si no se coloca bien no puede proteger de embarazos ni de ITS.

Uso: se coloca en la vagina antes de la relación sexual, tiene dos anillos, uno pequeño que debe llegar al cuello uterino y otro más amplio, que queda sobre la vulva. Se mantiene el anillo movido en el fondo del condón; Con los dedos, se presiona el anillo interno para introducirlo en el orificio vaginal y con la otra mano se separan los labios de la vulva y se abre el orificio vaginal para introducir el condón hasta el cuello del útero. Para esto se recomienda pararse con una pierna subida en una silla o semi acostada con las piernas abiertas. Luego se comprueba que el anillo externo del condón quede por fuera, cubriendo los labios mayores de la vulva. Para retirarlo, se toma el anillo externo, se gira levemente para no regar el semen y se jala despacio para sacarlo de la vagina.



Tableta Vaginal

Descripción	Ventajas	Desventajas
Es una tableta que se introduce dentro de la vagina antes de la relación sexual. Contiene espermaticidas que eliminan a los espermatozoides o los inmovilizan. Debe usarse con condón para lograr mayor efectividad, la cual alcanza el 85%.	Método controlado por la mujer y no tiene efectos colaterales. Se usa únicamente cuando se tienen relaciones sexuales.	No protege de las infecciones de transmisión sexual.

Uso: se coloca dentro de la vagina antes de la relación sexual (diez minutos antes de la penetración). Para que funcione mejor, es recomendable que el hombre también use condón.

Métodos definitivos

Si se tienen la seguridad de que no se quiere tener más hijos se puede usar métodos definitivos que evitan embarazos para siempre.

Ligadura de trompas

Descripción	Ventajas	Desventajas
Es una operación sencilla en la que se separan y amarran las trompas de Falopio (los conductos por donde el óvulo transita del ovario al útero). Al ligarlas, los espermatozoides no pueden pasar más y no se pueden encontrar con el óvulo, por lo que no hay posibilidad de embarazarse.	No tiene efectos en la Salud. Puede realizarse inmediatamente después de dar a luz. Tiene 99% de efectividad. Disminuye los riesgos de cáncer de ovario.	No protege de las infecciones de transmisión sexual; no se puede revertir

Uso: debe ser realizada por personal de salud especializado, se hace una leve incisión en el abdomen de la mujer para bloquear o cortar las trompas. El médico hará dos cortes pequeños alrededor del ombligo para introducir una sonda angosta con una cámara diminuta y otra para meter instrumentos que sellen las trompas con un anillo.

Vasectomía

Descripción	Ventajas	Desventajas
Es una operación sencilla para hombres, y muy efectiva. Consiste en la ligadura de los tubos por donde los espermatozoides avanzan quedando anudados y cerrados. Luego de realizada esta operación, el semen no contiene a los espermatozoides por lo que no podrán encontrarse con el ovulo más.	Tiene 99% de efectividad. Útil para cuando ya no se desea tener hijos.	No protege de las infecciones de transmisión sexual.

Uso: debe ser realizada por personal de salud especializado; se realiza una pequeña incisión en el escroto y se cortan los conductos que llevan los espermatozoides.



Sesión 9. CUIDANDO NUESTRO CUERPO: PREVENCIÓN DE ITS



Objetivos:

- Incentivar la reflexión sobre el cuidado del cuerpo para mantener un óptimo estado de salud sexual y reproductiva y como elemento importante para el ejercicio de los derechos sexuales y los derechos reproductivos.
- Brindar información sobre Infecciones de Transmisión sexual (ITS).



Materiales:

- Hojas de papel
- Bolígrafos
- Hojas lista de enfermedades y síntomas.
- Material de apoyo.

- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación



2 horas 30 min.

Desarrollo de la Sesión

Soy mi cuerpo (20 minutos)

Pide a las/los participantes que escojan a alguien para trabajar en parejas. Deben pararse frente a frente y mirarse. A continuación, deben poner los pies bien plantados en el piso y flexionar un poco las rodillas. Una/o será “A” y el/a otro “B”. Estarán a una distancia de cinco pasos entre sí y han de cerrar los ojos y respirar profundamente cinco veces para relajarse. Pídeles que permanezcan así unos instantes. Luego, deben abrir los ojos y mientras se miran (A) dice a (B) “yo soy mí... (Dirá una parte del cuerpo) y me siento...”. “A” debe completar la frase diciendo algo sobre ella o él mismo (sensación); por ejemplo: “yo soy mi rodilla y me siento liviana. Realizar lo mismo señalando cuatro partes del cuerpo.

Después de completar las frases, (A) toma el lugar de (B). Al final se pide que compartan en pareja cómo se sintieron y qué observaron.

Pídele a todas y todos que se sienten en círculo y pregunta qué partes del cuerpo escogieron qué partes les faltaron y por qué no las eligieron.



Reflexiona sobre la importancia que tiene el conocimiento del cuerpo y el reconocimiento de este como parte esencial de la salud sexual y reproductiva y para un el ejercicio responsable de los derechos sexuales y derechos reproductivos.

Indagando conocimientos (20 minutos)

Divide a las/os participantes en cuatro grupos. Estos grupos se mantendrán a lo largo de toda la sesión y pídeles que respondan las siguientes preguntas:

- 1) ¿Cuáles son las señales que te da tu cuerpo cuando se enferma?
- 2) ¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?
- 3) ¿Qué infecciones de transmisión sexual conocen?
- 4) ¿Cuál es la importancia de atender nuestro cuerpo?

Pídeles que se pongan de acuerdo y escriban su respuesta grupal en una hoja de papel y la guarden. Esta dinámica será concluida al final de la sesión.

Normal y... (85 minutos)

Genera la reflexión sobre la importancia de percibir anomalías en el cuerpo, porque son mensajes del cuerpo para decirnos que algo dejó de ser “normal”, son alertas de que algo sucede, tanto a nivel externo como interno.

Explica que los órganos sexuales son parte del cuerpo y que es importante cuidarlos para preservar la salud. Sugiere que por esto se debe conocer las señales que indican que nuestros órganos sexuales están sanos, para así poder actuar si identificamos que algo no está bien.

Expón como es la vagina de la mujer en condiciones normales (humedad, flujo transparente, sin molestias) y señala lo que sucede cuando se presentan cambios. Explica qué son las infecciones de transmisión sexual. Haz lo mismo exponiendo cómo son los órganos sexuales del varón saludables.

Pregunta: ¿Cuáles son las formas de cuidar nuestros órganos sexuales? A partir de las respuestas dadas por las y los participantes, explica y complementa la información de los cuidados y aclara las dudas correspondientes.

Continúa realizando una exposición, con el material de apoyo e imágenes, sobre las infecciones de transmisión sexual, sus señales, sus síntomas y las características más importantes.

Luego, en los mismos grupos, reparte papeles que contengan dos columnas: en la columna que se encuentra de lado izquierdo, presenta los nombres de las ITS más comunes, y en la columna de la derecha, escribe los síntomas principales asociados a estas enfermedades (No es necesario



que correspondan en el orden). La consigna es que deben encontrar los síntomas de cada enfermedad y unirlos con una flecha para organizar la información.

Para finalizar, revisa junto con las y los participantes cada una de las respuestas, con apoyo de la guía de la facilitadora. Los grupos deberán corregir las que así lo requieran.

Indaga y reflexiona sobre la amenaza que se tiene en la adolescencia de adquirir ITS cuando se tienen conductas de riesgo. Pregunta: ¿cómo se evita el riesgo de contraer ITS? A partir de las respuestas dadas por las y los participantes, aclara y complementa brindando información que consideres faltante.

Complementar la información, exponer los medios de prevención, la importancia de la consulta médica en casos de presencia de señales “anormales” y la necesidad de que las mujeres nos realicemos el examen Papanicolaou anualmente. Explica cómo se hace este examen, los instrumentos que se utilizan y las condiciones en las que se realiza. Presenta también las posibles instituciones y centros de salud a los que pueden acudir.

Indagando conocimientos (cierre) (20 minutos)

Pide a los grupos que saquen la hoja de respuestas que habían guardado al principio de la sesión. En grupos, deben leer las respuestas consensuadas en un principio, y analizar si deben agregar, quitar o cambiar algún punto. En caso de que se realicen cambios, deberán hacerlo en otra hoja.

Escoge a un/a representante, quien compartirá con todas cuál fue su primera respuesta y los posibles cambios que hayan visto necesarios, explicando por qué realizaron estos cambios.

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.

Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
Soy mi cuerpo	Introspección	20 min	
Indagando conocimientos (I)	Reflexión grupal	20 min	Hojas de papel (dos por grupo), bolígrafos.
Normal y ...	Exposición, reflexión y análisis grupal	85 min	Hojas para repartir a los grupos con la lista de enfermedades y los síntomas. Bolígrafos. Material de apoyo.
Indagando conocimientos (II)	Reflexión grupal	20 min	Hojas de papel, bolígrafos
Evaluación		5 min	Fichas de Evaluación
Duración		150 min	



Contenidos Temáticos

La salud sexual y la salud reproductiva se refieren a un estado general de bienestar físico, mental y social, y no a la mera ausencia de enfermedades, disfunciones o dolencias en todos los aspectos relacionados con la sexualidad y la reproducción, y entrañan la posibilidad de ejercer los derechos sexuales y derechos reproductivos⁴⁹.

El logro de un óptimo estado de salud sexual y reproductiva involucra la posibilidad de ejercer y disfrutar una actividad sexual sin riesgos de sufrir trastornos orgánicos que puedan afectar el desarrollo sexual. Comprende la capacidad que tienen mujeres y hombres para disfrutar de forma autónoma y responsable su sexualidad, relacionarse, sentir y expresar afecto, formar pareja, experimentar placer y ejercer libremente su identidad sexual. Se refleja en conductas, actitudes y prácticas realizadas frente a las diferentes experiencias de la vida, sin riesgo de tener infecciones transmitidas sexualmente.⁵⁰

El disfrute de la salud sexual requiere generar un conjunto de hábitos y conductas de autocuidado que expresen un estilo de vida saludable. El autocuidado es un conjunto de prácticas y comportamientos adoptados por las personas para lograr el control sobre su propia salud, lo que implica no solo estar libre de enfermedades sino la búsqueda de bienestar físico, mental y social.

Dentro de estos hábitos están: tener una alimentación sana, buena higiene personal, asistir periódicamente a revisión médico-ginecológica, usar siempre que se tengan relaciones sexuales coitales métodos anticonceptivos de barrera para prevenir ITS y VIH, así como el uso de anticonceptivos para evitar embarazos no deseados.

El autocuidado parte también del conocimiento del propio cuerpo. Esto significa que es necesario poder reconocer las señales (en cuanto a fluidos, color, olor, etc.) que nos indican que nuestros órganos sexuales están sanos para así poder detectar los cambios que se presenten y que nos pueden alertar cuando algo no está bien, no sólo ante una posible ITS, sino ante cualquier problema. Este conocimiento nos permitirá actuar antes de que se presenten complicaciones en nuestra salud.

En condiciones normales, la vagina de la mujer secreta continuamente un fluido que mantiene la vulva húmeda. De esta forma el cuerpo protege de infecciones a la vagina, conservándola limpia y sana. Estas secreciones o fluidos suelen ser de color claro o lechosas y no tiene olor. Durante el ciclo menstrual la mujer presenta cambios en la humedad de la vagina, específicamente en la fase de ovulación hay un aumento del flujo que suele ser claro y transparente.

El aumento en la cantidad de flujo, cambios en el color o el olor, o la presencia de molestias, son señales de que puede haber alguna afección por lo que, para descartar cualquier anomalía, es necesario consultar al médica/o.



Los síntomas y señales que podrían estar indicando la presencia de una infección o ITS son:

En hombres:

- ✓ Heridas, llagas, úlceras, granos o ampollas en o alrededor del pene o ano.
- ✓ Hinchazón, enrojecimiento, inflamación y desarrollo anormal de los órganos sexuales.
- ✓ Picazón o ardor.
- ✓ Secreciones que salen del pene.
- ✓ Dolor o ardor al orinar.
- ✓ Dolor durante las relaciones sexual.
- ✓ dolor e inflamación de los testículos.

En mujeres:

- ✓ Descensos de flujo por la vagina de color blanco, amarillo o verdoso.
- ✓ Flujo vaginal con olor fuerte o desagradable.
- ✓ Hinchazón, enrojecimiento o inflamación de la vagina o la vulva.
- ✓ Picazón o ardor de la vagina.
- ✓ Dolor en la parte baja del vientre o calambres.
- ✓ Ardor al orinar o dificultades para que salga la orina.
- ✓ Dolor en el momento de tener relaciones sexuales.
- ✓ Heridas, llagas, ampollas o verrugas en la vagina o alrededor del ano.
- ✓ Sangrado vaginal anormal e irregular.

Cuando se presentan cambios en los órganos sexuales y/o en sus secreciones, o alguna de las señales mencionadas, es necesario acudir al servicio médico más cercano para recibir diagnóstico, atención y tratamiento.

Las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Son alteraciones infecciosas que afectan los órganos sexuales y que son transmitidas casi exclu-



sivamente por contacto sexual sin protección. Anteriormente se les conocía como enfermedades venéreas o enfermedades de transmisión sexual pero el término correcto a ser utilizado es el de infecciones de transmisión sexual: teniendo en cuenta que la afectación a la salud no se da en todos los casos de inmediato, esta afectación no se evidencia necesariamente como una enfermedad.

Las ITS son causadas por microorganismos: virus, bacterias, protozoarios y hongos que se adquieren durante las relaciones sexuales sin protección, es decir, sin el uso del preservativo o condón.

En el siguiente cuadro se describen las características de las ITS más comunes:

INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL ITS	
ITS producidas por hongos	
Candidiasis	
Descripción	
Es causada por un hongo llamado Cándida Albicans. En la mujer no suele ser exclusivamente de transmisión sexual dado que la cándida forma parte de la flora vaginal normal, y ante determinados factores como la toma de anticonceptivos, o antibióticos, el embarazo, etc. pueden hacer que proliferen y aparezcan los síntomas. En los hombres la transmisión sexual es la causa más frecuente.	
Síntomas:	
En las mujeres se presenta comezón e irritación en la vulva, Flujo blanco con grumos, resequedad vaginal e hinchazón, dolor al orinar y durante las relaciones sexuales coitales. En los hombres puede presentar enrojecimiento, salpullido o irritación en el pene y picazón.	
ITS producidas por bacterias	
Gonorrea	
Descripción	
Es causada por la bacteria Gonococo que crece y se multiplica fácilmente en los órganos sexuales internos como el cuello uterino, el útero y las trompas de Falopio en la mujer, así como en la uretra en la mujer y el hombre; también puede crecer en la boca, la garganta, los ojos y el ano. La infección se transmite por vía sexual a la pareja. Puede producir complicaciones desde esterilidad, tanto en mujeres como en varones, hasta alteraciones en otros órganos como la piel y las articulaciones, puede ser transmitirla al recién nacido en el momento del parto, produciendo conjuntivitis.	
Síntomas	
En la mujer: flujo o secreción blanca o amarillenta espesa, irritación vaginal, dolor y ardor al orinar. En los hombres se puede presentar dolor o ardor al orinar y secreción de líquido con pus por la uretra.	
Sífilis	
Descripción	
Es causada por la bacteria Treponema Pallidum. La transmisión de una persona a otra se produce por contacto sexual (oral, vaginal, anal) pero también puede producirse a través de la sangre. Las úlceras aparecen especialmente en los órganos sexuales externos, la vagina, pene, el ano, y también pueden salir en la boca. Las mujeres embarazadas que tienen esta enfermedad pueden transmitirla a los bebés aun en el vientre y pueden ocasionar malformaciones.	



Síntomas
La mayoría de los casos son asintomáticos. En otros casos hay una primera fase en la que aparece una úlcera indolora en la zona que estuvo en contacto con la lesión (aparece entre 20 o 40 días del contacto sexual). Si no se trata la infección a tiempo, pueden llegar a aparecer erupciones y lesiones en la piel en una o más áreas del cuerpo, incluidas las palmas de las manos y las plantas de los pies, que no provocan picazón. Puede haber fiebre, inflamación de los ganglios linfáticos, dolor de garganta, cabeza, músculos y fatiga.
Vaginitis
Descripción
Es causada por la bacteria <i>Gardnerella Vaginalis</i> que cambia el equilibrio normal de las bacterias presentes en la vagina. Está asociada a una variabilidad de las bacterias “buenas” y el aumento excesivo de las “dañinas” que regularmente se encuentran en la vagina de la mujer.
Síntomas
En las mujeres puede aparecer un flujo grisáceo de mal olor, hay comezón en los genitales y puede haber dolor al tener relaciones sexuales coitales. Incide en el aumento de la probabilidad de contraer otras ITS.
Clamidia
Descripción
Es causada por la bacteria <i>Clamidia</i> , puede causar daño en los órganos sexuales y provocar dificultades en la fecundación. Puede provocar un embarazo ectópico (ocurre fuera del útero) y puede provocar infertilidad.
Síntomas
Después de una o dos semanas de haber adquirido la infección, en el hombre se puede presentar una secreción blanca que sale por la uretra, así como ardor al orinar. En la mujer es frecuente que no se noten los síntomas. Cuando los hay, se puede presentar una secreción amarilla por la vagina, sangrado vaginal entre reglas, ardor o dolor al orinar, dolor en el abdomen. En ocasiones se presentan síntomas como fiebre y náuseas, así como dolor durante el coito.
ITS producidas por Parásitos
Tricomoniasis
Descripción
Es causada por el parásito protozoario llamado <i>Trichomonas vaginalis</i> , se transmite por tener relaciones sexuales sin protección. El área del cuerpo infectada con más frecuencia es la parte baja de los órganos sexuales de la mujer (la vulva, la vagina o la uretra) y en los hombres la uretra.
Síntomas
En mujeres flujo amarillento o verdoso abundante y de mal olor, así como comezón en los ganglios, ardor al orinar, inflamación de la vulva y la vagina y dolor abdominal. En los hombres generalmente no aparecen síntomas, en algunos casos se inflama la uretra y hay secreciones.
ITS producidas por Virus
Condiloma o Papiloma Humano
Descripción
Es causada por el virus del papiloma humano, que tiene más de 100 tipos, 30 de los cuales afectan los órganos sexuales femeninos (vagina). Algunos tipos del virus (el tipo 6 y 11) son de bajo riesgo y causan verrugas genitales; otros tipos (el 16, 18, 31 y 45) son de alto riesgo y pueden causar cáncer de cuello uterino así como cáncer de vulva, vagina, ano y pene.
Síntomas
En la mayoría de los casos, la infección es asintomática. Luego del contacto sexual sin protección, en cuestión de semanas o meses, puede aparecer una lesión o verruga que al ir desarrollándose, adquiere una forma a la de coliflor. Estas verrugas crecen en los órganos sexuales y el ano, y producen ardor y comezón alrededor del pene, de la vulva o el ano. Las verrugas no desaparecen por sí solas, es necesario que las elimine el o la médica/o, y aunque desaparezcan, esto no quiere decir que se haya curado la infección, ya que no existe cura definitiva, por lo que las verrugas pueden volver a aparecer en cualquier momento. En caso de portar el virus de alto riesgo causante de cáncer de cuello uterino, no se presentan síntomas sino hasta que la enfermedad está en una etapa avanzada.



Herpes Genital
Descripción
Es causada por el virus Herpes simplex tipo 1 y 2, que afecta la piel o las membranas mucosas de los órganos sexuales. Se caracteriza por la aparición de llagas o úlceras en diferentes partes. La infección se puede transmitir por vía sexual y los síntomas pueden presentarse como no. La mujer embarazada puede transmitir la infección al recién nacido en el momento del parto.
Síntomas
La mayoría de las personas con la infección no presentan síntomas o los signos son muy leves que no se notan. El primer brote ocurre generalmente dentro de las dos semanas siguientes a la transmisión del virus por contacto sexual no protegido, aparecen llagas o ampollas pequeñas y dolorosas llenas de un líquido claro y pueden estar acompañados de fiebre e inflamación de las glándulas.
En el cuerpo de la mujer, las ampollas aparecen en los labios vaginales externos, la vagina, el cuello uterino, y alrededor del ano. En el cuerpo del hombre, aparecen en el pene, el escroto, alrededor del ano, y en las nalgas. En ambos pueden aparecer en la lengua, la boca, los labios, los dedos de la mano y otras partes del cuerpo. El segundo brote aparece tiempo después y es menos intenso, y con el tiempo, el número de brotes disminuye, sin embargo, al estar la persona infectada, el virus no desaparece y permanece en el cuerpo indefinidamente, reactivándose en cualquier momento.
Hepatitis B
Descripción
Es causada por el virus de la hepatitis B (VHB) y la infección afecta la función vírica del hígado. La transmisión se puede producir vía parenteral (transfusiones, uso compartido de agujas), vía vertical (de madre a hijo) y por vía sexual.
Síntomas
Al principio no se tiene ningún síntoma, luego aparece la pérdida de apetito, malestar general, vómitos, malestar abdominal, orina oscura, excremento color arcilla, dolor en las articulaciones, piel y ojos amarillos. Puede provocar Cirrosis, y fallas de la función del hígado.
Síndrome de Inmunodeficiencia Humana (SIDA)
Descripción
Es causada por el virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), el cual rompe el equilibrio de las células encargadas de proteger el cuerpo y lo dejan indefenso ante cualquier enfermedad.
Esta infección se transmite por medio de las relaciones sexuales con penetración (ya sea vaginal, anal u sexo oral) en las que no se ha usado protección; esta es la forma de transmisión más común. Asimismo se puede adquirir al recibir transfusiones de sangre contaminada con el VIH, y si se comparten jeringas, navajas o instrumentos corto-punzantes, instrumentos quirúrgicos, odontológicos o agujas de tatuaje que no hayan sido debidamente esterilizados y hayan sido usados por o en una persona viviendo con VIH. También se transmite por vía perinatal o vertical cuando una madre que vive con VIH transmite el virus a su bebé, durante el embarazo, el parto y/o la lactancia.
El SIDA es el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, es la fase avanzada de la infección causada por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). El sistema inmunológico debilitado no tiene defensas para combatir las infecciones, por lo que se pueden presentar enfermedades 'oportunistas', es decir que aprovechan la debilidad del organismo para atacarlo. Estas infecciones pueden ser 'recurrentes', vuelven una y otra vez y se agravan hasta causar la muerte.
Síndrome: Es el conjunto de signos y síntomas que caracterizan una enfermedad.
Inmuno: Se refiere al sistema inmunológico del organismo encargado de defender al cuerpo de las enfermedades.
Deficiencia: Indica que el sistema de defensa del organismo no funciona correctamente.
Adquirida: Es decir que no se hereda, es transmitido por un virus.
Ser portador del VIH, es decir, ser seropositivo, no significa tener SIDA pues la enfermedad puede aún no estar desarrollada, y si se tienen cuidados se puede retrasar este proceso. Una vez desarrollada la enfermedad, ésta es mortal en la mayoría pues no existe ningún tratamiento efectivo para curarla.



Síntomas

Inicialmente no hay síntomas; éstos pueden presentarse años después de haberse adquirido el VIH. Luego de que se desarrolla la enfermedad se presenta un cuadro de debilitamiento y una susceptibilidad a contagiarse de enfermedades comunes las cuales se agravan: gripes que pasan a ser neumonías, diarreas de larga evolución, etcétera. Por lo general, la persona infectada muere entre los 10 y los 15 años posteriores a la fecha en que adquirió la infección.

FORMAS DE PREVENCIÓN DE ITS EN RELACIÓN A LA FORMA DE CONTAGIO:

- Sexual: Abstinencia; retardo en el inicio de las relaciones sexuales coitales (adolescentes y jóvenes); exclusividad; fidelidad; uso de preservativo.
- Sanguínea: No utilizar instrumentos cortos punzantes sin esterilizar (Ej. hojas de afeitar, cuchillas, agujas de acupuntura, de tatuajes o las utilizadas en la medicina tradicional.)
- Al recibir una transfusión sanguínea es necesario exigir un análisis previo.
- Si una mujer que vive con VIH está embarazada, deberá buscar atención médica para someterse a tratamiento con retrovirales con el fin de proteger al feto.

Formas de prevenir las ITS:

1. Abstinencia: Implica retrasar el inicio de las relaciones sexuales o dejar de tenerlas.
2. Usar siempre condón en todas las relaciones sexuales: El condón debe usarse incluso si se hace uso de otros métodos anticonceptivos dado que este es el único método que protege de ITS y del VIH.
3. Antes de tener relaciones sexuales coitales, asegurarse que uno ni la pareja tiene una ITS, tener exclusividad o pocas parejas sexuales.



Módulo III: Ámbito Social

Sesión 10. SER ADOLESCENTE Y JOVEN EN LA CIUDAD DE EL ALTO



Objetivos:

- Brindar elementos para que las/os adolescentes y jóvenes analicen la situación (social, económica y política) de los jóvenes en la ciudad de El Alto.
- Reflexionar sobre el significado de ser joven en los contextos particulares en los que interactúan.
- Facilitar la identificación de los problemas que tienen los adolescentes y jóvenes de El Alto



Materiales:

- Papelógrafos
- Cinta adhesiva
- Marcadores de colores
- Fotocopia del poema "¿Qué les queda a los jóvenes?"
- Globos
- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación



2 horas 30 m

Desarrollo de la Sesión

Globo en el aire (10 minutos)

Forma un círculo y entréga a las y los participantes un globo que debe ser pasado de forma secuencial entre todas/os las/los participantes. Cuando una persona toma el globo, debe decir su nombre y pasarlo a quien está a su lado. Una vez finalizada la primera ronda, se lanzará el globo al aire para pasarlo a alguna/o compañera/o pero antes de lanzarlo, se deberá decir el nombre de la persona a quien va dirigido. Esta persona debe moverse para agarrarlo y decir el nombre de la persona que se lo pasó y el de la persona a quien se va a pasar el globo.



Pregunta al grupo: ¿Qué les llamó la atención de este ejercicio? ¿Qué diferencias o similitudes creen que existen entre ustedes y las personas a las que les lanzaron el globo?

¿Cómo son los jóvenes de El Alto? (35 minutos)

Conforma cuatro grupos. Pide que se sienten en círculo. Comienza diciendo: imaginemos que hay un marciano que es un científico prestigioso en su planeta y es especialista en todo lo relacionado con la juventud. Este marciano no sabe nada de lo que sucede en la tierra y quiere estudiar lo que pasa con los adolescentes y jóvenes de nuestro planeta, y se interesó en la ciudad de El Alto por eso va a venir a preguntarnos cómo son los jóvenes de El Alto, ustedes ¿Qué le dirían?

Distribuye a cada grupo papelógrafos, marcadores y cinta adhesiva. La instrucción es que cada grupo caracterice a las/los jóvenes del municipio en sus aspectos físicos, psicológicos, familiares, sociales, culturales; describiendo cómo son, cómo actúan, lo que sienten, lo que piensan, lo que hacen, sus gustos, lo que no les gusta, sus creencias, valores, los lugares que frecuentan, las relaciones que establece con los otros, etc.. Para ello, deben hacer un dibujo de él o la joven, y a partir del dibujo, desarrollar la descripción de estos jóvenes representados.

Los grupos, en la medida de lo posible, deben tener la siguiente conformación: un grupo conformado únicamente por varones (que caracterizarán a un joven varón), otro grupo que sólo incluya mujeres (este grupo caracterizará a una joven o adolescente mujer) y dos grupos mixtos para caracterizar a varios o varias jóvenes.

Se recomienda que como facilitador(a), acompañes brevemente el trabajo de los grupos para que la discusión no se desvíe y para que el grupo llegue a conclusiones.

Galería (10 minutos)

Se expondrán los trabajos pegándolos en la pared para que cada grupo haga su recorrido y los visualice.

Discusión (30 minutos)

Pregunta a las/os participantes: ¿Qué es lo que vieron en los paneles o qué les llamo la atención? ¿Cuáles son las diferencias entre ser jóvenes mujeres y hombres? ¿Qué caracteriza a los y las jóvenes de El Alto?

A partir de los trabajos realizados en grupo, refuerza la dinámica reflexionando sobre el significado de “ser adolescente y joven en la ciudad de El Alto”.

Nuestra realidad (30 minutos)

Retoma el hilo conductor de la dinámica del marciano. Conforma cuatro grupos a los cuales se les repartirá papelógrafos y marcadores, pídeles que analicen la situación de los jóvenes de El Alto estableciendo (por grupos) la situación económica, la situación social, cultural y la participación política, deben precisar las principales problemáticas que viven en cada una de estas áreas.



Discusión (30 minutos)

Cada grupo presentará sus trabajos en plenaria. En función a las exposiciones, haz una presentación participativa sobre la situación de los y las jóvenes de El Alto y refuerza los contenidos del tema.

Entrega la fotocopia del poema de Mario Benedetti “Qué les queda a los jóvenes” (anexo F) para que en grupos lo lean y pregúntales qué sensación les causó el poema y qué mensaje creen que el autor le está dando a las /os jóvenes. Cierra con una breve reflexión sobre las fortalezas de las/los adolescentes y jóvenes que los motive a ver que las problemáticas que identificaron y que afectan a las/os jóvenes en el municipio pueden cambiar, señalándoles que ellos y ellas son agentes de cambio y que se les invita a trabajar para lograr esas transformaciones. Indícales que algunas de estas transformaciones dependerán de nosotros mismos, otras dependerán de la gente que nos rodea y las otras tantas de las acciones que lleven a cabo nuestras autoridades. Menciona los mecanismos que se pueden utilizar para lograr dichas transformaciones: desarrollar habilidades sociales, llevar a cabo acciones de sensibilización, buscar influir en las autoridades de manera organizada realizando acciones de incidencia política, etc..

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.

Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
Introducción	Técnica rompehielos	10 min	
¿Cómo son los jóvenes de El Alto?	Técnica de análisis el marciano, y cartografía	35 min	Papelógrafos, cinta adhesiva, marcadores de colores
Galería	Técnica de visualización	10 min	
Discusión	Exposición	30 min	
Nuestra realidad	Técnica de análisis grupal	30 min	Papelógrafos, cinta adhesiva, marcadores de colores
Discusión	Exposición	30 min	Fotocopia del poema ¿qué les queda a los jóvenes?
Evaluación		5 min	Fichas de Evaluación
Duración		150 min	



Anexo F.

¿Qué les queda a los jóvenes?

Poema de Mario Benedetti

¿Qué les queda por probar a los jóvenes en este mundo de paciencia y asco?
¿Sólo grafiti? ¿Rock? ¿Escepticismo?
También les queda no decir amén
No dejar que les maten el amor
Recuperar el habla y la utopía
Ser jóvenes sin prisa y con memoria
Situarse en una historia que es la suya
No convertirse en viejos prematuros.

¿Qué les queda por probar a los jóvenes en este mundo de rutina y ruina?
¿Cocaína? ¿Cerveza? ¿Barras bravas?
Les queda respirar / abrir los ojos
Descubrir las raíces del horror
Inventar paz así sea a ponchazos

Entenderse con la naturaleza
Y con la lluvia y los relámpagos
Y con el sentimiento y con la muerte
esa loca de atar y desatar

¿Qué les queda por probar a los jóvenes en este mundo de consumo y humo?
¿Vértigo? ¿Asaltos? ¿Discotecas?
También les queda discutir con dios
tanto si existe como si no existe
tender manos que ayudan

Abrir puertas entre el corazón propio y el ajeno
Sobre todo les queda hacer futuro
a pesar de los ruines de pasado
y los sabios granujas del presente.



Contenidos Temáticos

La juventud en El Alto.

Los jóvenes son, según la definición de la ley de la Juventud Boliviana (Ley N°342 de 2013), las personas entre los 16 y los 28 años de edad. Constituyen un grupo diverso y heterogéneo en permanente transformación. La experiencia de “ser joven” cambia considerablemente según el género, la etnia, las condiciones socioeconómicas, las circunstancias de vida y otras particularidades incluso dentro del mismo municipio.

Por lo tanto, “la juventud” es también fruto de una construcción sociocultural que varía en el tiempo y en el espacio, y debe entenderse más allá de la edad, como una manera particular de ser en el mundo y estar en la vida, razón por la cual existen distintas “juventudes”.

Teniendo en cuenta esto, es preciso reconocer que las/los jóvenes son agentes activos y determinantes en el cambio social, el desarrollo económico y el progreso del país; sus talentos, sus iniciativas, anhelos, sus visiones y su dinamismo son fundamentales para el desarrollo de las sociedades en las que viven.

Pese a que las/los jóvenes han ganado espacios que les ha permitido visibilizarse, participar y aportar en sus comunidades, persiste un conjunto de ideas y prácticas sociales, inspirados en valores socioculturales adultocéntricos y adultistas, que niegan las capacidades de las y los jóvenes y representan una resistencia a considerar la contribución de las/los jóvenes en la sociedad.

Las ideas adultistas sitúan a la adolescencia y la juventud como un período de moratoria social en función del futuro, en el cual las/los jóvenes deben ser preparados para vivir el mundo adulto (considerado éste como el mundo válido y realmente importante) y requieren, para lograr dicha transición, la guía y autoridad del adulto. Esta visión coexiste con otras que, bajo la misma línea, tienden a ver a las/los jóvenes como un problema para la sociedad y una amenaza al orden establecido.

Estas representaciones sociales de corte adultistas, se han instalado fuertemente al interior de la familia, la escuela, la comunidad y las instituciones, fijando en el sentido común la idea de que las/los adolescentes y jóvenes, por el solo hecho de tener menos años de vida, son dependientes y por su inexperiencia aún no están preparados para tomar decisiones ni aportar a la construcción de país.

Es así como la relación que algunos sectores de la sociedad establecen con los jóvenes, se construye desde los prejuicios y los estereotipos. Los adultos suelen percibirles desde la desconfianza y el temor, como si pertenecieran a un grupo homogéneo con rasgos negativos: irresponsables, despreocupados e inconscientes pues están atravesando una etapa difícil caracterizada por la turbulencia emocional y el conflicto. Tal es así que los medios de comunicación se han encargado de construir y circular estereotipos sobre los y las adolescentes y jóvenes como apáticos, rebeldes, ociosos y delincuentes.



Estas imágenes sociales han influido para que a los y las jóvenes se les trate como no sujetos, interlocutores no válidos a quienes los adultos deben tutelar, lo que en la práctica se configura como un modo de exclusión generacional que opera en la vida cotidiana que se traduce en una limitación de sus derechos, la invisibilización de sus demandas y un inadecuado reconocimiento a sus problemáticas.

Ante esto, es preciso reconocer que la adolescencia y la juventud no es una etapa de introducción para la vida adulta, es una forma de ser persona, legítima y autónoma, en el presente, y que las/los jóvenes son sujetos sociales que tienen importancia social en las diferentes esferas (política, social, económica, cultural) de la actual realidad social boliviana

En El Alto el 30% de la población es joven, entre 15 y 29 años, representando más de 250.000 personas, de las cuales más de la mitad son mujeres. En este grupo poblacional -en particular, entre los más pobres- se condensan problemas de exclusión, falta de oportunidades, pobreza y violencia.

Participación política de los adolescentes y jóvenes

Las/ los adolescentes y jóvenes han jugado un importante papel en los procesos sociales y políticos acaecidos en El Alto. Su fuerza social ha empujado la conquista de cambios sociales de gran trascendencia; pese a esto se mantiene la idea que, a causa de ser menores de edad, no son actores políticos ni “ciudadanos en pleno derecho”.

Este intento de invisibilizar la participación política de los jóvenes y adolescentes es un recurso de control adultista basado en nociones habitadas respecto a la política como práctica formal y exclusiva de quienes tienen el derecho jurídico por su mayoría de edad, y desde las concepciones que los condicionan como sujetos dependientes del mundo adulto, que han llevado a que las y los jóvenes sean negadas/os y excluidos de la toma de decisiones.

Sin embargo, la realidad muestra la lucha de la juventud alteña para constituirse como sujetos políticos organizados en busca de resolver y plantear soluciones a las necesidades que tienen en los diferentes espacios sociales, situación que se evidencia con mayor fuerza luego de los hechos ocurridos en octubre del año 2003.

De este modo, en la práctica existen numerosas experiencias de organización juvenil en El Alto, erigidas en torno a distintas demandas juveniles en la búsqueda de justicia e igualdad, a través de las que los y las jóvenes expresan sus intereses y propuestas dirigidas al mejoramiento de sus condiciones de vida y a ampliar los espacios de aporte e incidencia. Es así que coexisten variadas organizaciones barriales, federaciones y redes sociales que tienen un rol protagónico y demuestran su gran capacidad de articulación y participación social.

Derivado de esto, los y las jóvenes de diferentes distritos y de distintas organizaciones juveniles han logrado posicionar el Concejo Municipal de la Juventud como la instancia de participación, deliberación y representación de las jóvenes y los jóvenes de El Alto para proponer políticas, planes, programas y proyectos. Esto ha sido importante porque han incidido con su participa-



ción política en distintos momentos y se cuenta desde esta instancia con diversos aportes de la juventud alteña a su municipio.

En este sentido, se puede destacar su contribución en todo el proceso de construcción de la Carta Orgánica Municipal pues a partir de la movilización juvenil, lograron hacer visibles e incluidas las distintas necesidades, intereses y demandas de su grupo social. La formulación de la “Ley municipal de juventudes” también evidencia el aporte de las y los jóvenes, pues el proyecto de ley surgió de la discusión y participación de variadas organizaciones juveniles congregadas en el consejo de la juventud el cual fue presentado el año 2015, en coordinación con el Gobierno Autónomo Municipal, ante el Concejo Municipal. A lo anterior, se suma la labor de discusión con el Ministerio de Justicia para construir una agenda dirigida a la socialización de la ley de la juventud y la difusión de los derechos de los y las jóvenes en los diferentes distritos del municipio.

Pese a lo expuesto anteriormente, aún son pocos los espacios auténticos de participación y decisión política para las y los jóvenes de El Alto.

Participación de los adolescentes y jóvenes en la economía

Las/los adolescentes y jóvenes cumplen un papel fundamental en el desarrollo de la economía alteña; a pesar de que su integración en el mercado de trabajo asalariado es una tarea complicada por la alta tasa de desempleo que afecta al municipio, los y las adolescentes y jóvenes forman parte de la fuerza laboral de la ciudad (la mayoría desde el sector informal) para aportar a la manutención de sus familias. Muchas de las/los adolescentes y jóvenes cumplen una doble ocupación, trabajando de día y estudiando de noche, por lo que su desarrollo educativo se ve muy limitado. Las y los adolescentes y jóvenes trabajan en puestos no remunerados y en actividades económicas de su hogar, y una pequeña proporción establece algún negocio por su cuenta.

En El Alto, el 80% de las/los adolescentes y jóvenes entre los 15 y 19 años sigue estudiando. Las probabilidades de deserción y retiro de los estudios son mayores en la medida que aumenta la edad. Sólo uno de cada tres jóvenes entre 20 y 24 años se mantiene estudiando, y ésta proporción baja a uno de cada cinco después de los 25 años⁵¹.

Tres de cada diez jóvenes entre los 15 y 19 años están en búsqueda de trabajo o trabajando (este número aumenta con la edad), sin embargo, la mayor parte de las/los jóvenes menores de 24 años no participa en el mercado laboral. En cambio, después de los 24 años, la mayoría ya trabaja o busca trabajar dejando atrás el sistema educativo⁵².

Un aspecto a destacar es que las mujeres jóvenes participan menos en la actividad económica en comparación con los hombres, esto se debe a las mayores dificultades que tienen para encontrar empleo asalariado y a la discriminación, lo que influye en que muchas de ellas dejen de intentar entrar en el mercado laboral y se dediquen a otras actividades o a las tareas del hogar, pasando del desempleo a la inactividad⁵³. Además se presentan múltiples discriminaciones hacia las mujeres en el mercado de trabajo, por los roles del cuidado que se les asigna en la sociedad.



La relación de las/los jóvenes con el mercado laboral es discontinua, entran y salen con frecuencia del mercado laboral porque los salarios son bajos, la carga laboral muy alta, porque no reúnen la experiencia laboral necesario y/o a causa de las malas condiciones laborales, entre otras razones.

Con relación a los y las adolescente y jóvenes que trabajan, estas/os se ubican en los trabajos más precarios. No cuentan con acceso a seguridad social, son de baja paga y jornadas largas. Los jóvenes de 15 a 24 años se ubican en empleos de menor calificación: actividades mecánicas y monótonas, y en tareas que requieren más capacidades físicas para jornadas extensas y pocas veces en un trabajo que les permita desarrollar sus conocimientos y habilidades técnicas. La mayoría de las y los jóvenes trabaja como vendedores, promotores, trabajadores de servicios, obreros y otras ocupaciones de menor rango. En El Alto sólo un 10% de las empresas contaban con jóvenes como técnicos y el 0,5% los contrataron como profesionales⁵⁴.

La migración se ha convertido en una alternativa para los y las jóvenes de El Alto quienes aprovechan cualquier oportunidad para trasladarse a otro país en busca de empleo, aunque a veces en condiciones inseguras, terminando así en trabajos no calificados (como costureros de ropa, limpieza, niñeras y otros oficios de apoyo doméstico) y temporales donde las condiciones de trabajo son precarias.

Identidad cultural de los jóvenes en El Alto

El ser joven de El Alto es un hecho que también ha variado a partir de los hechos de octubre del año 2003⁵⁵ pues se ha generado un proceso cultural de re-significación de la juventud. El/la joven busca reivindicar su cultura o la de sus familias, su modo de vida y el ser del alteño, lo que pasa por una mayor estima de lo Aymara. Esto se expresa a través de prácticas sociales como los rituales, los bailes, la música y otras actividades culturales.

Sin embargo, existe una dualidad entre los valores, prácticas y discursos culturales urbanos y los valores tradicionales que marcan la construcción de la identidad de las y los jóvenes, y la búsqueda de su lugar en el mundo. El Alto, al presentarse como una amalgama de elementos culturales en donde se mezclan “dos fuerzas equivalentes en seducción: el mundo de los padres, poblado de polleras, sombreros, aymara, cerveza, mixtura y abrazo comunitario, y el de la globalización, lleno de consumo, prácticas “modernas” y costumbres urbanas, produce una ruptura en la identidad de los jóvenes y en su autoestima⁵⁶.

Dado el efecto de la discriminación histórica que se ha vivido en el país, muchos adolescentes y jóvenes no quieren ser lo que son y para ser tomados en cuenta, intentan pasar por un proceso de des-estigmatización que los lleva a la imitación de ciertos modelos deseables⁵⁷ pero también de reconocimiento de su diversidad cultural. Así es como se exponen a una mezcla de diferentes situaciones sociales, de distintos “mundos de vida”, cada uno con sus propios valores y normas, lo que influye fuertemente en quiénes son y cómo se asumen ante el mundo. Su identidad se reafirma a través de poder distinguirse tanto de sus progenitores, quienes se mantienen más fieles a su trasfondo cultural originario, como de sus coetáneos para cultivar la ilusión de “ser diferente” y de lograr una identidad propia.



Desde otro panorama, las/los adolescentes y jóvenes de El Alto se ven expuestos a situaciones peligrosas que obstaculizan su desarrollo. Muchas/os de ellas/os están marginados de las posibilidades de estudio, trabajo, la participación social, la recreación y las posibilidades de expresión de sus capacidades. Este es un factor para su paso a través de diversos circuitos de vulneración de sus derechos, profundizados por la pobreza y el conflicto social: redes de trata de persona, del narcotráfico, contrabando, violencia y/o explotación sexual, estupefacientes, alcoholismo, drogadicción, violencia y el deterioro de su salud.

La juventud alteña convive en realidades totalmente diferentes: hay jóvenes que de acuerdo a sus condiciones socio económicas y culturales tienen la posibilidad de vivir la etapa retrasando el paso hacia la adultez, así emplean recursos para retrasar el enlace conyugal y la maternidad / paternidad, y pueden estudiar para luego insertarse en el mercado laboral. Y por otro lado se encuentran aquellas/os a quienes sus condiciones de vida los y las llevan a vivir esta etapa de un modo abreviado, enfrentando diversas situaciones como la maternidad/paternidad temprana, abandono escolar y el ingreso prematuro al primer empleo.

La solución a la problemática juvenil juega un rol en el desarrollo del proceso de cambio en el país, pese a que los asuntos de la juventud alteña han logrado ingresar en las agendas públicas del municipio, las/os jóvenes no acceden aún a los servicios de protección por lo que la garantía de sus derechos aun es una tarea pendiente.



Sesión 11. CONOCIENDO MIS DERECHOS



Objetivos:

- Brindar a las y los participantes nociones y conceptos para que reflexionen sobre los Derechos Humanos, relacionándolos con su vida diaria en cada uno de los ámbitos sociales en que interactúan.
- Lograr que las/los adolescentes se reconozcan como sujetos de derechos.



Materiales:

- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Carteles informativos
- Fotocopias de lista de derechos

- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación



2 horas 30 min.

Desarrollo de la Sesión

Iniciación (15 minutos)

Técnica de animación “El Giro de Los Derechos”. Pon las sillas en círculo, las/los participantes deben estar sentadas/os y un asiento debe estar vacío. Da la siguiente instrucción: “a quien se le toque la cabeza debe ponerse de pie, decir su nombre, dar un giro y mencionar un Derecho Humano. Enseguida, quien realice esa acción se sentará en el asiento vacío”. Debes iniciar el ejercicio tocando la cabeza de algún(a) participante; si alguien se equivoca o repite algún derecho que ya hayan mencionado, debe cumplir una penitencia. Agiliza la actividad realizando una segunda ronda en la que se mencionen los Deberes.

Pregunta: ¿Cómo se sintieron? ¿Les resultó fácil identificar tus derechos? ¿Por qué?

Cierra la dinámica diciéndoles que al conocer y ejercer alguno de nuestros derechos, cambiamos de posición (como se cambió de posición de silla en la dinámica anterior) porque somos más conscientes. En definitiva, el conocimiento de los Derechos Humanos nos permite avanzar.



¿Qué son los Derechos Humanos? (30 minutos)

Lluvia de ideas: Inicia escribiendo en un papelógrafo la palabra “Derecho” y en otro la palabra “Deber”. Pregunta al grupo ¿Qué es un derecho humano? Y ¿Qué es un deber?

Anota las opiniones de las participantes en un papelógrafo.

Utiliza todas las ideas transmitidas por las/los participantes para construir el concepto de derecho y de Derechos Humanos, señalando la diferencia entre derechos y deberes.

Realiza una reflexión sobre la importancia de conocer los derechos, indicando que una persona que conoce sus derechos puede darse cuenta si en su medio social (familia, escuela y comunidad) se respetan y garantizan estos derechos. En caso de que esto no ocurriese, conocer los derechos de las y los adolescentes y jóvenes serán el inicio para exigirlos. Otras ventajas de conocer los derechos son: adquirir la capacidad de respetar los derechos de los demás, tener mayor control sobre su vida y lograr una participación más activa en su comunidad y en la sociedad.

Reconociendo nuestros derechos (35 minutos)

Presenta al grupo los carteles informativos para explicar el concepto de Derecho, los principios, las características y los tipos de derechos que son reconocidos a las/los adolescentes y jóvenes, relacionándolos con ejemplos cotidianos. Señala la importancia de tener derechos diferenciados como adolescente y jóvenes y el rol del Estado y la familia en la garantía de los derechos.

Reflexiona sobre los Derechos Humanos de los adolescentes, haciendo alusión a aspectos como el adultocentrismo, que impide que se les considere sujetos válidos, restándoles capacidades y considerándolos como seres “aún no”: aún no adultos, aún no responsables, aún no capaces. Enfatiza en que este tipo de pensamiento restringe los derechos a los jóvenes.

A través de preguntas, refuerza constantemente las nociones desarrolladas, tratando de poner ejemplos concretos para que los y las participantes se apropien de ellos y aclara las dudas que surjan.

Explorando percepciones (40 minutos)

Pide a las participantes que se enumeren del 1 al 4. Deben agruparse en cuatro grupos, de acuerdo al número que les tocó.

Una vez conformados los grupos, entrega a cada uno de ellos una lista de los derechos de las/os adolescentes, y pide que identifiquen y analicen cuáles de estos derechos son vulnerados. Reparte a cada grupo papelógrafos y marcadores.

El primer grupo analizará el ejercicio de los derechos de supervivencia. El segundo grupo debe analizar el ejercicio de los derechos de desarrollo. El tercer grupo analizará el ejercicio de los derechos de participación. El cuarto grupo debe analizar el ejercicio de los derechos de protec-



ción- Cada grupo debe identificar problemas que tienen las/los jóvenes en el municipio para efectivizar el ejercicio de estos derechos y las situaciones en las que se vulneran los derechos, definiendo el lugar en el que se dan las vulneraciones: hogar, escuela, trabajo, calles, etc.

Plenaria (30 minutos)

Solicita a cada grupo que elija una persona o dos para que se encarguen de compartir el trabajo realizado. A través de preguntas, indaga el por qué no se cumplen los derechos. Orienta la plenaria para promover la reflexión y llegar a conclusiones sobre la situación de derechos de las y los adolescentes, promoviendo la participación de todas/os las/os participantes, no solo la del grupo que expone.

Indícales que todos los derechos tienen el objetivo de brindarnos bienestar en un aspecto de nuestra vida y que por lo mencionado anteriormente, es importante que conozcamos cuales son nuestros derechos y cómo los podemos ejercer.

Explica la importancia de ejercer los derechos, y has mención de los mecanismos existentes en el sistema de Derechos Humanos a nivel nacional y regional para exigir el cumplimiento de los derechos de las y los adolescentes. Es vital que los y las adolescentes reciban la información correcta acerca de los lugares a los que pueden acudir para buscar el apoyo necesario para cuando sus derechos estén siendo vulnerados.

Cierra la dinámica señalando que los derechos son bienes jurídicos que nos corresponden a todos y a todas por Ley, y que por eso se debe exigir su cumplimiento. Enfatiza en que como adolescentes y jóvenes, ellas y ellos tienen el derecho a participar en las decisiones que toman las autoridades públicas que les afectan, buscando que los servicios que les ofrece el municipio sean justos y equitativos, y garanticen de forma efectiva sus derechos.

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.

Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
Iniciación	Técnica de animación "El Giro de Los Derechos"	15 min	
¿Qué son los Derechos Humanos?	Lluvia de ideas	30 min	Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva.
Reconociendo nuestros derechos	Exposición	35 min	Carteles informativos



Explorando percepciones	Técnica de análisis grupal	35 min	Papelógrafos, marcadores, cuadro de derechos de los y las adolescentes
	Plenaria	30 min	Papelógrafos, marcadores
Evaluación		5 min	Fichas de Evaluación
Duración		150 min	
(Nota: Al cierre de esta sesión se deben dar las indicaciones de la actividad “diarios sobre la violencia”*, que se desarrollará en la sesión 14).			

Contenidos Temáticos

¿Qué son los Derechos Humanos?

Los Derechos Humanos son el conjunto de garantías jurídicas que tiene toda persona por el hecho de existir y aluden a lo que se necesita para vivir bien, con seguridad, dignidad y libertad, así como para poder desarrollar las propias capacidades de modo que se pueda llevar a cabo las aspiraciones que cada quien ha determinado como valiosas.

La dignidad, la justicia, la autonomía y la igualdad son los principios fundamentales y la base de todos los Derechos Humanos (DDHH), son los propósitos a ser garantizados por los DDHH para que todas las personas sean respetadas y libres.

Características de los Derechos Humanos:

- ✓ **Universalidad:** todos los derechos son para todas/os los humanos y las humanas (niños, niñas, adolescentes, mujeres y hombres) y deben ser respetados y cumplidos sin distinción alguna y sin importar ninguna condición como ser el sexo, la nacionalidad, el origen étnico o cualquier otra.
- ✓ **Interdependencia:** todos los Derechos están conectados entre sí, para poder disfrutar un derecho se necesita que se garanticen otros derechos. Esto implica que no es suficiente que se reconozcan los derechos si no se hacen realidad. Por ejemplo, para poder disfrutar el derecho a la vida, es necesario que se cumplan otros derechos como el derecho a la salud. No se puede disfrutar el derecho a la vida si nos enfermamos y no tenemos acceso a servicios médicos efectivos y si no tenemos las posibilidad de prevenir nuevas enfermedades.
- ✓ **Indivisibles:** los Derechos Humanos, al estar conectados no pueden ser divididos, lo que significa que nadie puede negar un derecho, pues ello implicaría la negación de otros derechos. Asimismo, no se puede garantizar un derecho a medias ni condicionar su realización.
- ✓ **Inalienables e irrenunciables:** nadie puede renunciar o ni ceder sus derechos. Ninguna persona puede vulnerarlos o desconocerlos bajo ninguna circunstancia.



- ✓ Integrales: ningún Derecho es más importante que otro. No se puede garantizar un derecho menoscabando la realización de otro derecho. La vulneración de un derecho implica necesariamente el no ejercicio o incumplimiento de otros derechos.

¿Cuáles son los Derechos Humanos?

Los Derechos Humanos (DDHH) han sido clasificados considerando distintos criterios, algunas tipificaciones contemplan su naturaleza, el génesis, contenido y la temática a la que se vinculan.

Con un fin analítico y educativo, los DDHH han sido ordenados en tres generaciones, atendiendo al momento histórico en que aparecieron o a la época en que fueron reconocidos por los Estados.

Es oportuno señalar que la clasificación de los Derechos Humanos en generaciones no implica que algunos derechos sean más relevantes que otros pues todos los derechos, al estar sustentados en la dignidad humana y al ser interdependientes, son igual de significativos y trascendentales para vivir bien.

Dentro de la categoría de “DDHH de primera generación”, fueron clasificados los derechos civiles y políticos; en lo que concierne a los “DDHH de segunda generación”, se agruparon los derechos económicos, sociales y culturales; y por último, en lo referente a los “DDHH de tercera generación”, se agrupan los derechos que protegen a diversos grupos de personas o colectividades que tienen intereses comunes (derechos de los pueblos).

En la actualidad, la clasificación de los Derechos Humanos en generaciones es cuestionada ya que genera una idea de separación entre los DDHH que se termina incorporando y que se traduce en jerarquías que dan mayor valor a los derechos de aplicación directa como los civiles y políticos, y aminorar los de aplicación progresiva como los DESC (Derechos económicos, sociales y culturales); y también porque crea la idea de que los únicos derechos que requieren de acciones e inversión por parte del Estado son los derechos sociales, y los otros derechos no requieren apoyo del Estado para su garantía, pues supuestamente estaría ya garantizados y son efectivos.

Por lo mencionado en el párrafo anterior, en la actualidad se tiende a clasificar los DDHH como derechos políticos, económicos, sociales, culturales y ambientales.

Cabe insistir en que dentro del acervo de Derechos Humanos no hay categorías, niveles o jerarquizaciones pues todos tienen igual peso e importancia, y en que el Estado tiene la obligación de atender y garantizar todos los DDHH en su conjunto y de forma integral, justa y equitativa.

A continuación se realiza una breve descripción de la clasificación arriba mencionada:

- ✓ Derechos civiles y políticos:

Se refieren a la libertad personal, a la vida, a la seguridad, a la libertad de pensamiento, a la religión, a la opinión y expresión libre, a elegir y ser elegido. Tienen como fin la protección de la



libertad, la seguridad y la integridad, tanto física como moral de las personas, protegiendo de forma individual a cada ser humano.

✓ Derechos económicos, sociales y culturales (DESC):

Estos derechos se refieren a las condiciones necesarias para llevar una vida digna y lograr el desarrollo pleno de mujeres y hombres de todas las edades. Para lograr esto, los Estados deben destinar prioritariamente los recursos necesarios para satisfacer las necesidades elementales de la población, relacionadas a las condiciones de vida y trabajo digno, salario, empleo, salud, vivienda, seguridad alimentaria y educación.

✓ Derechos de los pueblos:

Estos derechos son también llamados derechos de solidaridad, derechos de las comunidades o de los pueblos, porque tienen que ver, simultáneamente, con cada individuo y al mismo tiempo que con el conjunto de la población. Surgen como resultado de graves males que afectan a la humanidad y que exigen medidas para eliminarlos. Se refieren al derecho al desarrollo, a la autodeterminación nacional, a la paz y al medio ambiente

¿Por qué las y los adolescentes necesitan derechos especiales y diferenciados?

Las y los adolescentes tienen derechos específicos pues dadas sus condiciones biopsicosociales necesitan mayor atención, cuidados especiales y más protección que los adultos. Se encuentran en una etapa particularmente significativa del desarrollo humano en la que, para poder vivir, crecer y aprender dependen aún de las personas que los rodean, en particular de sus familias y comunidad. Los seres humanos necesitamos, durante la niñez y la adolescencia, de una protección integral para poder desplegar todas nuestras capacidades y nuestra autonomía hasta devenir en adultos independientes.

Estos derechos especiales buscan dar respuesta a las necesidades particulares de las niñas, niños y adolescentes, de acuerdo al ciclo vital en el que se encuentren y a su edad: primera infancia, escolares y adolescentes. Parten del reconocimiento de las diferencias de los seres humanos que están viviendo la niñez para brindarles mayor protección, especificando derechos para las particulares circunstancias de vida que atraviesan en la infancia o adolescencia.

Igualmente, las niñas y las adolescentes, si bien tienen los mismos derechos que los que los niños y los adolescentes, necesitan de derechos diferenciados debido a que, por su condición de género, tienen mayor probabilidad de ser discriminadas y de tener menos oportunidades y más desventajas por el hecho de ser mujeres, esto se debe a que vivimos en un medio sociocultural patriarcal y machista que otorga más privilegios y beneficios a los varones.

Los derechos de las niñas, los niños, y las/los adolescentes están reconocidos en la Convención de los Derechos de los Niños/os del año 1989. Este tratado define a la niña y al niño como “todo ser humano menor de 18 años de edad”. (Vale aclarar que el marco normativo boliviano consi-



dera el inicio de la adolescencia a los 12 años, pero también que las y los adolescentes desde los 16 años son considerados jóvenes).

En consecuencia, las y los adolescentes, hasta los 18 años de edad, son titulares de todos los derechos consagrados en dicha Convención. Tienen derecho a medidas especiales de protección y, en consonancia con la evolución de sus facultades, pueden ejercer progresivamente sus derechos de modo autónomo.

La Convención de los Derechos de los Niños/os (CDN) es un acuerdo entre los Estados de casi todos los países del mundo para asegurar el ejercicio de los derechos a las niñas y niños, y ha sido firmado y ratificado por el Estado Boliviano, lo que significa que nuestro Estado tiene la obligación jurídica de garantizar y asegurar a todas las personas bolivianas menores de 18 años todos y cada uno los derechos establecidos en la CDN. La CDN es también avalada por la Constitución Política del Estado y por las leyes referentes a las problemáticas que concierne a los niños, niñas y adolescentes bolivianas/os.

El Estado es el garante principal de los humanos de la niñez y la adolescencia, esto significa que, en corresponsabilidad con la familia y la sociedad, tiene el deber de generar condiciones favorables para el ejercicio de dichos derechos y de obligación de acompañar y brindar las condiciones concretas y reales para que las familias desarrollen sus funciones de cuidado y protección, y para que puedan satisfacer las necesidades de sus hijos e hijas.

La noción de corresponsabilidad sitúa a las familias como el entorno principal de desarrollo de la infancia y la adolescencia, y de garantía de sus derechos. Por ello el Estado es responsable de promover la implementación de políticas sociales y programas orientados a su fortalecimiento.

En este sentido, el gobierno tiene que respetar los derechos otorgados a las familias para decidir la mejor manera de criar y educar a sus hijos e hijas y para cumplir con sus responsabilidades. A su vez, tiene la obligación de proteger y apoyar a las familias para que cumplan su deber esencial de cuidar a las niñas, niños y adolescentes. En este marco, la sociedad tiene una responsabilidad subsidiaria de forma tal que cuando no se garanticen los derechos de los NNA, procuren asistencia a los padres y madres para la protección de niños, niñas y adolescentes.

De este modo, la relación entre Estado - familia - niñas, niños y adolescentes se establece sobre las bases de los deberes del Estado hacia los niñas/os, los deberes de la familia hacia los niñas/os y las obligaciones del Estado hacia la familia.



Los derechos de la niñez y la adolescencia se basan en un principio fundamental denominado “interés superior del niño”, el cual señala que son sujetos preferentes y que todas/os los adultos tienen que hacer lo que sea mejor para la infancia. Esto significa que las decisiones tomadas por el Estado, la sociedad y la familia, en relación a asuntos que interesen a la infancia y a la adolescencia, deben enmarcarse en garantizar los derechos de los NNA y su bienestar.

De este modo, las diferentes autoridades públicas tienen la obligación de considerar el “interés superior del niño” como una valoración inicial para el ejercicio de sus atribuciones, no por bondad, sino porque los niñas/os tienen derecho a que antes de tomar una medida respecto de ellas/os se adopten aquellas que promuevan y protejan sus derechos y no las que conculquen los derechos de dicho grupo⁵⁸.

¿Cuáles son los derechos de las/los adolescentes?

Para fines analíticos, los derechos fundamentales de las y los adolescentes se pueden clasificar en cuatro categorías:

✓ Derechos de supervivencia

- Derecho a la vida y a tener condiciones para una vida digna.
- Derecho a la salud: comprende la atención a su salud, el establecimiento de un sistema preventivo de salud, la garantía de asistencia médica y seguro social.
- Derechos a la salud sexual y reproductiva.
- Derecho a recibir atención diferenciada en salud.
- Derecho a la seguridad alimentaria.
- Derecho a una vivienda que cuente con servicios básicos.

✓ Derechos al desarrollo

- A crecer en familia o un ambiente familiar adecuado.
- Derecho a la educación: debe garantizarse en condiciones de igualdad de oportunidades, de manera obligatoria y gratuita. Desde preescolar hasta la universidad.
- Derecho a la cultura y recreación.
- Al acceso a la información.



- A la educación sexual integral.

✓ Derechos a la participación

- Derecho a la libertad de expresión.
- Derecho a emitir sus opiniones y a que se les escuche y tome en cuenta en los asuntos que les afecta (vida social, económica, cultural y política).
- Derecho a la asociación.
- Derecho a no ser discriminada/o por ninguna razón (edad, género, origen étnico, recursos económicos, o cualquier otra).

✓ Derechos a la protección

Comprenden el estar protegido contra situaciones específicas, de cualquier índole, que le sean adversas:

- Derecho a estar protegidos de todas las formas de violencia física, psicológica y sexual tanto dentro de la familia como en la sociedad.
- Derecho a la protección contra el maltrato, abusos y descuidos.
- Derecho a la protección contra todas las formas de explotación sexual.
- Derecho a la protección de desempeñar trabajos de alto riesgo o trabajo forzado.
- Derecho a ser protegidos de cualquier situación que los ponga en riesgo: uso de sustancias psicoactivas, trata y tráfico de personas.

Estos derechos están reconocidos en la Constitución Política del Estado (artículos 58 al 61) y desarrollados en el Código del niño, niña y adolescente (Ley N° 548 de 2014) cuya finalidad es garantizar a la niña, niño y adolescente el ejercicio pleno y efectivo de sus derechos para su desarrollo integral.

Derechos de los y las jóvenes

Los derechos de las/los jóvenes están reconocidos en la Ley de Juventud (342 de 2013), estos son la reafirmación de los derechos contemplados en la Constitución Política del Estado así como en los tratados y convenios internacionales (como la Convención de los Derechos de los niños/os y otros instrumentos que el Estado ha suscrito e incluido en el marco normativo que rige en Bolivia destinados a garantizar las libertades y derechos de las y los ciudadanos).



Derechos civiles y políticos

Las y los jóvenes tienen los siguientes derechos civiles y políticos:

1. Derecho al respeto de su identidad individual o colectiva, cultural, social, política, religiosa y espiritual, a su orientación sexual, como expresión de sus formas de sentir, pensar y actuar en función a su pertenencia.
2. Derecho al acceso a la información veraz, fidedigna y oportuna.
3. Derecho a la libertad de conciencia, expresión de ideas, pensamientos y opiniones en el marco del respeto y sin discriminación alguna.
4. Derecho al libre desarrollo integral y desenvolvimiento de su personalidad.
5. Derecho a la intimidad, honra, honor, propia imagen, dignidad, integridad, privacidad personal y familiar.
6. Derecho al desarrollo integral enfocado en lo espiritual, emocional, económico, social, cultural y político.
7. Derecho a asociarse y reunirse de manera libre y voluntaria, con fines lícitos, a través de organizaciones o agrupaciones, de carácter estudiantil, artístico, cultural, político, religioso, deportivo, económico, social, científico, académico, orientación sexual, identidad de género, indígena originario campesinos, afro boliviano, intercultural, situación de discapacidad, y otros.
8. Derecho a una vida libre de violencia y de discriminación.
9. Derecho a la participación individual y colectiva en todos los ámbitos de la vida política, social, económica y cultural del Estado.
10. Derecho a concurrir como elector y elegible en instancias de representación y deliberación en órganos públicos, de acuerdo a las previsiones de la CPE y las leyes.
11. Derecho a participar activamente como elector o elegible en la vida orgánica de partidos políticos, agrupaciones ciudadanas y organizaciones sociales.
12. Derecho a ejercer el control social en la gestión pública y en la calidad de los servicios públicos.

Derechos Sociales, Económicos Y Culturales

Las y los jóvenes tienen los siguientes derechos sociales, económicos y culturales:



1. A la protección social, orientada a la salud, educación, vivienda, servicios básicos y seguridad ciudadana.
2. A un trabajo digno con remuneración o salario justo y seguridad social.
3. A gozar de estabilidad laboral y horarios adecuados que garanticen su formación académica.
4. Al apoyo y fortalecimiento a sus aptitudes, capacidades y conocimientos empíricos.
5. Al reconocimiento de pasantías, voluntariado social juvenil comunitario, internado, aprendizaje y otros similares como experiencia laboral, en las formas de organización económica comunitaria, estatal, privada y social cooperativa.
6. A no sufrir discriminación laboral por su edad, situación de discapacidad, orientación sexual e identidad de género.
7. A la protección de la maternidad de las jóvenes y la paternidad de los jóvenes.
8. A la salud integral, universal, accesible, oportuna, diferenciada, con calidad y calidez, intra cultural e intercultural.
9. A solicitar y recibir información y formación, en todos los ámbitos de la salud, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.
10. A una rehabilitación progresiva de las jóvenes y los jóvenes afectados por el consumo de bebidas alcohólicas, drogas y/o sustancias que generan adicción y/o dependencia física y/o psicológica.
11. A una educación y formación integral, gratuita, humana, plurilingüe, descolonizadora, productiva, intra cultural, intercultural y alternativa.
12. Al reconocimiento de sus creaciones e invenciones técnicas, tecnológicas, científicas y artísticas.
13. Al acceso a becas en todos los niveles de su educación y formación.
14. Al acceso a una vivienda en condiciones de dignidad.
15. A la recreación y esparcimiento saludable.
16. Al acceso a la práctica del deporte en sus diversas disciplinas, en igualdad de condiciones y con equidad de género.
17. A los intercambios de saberes y conocimientos en el interior y exterior del Estado Plurinacional de Bolivia.



18. A la promoción y apoyo de la iniciativa económica plural productiva.
19. Al crédito accesible.
20. Al acceso a una justicia restaurativa.
21. Al medio ambiente natural y saludable, que permita su desarrollo individual y colectivo en armonía con la madre tierra y el medio ambiente.
22. Al acceso y uso de tecnologías de información, comunicación e internet.

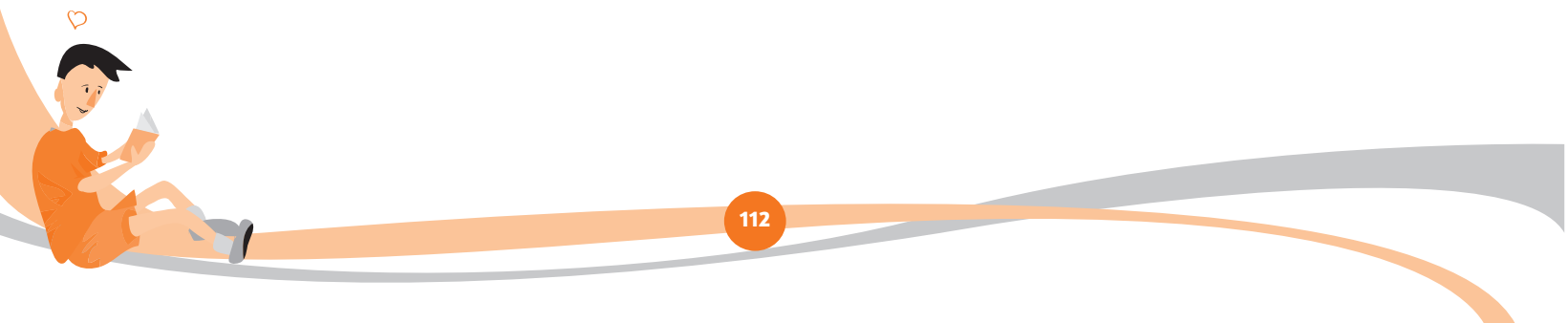
Deberes

Además de los deberes previstos en la Constitución Política del Estado, las y los jóvenes tienen los siguientes deberes:

1. Conocer, cumplir, hacer cumplir, respetar, valorar y socializar la Constitución Política del Estado y las leyes.
2. Amar, respetar, defender la patria, la bandera tricolor rojo, amarillo y verde; la Wiphala; el himno Boliviano; el Escudo de Armas; la eEscarapela; la flor de la kantuta; y la flor del patujú. Así como a la unidad, la soberanía y la integridad territorial del Estado Plurinacional de Bolivia.
3. Conocer, respetar, valorar y defender los Derechos Humanos y derechos de la madre tierra.
4. Participar en forma protagónica en la vida política, social, económica, educativa, cultural, deportiva, ecológica y en otros ámbitos de interés colectivo.
5. Proteger y defender el patrimonio cultural y los intereses del Estado.
6. Prestar servicio militar obligatorio, en condiciones que garanticen su integridad física y psicológica en el marco de los Derechos Humanos.
7. Realizar acción social y/o servicio social, por lo menos dos veces al año en beneficio de la sociedad.
8. Proteger, defender y preservar a la Madre Tierra en todos sus componentes como ser el medio ambiente y los seres vivos.
9. Trabajar, según su capacidad física e intelectual, en actividades lícitas y socialmente útiles.
10. Conocer, valorar, respetar y promover los conocimientos ancestrales de las naciones y pueblos indígena originario-campesinos, y afrobolivianos.



11. Respetar, proteger, socorrer y asistir a sus ascendientes y descendientes.
12. Fomentar una cultura de paz, solidaridad, diálogo, respeto intergeneracional, de género e intercultural en las familias y en la sociedad.
13. Formarse en el sistema educativo y autoformarse de manera consciente y responsable, en el plano individual y colectivo.
14. Ejercer el control social a través de la sociedad civil organizada.
15. Respetar a las autoridades e instituciones democrática y legalmente constituidas.
16. Denunciar actos de corrupción.



Sesión 12. DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS



Objetivos:

- Promover la comprensión de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos como parte interdependiente de los Derechos Humanos y su ejercicio efectivo como fundamento para la construcción de la autonomía.
- Brindar a las y los participantes nociones y conceptos para que reflexionen sobre los Derechos Sexuales y Reproductivos relacionándolos con su cotidianidad en cada uno de los ámbitos sociales en que interactúan.



Materiales:

- Tarjetas de colores
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Papelógrafos
- Cartulinas grandes
- Tarjetas de un solo color
- Caja
- Imágenes de revista
- Cinta adhesiva.

- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación



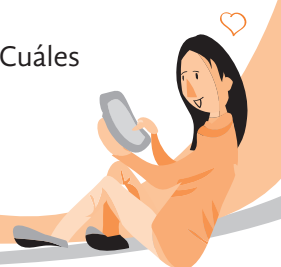
2 horas 30 min.

Desarrollo de la Sesión

Me pica (20 minutos)

Forma un círculo e instruye a las/los integrantes que digan su nombre y a continuación un lugar del cuerpo donde les pica “Soy... y me pica...”. Los y las demás participantes deben imitar rápidamente el movimiento y rascarse la parte que la persona acaba de mencionar. A continuación la persona que está a la derecha de quien acaba de decir su nombre, debe decir el nombre de dicho participante y dónde le picaba y continuar con la mención de su nombre y escoger “donde le pica”: “él o ella se llama... y le pica...Yo me llamo...y me pica...”. Los demás deben remedar el último movimiento realizado; se continúa así hasta la última persona del círculo. La consigna es tratar de no repetir la parte del cuerpo que pica y siempre hacer la mímica.

Al finalizar la dinámica debes preguntar al grupo: ¿Qué partes del cuerpo se nombraron? ¿Cuáles faltaron? ¿Porque resulta difícil nombrar ciertas partes del cuerpo?



Aproximándonos a nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos (30 minutos)

Conforma cuatro grupos. Entrega a cada uno seis tarjetas de colores en la que estarán consignados tres derechos sexuales y tres derechos reproductivos. Pide a los grupos que debatan acerca de los derechos que tienen en las tarjetas, en el marco de estas preguntas: ¿Para qué sirven estos derechos? ¿Por qué es importante que hombres y mujeres conozcan estos derechos?

Pide que expongan sus conclusiones. Seguido a esto, retoma algunas opiniones y presenta la lista de los Derechos Sexuales y de los Derechos Reproductivos detenidamente para que todas/os las/os adolescentes puedan conocerlos.

A partir del diálogo, brinda ejemplos cotidianos que contextualicen su aplicación y señala la importancia de conocerlos y exigir su cumplimiento.

Conociendo nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos (35 minutos)

Pega dos cartulinas en la parte de adelante del salón. Una de las cartulinas será titulada “Derechos Sexuales” y la otra “Derechos Reproductivos”.

En una caja introduce tarjetas del mismo color en las que estarán escritos todos los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos (un derecho por tarjeta).

Cada participante debe escoger una tarjeta. Indícales que no las lean hasta que todas/os tengan la suya. Una vez que se hayan repartido todas las tarjetas, autoriza a que las lean. Luego de que todas/os hayan leído sus tarjetas pregunta: ¿conocían estos derechos? ¿Por qué creen que existen? ¿Para qué sirven los derechos sexuales? ¿Para qué sirven los derechos reproductivos? ¿Cuáles de estos derechos son los que les interesa que se cumplan en este momento de sus vidas (adolescencia)?

Establece un acercamiento a la conceptualización de los Derechos Sexuales y Reproductivos como parte de los Derechos Humanos y la finalidad que tienen. Explícales en qué instrumentos de Derechos Humanos están reconocidos y alude a la CPE (Constitución Política del Estado).

Cierra la actividad indicándoles que deben situar las tarjetas en alguna de las dos cartulinas identificando si es un derecho sexual o reproductivo. Orienta a través de preguntas la ubicación de las tarjetas.

Reflexionando sobre nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos (60 minutos)

Píde a los y las participantes que conformen cuatro grupos en lo que analizarán el ejercicio de sus Derechos Sexuales y Reproductivos. Entrega papelógrafos y marcadores. Dos grupos trabajarán los Derechos Sexuales y los otros dos los Derechos Reproductivos.

Deberán identificar qué derechos se cumplen y cuáles no, dando ejemplos y estableciendo por qué se cumple o por qué no. Cada grupo debe identificar los problemas que tienen las/os jóvenes



en el municipio para ejercer estos derechos y las situaciones en las que se incumplen definiendo el lugar en el que se dan las vulneraciones: hogar, escuela, trabajo, calles, etc.

En plenaria se exponen los papelógrafos, solicita a cada grupo que elija una persona o dos para que se encarguen de compartir el trabajo realizado. Por medio de preguntas, indaga por qué no se cumplen los derechos. Orienta la plenaria para promover la reflexión y llegar a conclusiones sobre el estado del ejercicio de los Derechos Sexuales y Reproductivos de las/los adolescentes promoviendo la participación.

Para la segunda parte de la actividad debes colocar a la vista de todas/os dos papelógrafos. En uno de ellos habrá algunas imágenes de varias mujeres niñas y adolescentes, y en el otro, imágenes de hombres jóvenes y niños.

Pide a cada grupo que escriban en tarjetas de distinto color los Derechos Sexuales o los Derechos Reproductivos (según corresponda) y que piensen y analicen cuáles de estos derechos se cumplen y se respetan en las mujeres y cuáles en los hombres o cuáles se respetan por igual.

Luego de que el grupo ha llegado a acuerdos, deben ubicar las tarjetas en los papelógrafos respectivos o en ambos, dependiendo de lo que consideren. Una vez finalizado esto, expondrán las razones por las cuales ubicaron las tarjetas en cada papelógrafo.

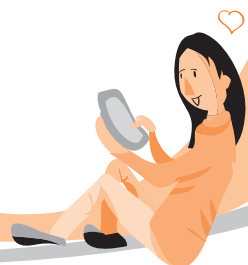
Al finalizar, los y las participantes deberán observar cómo quedaron los papelógrafos, dales la opción de añadir nuevas ideas.

Dirige la reflexión preguntando: ¿Por qué algunos derechos sí se cumplen para las mujeres? ¿Por qué otros no? ¿Por qué algunos derechos se cumplen a los hombres? ¿Se cumplen y ejercen de igual forma en adolescentes y en adultos? ¿Se cumplen y ejercen de igual forma en personas heterosexuales y aquellas con orientación sexual diversa?

Concluye la actividad propiciando una reflexión sobre las desigualdades existentes entre hombres y mujeres y la discriminación de género, y cómo estas limitan el ejercicio de los Derechos Sexuales y Reproductivos.

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.



Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
Me pica	Rompehielos	20 min	
Aproximándonos a nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos	Técnica de exploración	30 min	Tarjetas de colores marcadores Cinta adhesiva papelógrafos
Conociendo nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos	Exposición y visualización	35 min	Cartulinas grandes marcadores tarjetas caja cinta adhesiva.
Reflexionando sobre nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos	Técnica de análisis	60 min	Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, Tarjetas, imágenes, adhesiva.
Evaluación		5 min	Fichas de Evaluación
Duración		150 min	

Contenidos Temáticos

Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

Adolescentes y jóvenes deben adquirir y desarrollar habilidades para vivir una sexualidad plena y sana que refuerce sus proyectos de vida, por esto deben conocer y ejercer sus derechos sexuales y sus derechos reproductivos (DDSSDDRR).

Los derechos sexuales y reproductivos son:

“(...)un conjunto de derechos humanos que aseguran a todas las personas la posibilidad de tomar decisiones respecto a su sexualidad y ejercerla libremente sin presión ni violencia. Es decir, son los derechos que toda persona tiene para decidir con quién y cuándo tiene o no hijos y relaciones sexuales. Son derechos que garantizan la libre decisión sobre la manera de vivir el propio cuerpo en las esferas sexual y reproductiva” (OMS, 2004).

Son derechos humanos universales que, basados en la libertad, la dignidad, la igualdad y la búsqueda de bienestar, garantizan a todos los seres humanos, sin discriminación, el disfrute de su cuerpo y de su sexualidad de manera sana, segura y satisfactoria, permitiendo a todas las personas, adoptar de modo autónomo, sin coacción o violencia las decisiones sobre su vida sexual y reproductiva.

Los derechos sexuales parten del respeto a la privacidad, integridad corporal, la autodeterminación y la libertad de conciencia, y buscan la expresión y el ejercicio autónomo y libre de una sexualidad saludable, placentera y sin riesgos, independiente de los fines reproductivos; así como al disfrute pleno de la salud sexual.



Los derechos reproductivos, parten del reconocimiento del derecho de todas las personas a decidir libremente los asuntos referidos a su vida reproductiva, del respeto a la autonomía para determinar si quieren tener hijos o no, cuántos, en qué momento y con quién, así como al derecho a acceder a la información y a los medios para lograrlo con el fin de garantizar el alcance al más alto estado de salud reproductiva y sexual, y por ende a niveles elevados de bienestar físico, mental y social para todas y todos.

Estos derechos surgen y se fundamentan en diversos instrumentos de DDHH, declaraciones y conferencias internacionales, en particular en la Conferencia sobre Población y Desarrollo realizada en El Cairo el año 1994 (CIPD) y la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer efectuada en 1995 en Beijing.

Estas conferencias marcaron un gran avance en cuanto al reconocimiento de los derechos reproductivos de las mujeres y adolescentes como vía para garantizar su salud reproductiva y sexual, entendida esta como la capacidad de disfrutar la sexualidad sin riesgos ni temores de procrear, y la libertad para hacerlo o no, el momento y la frecuencia. Asimismo, marcaron un hito al establecer que el ejercicio de esos derechos requieren de la acción de los Estados a través de políticas y programas de salud sexual y reproductiva de calidad que incluyan la difusión de información oportuna, la educación sexual integral, la disponibilidad y accesibilidad a métodos anticonceptivos seguros y la prestación de servicios adecuados de atención a la salud; aunada a medidas dirigidas a garantizar las relaciones de respeto mutuo, igualdad y equidad entre hombres y mujeres dado que la desigualdad entre los géneros y la discriminación hacia las mujeres es uno de los obstáculos principales para que puedan ejercer sus derechos sexuales y reproductivos.

Todos estos compromisos han sido asumidos por Bolivia en la Constitución Política del Estado (art. 66) y en otras leyes y políticas de carácter nacional.

Derechos Sexuales

- ✓ A decidir libremente sobre el propio cuerpo y la sexualidad
- ✓ A vivir una sexualidad libre y placentera como fuente de bienestar físico, psicológico y espiritual.
- ✓ A vivir la sexualidad libre de miedos, temores, culpas o vergüenza.
- ✓ A la libertad sexual y la seguridad: Tanto los hombres como las mujeres tienen derecho a decidir libre y voluntariamente si desean o no tener relaciones sexuales, con quién y con qué frecuencia, y a no ser objeto de prácticas que pongan en riesgo la salud.
- ✓ A la libre orientación sexual.
- ✓ A expresar la preferencia sexual y a elegir el(a) compañera/o sexual.



- ✓ A vivir libre de toda forma de violencia sexual: Tanto los hombres como las mujeres tienen derecho a vivir su sexualidad sin coerción ni violencia (ni siquiera ejercida por parte de su cónyuge).
- ✓ A acceder una educación integral para la vida afectiva y sexual de carácter laico que posibilite el ejercicio de la sexualidad en forma plena, libre e informada.
- ✓ A alcanzar el más alto nivel de la salud sexual.
- ✓ A la confidencialidad en el tratamiento de la sexualidad.
- ✓ A acceder a servicios de salud sexual para la prevención y el tratamiento de problemas y enfermedades.

Derechos Reproductivos

- ✓ A decidir libremente el número de hijos que quiere tener y el espaciamiento de los mismos: Tanto los hombres como las mujeres tienen derecho a determinar si tendrán hijos o no, cuántos y cuándo van a tenerlos.
- ✓ A recibir información sobre métodos anticonceptivos.
- ✓ A recibir orientación y consejería sobre temas relacionados con la sexualidad y la reproducción.
- ✓ A elegir libremente el método anticonceptivo.
- ✓ A acceder a métodos anticonceptivos modernos, seguros y aceptables, incluida la anti-concepción de emergencia.
- ✓ A acceder a servicios de salud reproductiva de calidad, con atención cálida y confidenciales.
- ✓ A servicios de salud y control durante el embarazo, atención en el parto de acuerdo a sus costumbres culturales y durante el periodo de lactancia.
- ✓ Derecho de las mujeres a no poner en riesgo su salud o morir por causas evitables relacionadas con el embarazo o el parto.
- ✓ A no ser forzada a tener un embarazo o un aborto, ni a ser sometida a una intervención sin su consentimiento libre e informado.
- ✓ A no ser discriminada o ser despedida del trabajo o expulsada del colegio por estar embarazada o por razones asociadas a la maternidad.



- ✓ A la prevención y tratamiento de infecciones de transmisión sexual – incluyendo el VIH/ SIDA, hepatitis, cáncer de cuello del útero, de mama, y prostático.
- ✓ A compartir la responsabilidad en la crianza y cuidado de los hijos entre mujeres y hombres.
- ✓ A la interrupción legal del embarazo en los casos contemplados por la ley – violación, estupro, incesto, riesgo para la salud de la mujer y malformación fetal-.
- ✓ A participar en la formulación de políticas, planes y programas de salud sexual y reproductiva.



Sesión 13. VIOLENCIA DE GÉNERO



Objetivos:

- Generar una reflexión sobre la violencia a partir de las percepciones de las y los adolescentes.
- Identificar diferentes tipos de violencia y reflexionar sobre la violencia de género y sobre el derecho a vivir libres de violencia



Materiales:

- Reproductor de CD o de MP3 y música
- Hojas tamaño carta, marcadores, papelógrafos.
- Libretas, bolígrafos,
- Papelógrafos y marcadores
- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de Evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación y Rotafolio



2 horas 30 m

Desarrollo de la Sesión

Abrazos musicales (20 minutos)

Las y los participantes bailarán libremente por el salón siguiendo el ritmo de la música, la consigna es que cuando la música deje de sonar deben abrazar a algún compañero/o.

Inicia el ejercicio para que bailen y detén la música para que cada persona se abrace con otra. Pon nuevamente la música, y cuando estén bailando indica que esta vez se tienen que abrazar tres personas. Detén nuevamente la música, observa que se haga caso a la consigna, luego vuelve a poner la música, e indica que cuando deje de sonar tendrán que abrazarse cada vez más personas hasta llegar a un gran abrazo final.

Debes indicar que es importante que ninguna persona se quede sin recibir un abrazo. Al cierre, pregunta cómo se sintieron y qué les pareció el ejercicio.

¿Qué significa la violencia? (40 minutos)

Entrega a cada participante una hoja tamaño carta y un marcador. Deben escribir de manera individual la primera palabra que asocian con violencia, puede ser un sentimiento, impresión, una acción, o lo que se les ocurra.



Luego deberán caminar libremente por el salón y en silencio deben ir mostrando su hoja y leyendo las de las/os otros participantes.

Discute con las/os participantes los puntos comunes entre las palabras que escribieron y luego pídeles que conformen cuatro grupos de acuerdo a la similitud o relación entre estas. Pídeles que hagan un cartel que exprese lo que esas palabras en conjunto les suscitan.

Solicita que pasen al frente y que los grupos se posicionen lado a lado, mostrando los carteles.

Pide a los y las participantes del primer grupo que pasen al frente y miren los demás carteles, y luego regresen a su lugar, inmediatamente al segundo grupo pasa al frente, y así hasta que todos los grupos hayan visto los carteles de los demás.

En plenaria, indaga el por qué relacionan la violencia con estas palabras y con lo que expresaron en sus carteles. Pregunta: ¿Cómo se sintieron en la actividad? ¿Qué pensamientos o sensaciones les generó ver las diferentes palabras relacionadas con la violencia así como al ver los carteles? ¿Creen que hay relación entre los carteles y lo que sucede en sus comunidades?

Inicia explicando que la violencia es, desde una definición elemental, una forma de ejercer control o castigar a otra persona. Construye el significado de violencia de género junto al grupo.

Diarios de Violencia * (una semana antes de esta sesión)

Al finalizar la sesión de Derechos Humanos (o una semana antes de este taller) pide a las y los participantes que escriban un “diario” durante una semana, en el que registren las situaciones de violencia que ven en su vida diaria (actos e imágenes violentas que vean en su entorno), enfatizando en la violencia contra las mujeres.

Este diario es una libreta donde las/os participantes deben escribir lo que vieron, sintieron y pensaron frente al problema de violencia detectado, y también lo que se le ocurra que podría hacerse ante esta situación (el nivel de detalle no es importante, pueden escribir pocas palabras o algunas frases sobre el episodio de violencia observado).

Para esto debes entregar a cada una/o un cuaderno o libreta para que lleve su diario sobre la violencia.

Explícales que deben estar alertas esa semana para que puedan observar lo que pasa en sus escuelas, en sus hogares, mercados, en la calle, en los minibuses, en la comunidad, así como lo que transmiten por los medios de comunicación (televisión, radio, periódicos, revistas, redes sociales, etc.) y en cualquier otro lugar que frecuenten, con el fin de que puedan detectar situaciones cotidianas de violencia. Da algunos ejemplos de la violencia que podemos observar pero pídeles que vayan más allá de estos ejemplos.

Sugiere que para este ejercicio deben prestar atención a aquellas situaciones de violencia que habitualmente pasan desapercibidas o a aquellas a las que, por ciertas razones, no les prestamos tanta atención (miradas, palabras, etc.).



Indícales que traten de detectar distintos tipos de violencia, no sólo la agresión física sino que traten de ver las otras formas en que se expresa la violencia a nivel interpersonal y entre los grupos.

Diarios de la violencia (presentación) (20 minutos)

Conforma grupos de cuatro a cinco personas, y pide que cada integrante presente su diario a los integrantes de su grupo. Deben conversar sobre las situaciones, actos e imágenes de violencia que observaron, determinando algunas conclusiones grupales sobre la violencia en el entorno. Deben elegir un relator para que, en plenaria, presente el trabajo del grupo.

Diarios de la violencia (exposición) (65 minutos)

Pide a los relatores que hagan su presentación en cinco minutos.

Abre el diálogo preguntando:

- ✓ ¿Cuáles son los tipos de violencia más comunes en nuestro entorno?
- ✓ ¿En qué lugares se presentan más situaciones de violencia?
- ✓ ¿Quiénes son las personas que provocan la violencia (agresor)?
- ✓ ¿Quiénes son las personas o grupos que más viven situaciones de violencia? (mujeres, niñas/os, jóvenes, adultos)
- ✓ ¿Qué imágenes de violencia se muestran en los medios de comunicación?
- ✓ ¿Por qué se dan las situaciones de violencia?
- ✓ ¿Cuáles son las consecuencias de ver o vivir violencia en nuestra vida diaria?
- ✓ ¿Cómo se sienten al advertir la violencia que se vive diariamente?

Presenta los tipos de violencia que existen enfatizando en la violencia que viven las/os jóvenes (psicológica, sexual, familiar, violencia contra los derechos sexuales y reproductivos, violencia mediática, violencia en servicios de salud negando atención diferenciada a los jóvenes, violencia escolar, violencia en redes sociales, violencia social, trata de personas y tráfico ilícito de migrantes).

Dialoga con el grupo sobre lo que es violencia de género.

Cierra reflexionando sobre las distintas manifestaciones (evidentes o sutiles) de la violencia y de cómo está tan presente en todos los espacios que habitamos que muchas veces pasa inadvertida y llega a ser considerada normal. Señala cómo el hecho de vivir situaciones de violencia afecta nuestras vidas, nuestra integridad personal (física y mental), disminuye nuestra calidad de vida



así como nuestro bienestar. Explica en qué consiste la violencia contra las mujeres y cómo se expresa en la cotidianidad.

Enfatiza en el derecho que todas y todos tenemos a vivir una vida libre de violencia y la necesidad que tenemos de defender este derecho.

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.

Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
Abrazos musicales	Animación	20 min	Reproductor de cd o de mp3 y música para bailar
¿Qué significa la violencia?	Análisis	40 min	Hojas tamaño carta, marcadores, papelógrafos.
Diarios de la violencia	Observación, análisis y exposición	20 min	Libretas, bolígrafos, papelógrafos y marcadores
		65 min	
Evaluación		5 min	Fichas de Evaluación
Duración		150 min	

Contenidos Temáticos

La Violencia es el uso intencional de la fuerza que se emplea para producir daño. Se sustenta en el ejercicio de relaciones de poder donde una persona domina y manda, y la otra está sometida, sufre esa dominación y obedece.

La violencia también es la coacción ejercida sobre una persona para debilitar o anular su voluntad, para obligarla a hacer o realizar un acto específico. Es por tanto, un modo de demostrar poder sobre alguien por medio del uso de la fuerza física, psicológica, sexual o económica.

La finalidad o intencionalidad de ejercer actos violentos es lograr el control, la dependencia y la sumisión de la persona. Usualmente la violencia se ejerce en contra de quienes se consideran inferiores y/o frente a las cuales hay una relación jerárquica de poder en la que el agresor tiene superioridad y las víctimas están en situación de subordinadas/os. La violencia no es natural, es construcción social, aunque se pretende justificar como algo natural, normal e inevitable.

Las y los adolescentes, por su condición psicosocial, por su “minoría” de edad en términos legales y por su situación de dependencia al adulto, aunadas a las concepciones sociales existentes de los jóvenes como sujetos en construcción que aún no han terminado de formarse, constituyen un grupo vulnerable a sufrir violencia.



Entre los tipos de violencia que pueden sufrir las/os adolescentes y jóvenes, las más recurrentes son:

- ✓ Violencia física: empleo de la fuerza física para causar daño. El castigo físico es una práctica habitual empleada como forma de crianza, disciplina y control social. Este tipo de violencia es ejercido por adultas/os especialmente en el ámbito familiar.
- ✓ Violencia psicológica: insultos, amenazas, humillaciones e intimidación en múltiples espacios de la sociedad incluyendo sus hogares.
- ✓ Violencia sexual en todas sus formas: violación, estupro, incesto y acoso sexual. Afecta en la construcción de la identidad y de la autoestima de quien la sufre.
- ✓ Violencia familiar: las/os adolescentes son víctimas de este tipo de violencia directamente e indirectamente al presenciar la violencia que ejerce hacia las mujeres en sus hogares.
- ✓ Violencia contra los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos: por ser adolescentes o jóvenes, muchas veces se les niega el acceso a información y a métodos anticonceptivos. No se les brinda educación sexual integral de calidad, ni se les garantiza oportunamente servicios amigables de salud y se les niega la atención diferenciada que necesitan por ser jóvenes.
- ✓ Violencia mediática: exposición a través de medios de comunicación de la imagen de la o el adolescente como sujetos peligrosos o violentos; difusión de mensajes e imágenes estereotipadas sobre la juventud; se relaciona con el modo en que los medios narran la conflictividad social y los casos en que se involucra a jóvenes dado que vulneran sus derechos y reproducen la estigmatización contra algunos grupos sociales.
- ✓ Violencia escolar: es la violencia que se da entre pares en el ámbito escolar, o de un profesor a sus alumnos. Es todo acto de acoso o maltrato físico, verbal o psicológico reiterado que se produce entre escolares.
- ✓ Violencia en redes sociales: conductas agresivas y de acoso que viven al hacer uso de las nuevas tecnologías de la información. Se presenta a través del cyberbullying, pornografía, captación para la trata y tráfico de personas, trata de imágenes, sexting (acoso sexual a través de mensajes de texto y divulgación de fotos sensuales) y grooming (conductas y acciones emprendidas por un adulto con el objetivo de ganarse la amistad de un menor de edad creando una conexión emocional con el mismo con el fin de disminuir las inhibiciones del niño y poder abusar sexualmente de él o introducirlo a la violencia sexual comercial).
- ✓ Violencia social: actos violentos cometidos en la comunidad en contra de jóvenes - asesinatos, robos, discriminación y racismo -.
- ✓ Trata de personas y tráfico ilícito: son objeto de engaños, amenazas, el uso de la fuerza o el aprovechamiento de una situación de vulnerabilidad para ser vinculados a redes de trata y tráfico en las que son explotados laboral y sexualmente.



La violencia de género es la representación más evidente de la desigualdad existente en nuestra sociedad, es todo acto dirigido contra las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas inferiores, tanto así que se las despoja de sus derechos.

Es toda acción dirigida a causarle daño por su condición de ser mujer y que es cometido con el fin de dominarla, controlarla, humillarla, castigarla o causarle un daño físico, psicológico o sexual. Es una forma de ejercicio de poder masculino dirigido a someter a las mujeres. En la violencia de género, el hombre es quien domina (por el hecho de ser hombre) y la mujer debesometerse por el hecho ser mujer.

Constituye una violación a los derechos de las mujeres, y es un problema que afecta a todas las mujeres independientemente de su clase social, edad, origen étnico u orientación sexual. La violencia contra la mujer se produce en todos los espacios de la sociedad, tanto en el ámbito privado (hogar y familia) como en el espacio público (trabajo, escuela, centros de salud, calles, etc.).

La violencia contra la mujer se origina por la relación desigual de poder entre mujeres y hombres. Es resultado de ideas y creencias patriarcales que se han ido construyendo en la sociedad a lo largo del tiempo, y que son transmitidas por la familia, la escuela, la religión y los medios de comunicación, las cuales posicionan a las mujeres como seres inferiores, y a los hombres como seres privilegiados y superiores. A través de estas ideas, se subordina a la mujer a la autoridad del hombre; estas nociones son transmitidas mediante la educación para diferenciar asimétricamente a los hombres de las mujeres a través de los roles que se les otorga, las cualidades y los comportamientos que se les incentiva.

La violencia contra la mujer es, por tanto, el efecto de la desigualdad entre mujeres y hombres que lastimosamente, en la sociedad, se considera como algo natural pues desde que se nace se atribuyen a hombres y mujeres papeles distintos (roles) en función de su sexo:

“Desde la niñez las mujeres son educadas para que sean delicadas, se comporten de manera femenina y cumplan ciertas responsabilidades para que así puedan llegar a “ser mujeres de bien”, aprenden a cuidar a los demás, a hacer los oficios de la casa, a callar y a obedecer; la sociedad arbitrariamente les asigna el rol reproductivo es decir que según estas ideas patriarcales tradicionales su función es la maternidad, su lugar es en el espacio privado (el hogar) y sus libertades están limitadas a las actividades de la casa y al cuidado de los miembros de la familia; crecen pensando que son débiles y dependientes de los hombres, que ellos son mejores, más capaces y poderosos”.

Los hombres también son educados desde pequeños para que cumplan un rol supuestamente masculino, se les enseña a no llorar, a ser fuertes, a ser agresivos, se les permite pasar más tiempo en la calle, crecen pensando que son mejores que las mujeres tanto así que sufren burlas e insultos cuando muestran alguna actitud adjudicada a lo “femenino”. Del mismo modo, la sociedad les confiere un papel productivo, su función es la de proveer económicamente y ser la autoridad en el hogar, su lugar es en el espacio público por lo que tiene mayores libertades.

Es de este modo que aprendemos a ser mujeres y a ser hombres, y la manera en que hemos de tratarnos y relacionarnos entre hombre y mujeres. Aprendemos desde muy temprano, y acep-



tamos como verdad, que las mujeres valen menos que los hombres – idea para la creación y mantenimiento de las desigualdades entre género – y se van justificando y naturalizando las relaciones de poder en las que las mujeres están subordinadas a la autoridad de los hombres. En esta relación de poder que se da entre hombres y mujeres, los hombres se encuentran en una posición aventajada, lo que les permite imponer sus deseos, intereses y necesidades; y, en las relaciones amorosas, establecen que las mujeres son de su propiedad y que están en la obligación de satisfacerlos en todo así sea a la fuerza, llegando así a ejercer violencia como una manera de resolver los problemas o lograr lo que desean.

En consecuencia, se han creado concepciones estereotipadas sobre los roles femeninos, a partir de las cuales se cree que es responsabilidad de la mujer cuidar al hombre, atenderlo emocional y sexualmente, y considerar todas sus necesidades; que la mujer, por tanto, pertenece a su marido como una propiedad para darle gusto y servirlo; y que éste tiene el derecho de controlar todos los aspectos de la vida de la mujer, por tanto puede ejercer castigo físico, psicológico o sexual contra ella cuando no acate este “deber” de servicio, o que puede violentarla para no perder el control sobre ella, para escarmentarla en caso de no haber cumplido con los mandatos y así lograr que se mantenga en posición de subordinación.

La violencia contra la mujer es entonces fruto de las construcciones de género que se han ido levantando en la sociedad, las cuales han perpetuado el machismo ya que las diferencias sociales (los roles que se les asignan y los espacios que deben ocupar) entre hombres y mujeres sean naturalizadas.

Esta violencia se manifiesta a través de muchas conductas y no se circunscribe a la agresión física o psicológica, ya que alcanza a todos los entornos y circunstancias en el que haya desigualdad y discriminación en contra de las mujeres.

Hay distintos tipos de violencia que atenta contra la integridad, la dignidad y la libertad de las mujeres (Ley Integral Para Garantizar a Las Mujeres una Vida Libre de Violencia o Ley N°348).

- ✓ **Violencia Física:** Es toda acción que ocasiona daño, dolor o afección en el cuerpo de la mujer. Se manifiesta a través de golpes, puñetes, cachetadas, empujones, golpes con objetos, o agresiones con armas.
- ✓ **Violencia Psicológica:** Son todas las acciones de desvalorización, intimidación y control del comportamiento y de las decisiones de las mujeres, que ocasionan la disminución de su autoestima, depresión, inestabilidad psicológica y desorientación. Se expresa con gritos, insultos, amenazas, humillaciones, descalificación, difamación, chantajes y desprecio contra la mujer.
- ✓ Esta violencia puede llegar a ser muy peligrosa ya que puede llevar situaciones extremas como que una mujer se sienta tan mal que recurra al suicidio. El problema principal radica en que al no ser visible, como lo es un moretón, no se la reconoce fácilmente, lo que hace que se naturalice.



- ✓ **Violencia Sexual:** Es toda acción de intimidación que se ejerce contra la mujer para obligarla a realizar actos sexuales, tener contacto o acceso carnal, genital o no genital, en contra de su voluntad. Se manifiesta principalmente a través de la violación, el estupro y el incesto.
- ✓ La violencia sexual se perpetra comúnmente por personas conocidas, como el marido, pareja, enamorado o incluso por familiares, por lo tanto se expresa en aquellos casos en que la pareja obliga a la mujer a tener relaciones sexuales aunque ella no lo desea, con el pretexto de que es su deber como mujer.
- ✓ **Violencia Patrimonial y Económica:** Es toda acción que busca controlar o impedir que la mujer tenga ingresos económicos propios y que maneje su dinero, o también cuando se le despoja de los medios indispensables para vivir. Esto se hace para poder tener control sobre ella, evitar que tenga independencia y que tome sus propias decisiones.
- ✓ Este tipo de violencia provoca que la mujer dependa de su esposo o pareja para poder vivir, ya que necesita que él le dé dinero para cubrir sus necesidades y las de sus hijos.
- ✓ **Violencia Familiar:** Son los actos de agresión y malos tratos que se producen en contra de la mujer en el hogar y son perpetrados por algún miembro de su familia o por personas que viven con ella.
- ✓ **Violencia Mediática:** Es aquella producida por los medios masivos de comunicación a través de publicaciones, difusión de mensajes e imágenes estereotipadas que promueven la sumisión y/o explotación de mujeres, que la discriminan, deshonran, humillan o que atentan contra su dignidad, su nombre y su imagen. Este tipo de violencia está presente en publicidades, novelas, programas, y es necesario distinguirla porque menoscaba la dignidad de la mujer al ponerla como objeto.
- ✓ **Violencia Simbólica y/o Encubierta:** Son los mensajes, los valores y actitudes que transmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discriminación, naturalizando la subordinación de las mujeres.
- ✓ Esta violencia es una de las más difíciles de distinguir como tal porque mediante la educación se han transmitido estos valores en la familia, el colegio y la iglesia; se manifiesta sin ser conscientes de que se está siendo víctima de ella, se expresa a través del acoso, los piropos en la calle, los mensajes y exigencias sociales de ser delgadas y bellas para gustarle a los hombres.
- ✓ **Violencia Laboral:** Es toda acción que discrimina, humilla o intimida a las mujeres en el lugar de trabajo. Es una forma de abuso de poder por el empleador, o por cualquier compañero que obstaculiza el acceso al empleo, permanencia o ascenso en el trabajo.



- ✓ Esta violencia se efectúa cuando por ser mujeres no reciben el mismo sueldo que los hombres aunque hagan el mismo trabajo, o no se reconoce la calidad del mismo impidiendo que puedan acceder a mejores puestos y sueldos.
- ✓ Violencia en el Sistema Educativo: Es todo acto de agresión física, psicológica o sexual cometido contra las mujeres, adolescentes y niñas en la escuela, colegios institutos, o universidades.
- ✓ Violencia en los servicios médicos: Es toda acción discriminatoria, humillante y deshumanizada por parte del personal de salud, que niega o restringe el acceso a la información y atención médica poniendo en riesgo la vida y la salud de las mujeres.
- ✓ Violencia Institucional: Es cuando los servidores públicos discriminan, actúan de forma prejuiciosa, humillante y deshumanizada en contra de las mujeres, retardando, obstaculizando o negando a éstas el acceso y atención al servicio requerido.
- ✓ Este tipo de violencia se da, por ejemplo, en algunos módulos de la policía, cuando las mujeres que han sido víctimas de una agresión física, psicológica o sexual van a denunciar y los servidores públicos las tratan de manera distante, las ignoran o las juzgan por lo sucedido despojándolas de sus derechos y/o revictimizándolas.
- ✓ Violencia Femicida o Femicidio: Es cuando las mujeres son asesinadas por el hecho de ser mujeres. Es un delito cometido por los hombres debido a ideas machistas que establecen que las mujeres son inferiores y que su vida no vale nada, por eso emplean violencia para controlar y castigar a las mujeres hasta el punto de matarlas.

La violencia contra la mujer tiene efectos negativos en la vida de las mujeres, pues esta afecta todos los aspectos de su ser: físicos, emocionales, psicológicos, familiares y sociales. No solo menoscaba su desarrollo como persona sino que vulnera a todos los miembros de la familia, además altera la identidad y disminuye la autoestima de la mujer pues le impide identificarse a sí misma como una persona valiosa con capacidades y cualidades, y le imposibilita reconocer que tiene derechos que le han sido vulnerados y en muchos casos por eso no sabe cómo buscar ayuda.



Sesión 14. NOVIAZGOS



Objetivos:

- Indagar y reflexionar en torno a las construcciones sociales del amor
- Reflexionar sobre las relaciones de pareja en la adolescencia y la manera en que éstas son influenciadas por la construcción social del género.



Materiales:

- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Corazones de cartón con frases escritas
- Música para bailar
- Reproductor de cd o de mp3
- Marcadores
- Papelógrafos

- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación y Rotafolio



2 horas 30 min.

Desarrollo de la Sesión

El baile del amor (60 minutos)

Extiende las figuras de anexo G de cartón con forma de corazón en el piso mirando hacia abajo para que las frases no se vean.

Explica al grupo que al poner la música, comenzarán a bailar alrededor de las figuras. Cuando la música deje de sonar, cada una/o deberá recoger un corazón del piso. Esto se repetirá hasta que se terminen todos los corazones. Cada participante tendrá al menos tres.

Pega en la pared dos cartulinas tituladas: Amor es... / Amor no es....

Indícale a las/los participantes que decidan a cuál de los dos letreros pertenecen las frases que tienen y que las peguen en el letrero apropiado.

Da un tiempo para que vean cómo quedaron los carteles y pregunta al grupo si las figuras están en la cartulina correcta.



Indaga cómo se sintieron y pregúntales para qué creen ellos que sirvió el ejercicio. Pregunta si les resultó fácil o dificultoso diferenciar lo que es amor y de lo que no lo es.

Introduce el tema del noviazgo en la adolescencia conversando sobre el ideal del amor romántico construido en la cultura patriarcal que define la manera de entender, sentir y vivir el amor.

Señala cómo estos mandatos culturales sobre el amor están fundados en mitos románticos que dificultan diferenciar el amor ideal (propuesto desde las concepciones hegemónicas) del amor sano y libre de prejuicios de género, lo cual incide en que se acepten comportamientos abusivos y se normalicen situaciones violentas en las relaciones amorosas. A partir de esto desarrolla una reflexión sobre el riesgo que conlleva lo anterior: insatisfacción, sometimiento, dependencia a una relación amorosa (entre otros).

Lo que me gusta... (45 minutos)

Inicia pidiendo a las y los participantes que se imaginen que vamos a realizar un viaje a otra ciudad para asistir a un encuentro deportivo donde sólo van a estar chicas y chicos, que en ese lugar se van a divertir, a conocer mucha gente, hacer amistades y entre tantas personas que posiblemente estará la pareja perfecta, la persona que siempre han querido, su chico o su chica “ideal”.

Pídeles que piensen cómo es esta persona físicamente: el color de sus ojos, su cabello, color de piel, la forma de su cuerpo y su constitución (delgada/o, robusta/o, mediana/o, alta/o, baja/o), cómo se viste, cómo es su personalidad, qué actividades le gusta hacer, qué cualidades tiene y cómo se comporta esta persona, qué hace para que te sientas contenta/o y qué esperas de ella/él.

Forma dos grupos: uno únicamente de mujeres para que creen a una pareja que reúna las características que harían feliz a las chicas y el otro conformado únicamente por hombres para que creen a la pareja que haría feliz a los chicos, deben discutir estas cualidades y llegar a acuerdos.

Pídeles que tracen sobre los papelógrafos la silueta de alguien del grupo para que les sirva de base para realizar el dibujo de su chico o chica “ideal”. La personalidad de este personaje debe ser descrita en la parte de afuera de la silueta (personalidad incluye cualidades, lo que piensa, hace y otros rasgos distintivos que consideren relevantes).

Al terminar este trabajo, cada grupo compartirá con los demás la pareja que construyeron.

Sondea las características que eligieron preguntándoles por qué les gusta ese atributo y qué es lo que las y los enamora, indaga sobre las diferencias entre los ideales de pareja entre hombres y mujeres, y si consideran que los hombres y las mujeres esperan lo mismo de sus parejas.

Reflexiona sobre los valores que guían la elección de pareja y la influencia que tienen en esta decisión los mandatos de género que establecen el deber ser de las mujeres y de los hombres. Muestra cómo estos mandatos y estereotipos afirman imágenes idealizadas en torno a cómo debe ser nuestra pareja y cómo son las relaciones afectivas que determinan nuestras expectativas y actúan para “permitirnos” el amor con determinadas personas y con otras no.



Anudando (40 minutos)

Presenta el concepto de noviazgo, las etapas del enamoramiento y realiza una reflexión sobre el enamoramiento y/o noviazgo en la adolescencia apoyándote en el rotafolio y en los contenidos. Entrega una copia a cada participante para que conozcan los decretos de los noviazgos (anexo H) y piensen qué otros derechos se debe incluir.

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.

Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
El baile del amor	Análisis exposición	60 min	Carteles, cinta adhesiva, corazones de cartón con frases escritas, música para bailar, reproductor de cd o de mp3, marcadores.
Lo que me gusta...	Cartografía corporal análisis y exposición	45 min	Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva.
Anudando	exposición	40 min	Rotafolio, fotocopias de los decretos del noviazgo.
Evaluación		5 min	Fichas de Evaluación.
Duración		150 min	



Anexo G.

Palabras o frases a escribir en los corazones

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Paciencia • Escuchar y ser escuchada/o • Respeto • Confianza • Compromiso • Compartir • Mostrar interés • Comprender • Sentirte bien • Pedir disculpas • Libertad • Aceptar errores • Mostrar debilidad • Ponerte en los zapatos de tu pareja • Te quiero • Me gustas • Estabilidad • Quererme primero a mí misma/o • Complicidad • Apoyo • Ternura • Independencia • Disfrutar • Expresar opiniones • Hacer acuerdos que beneficien a los dos • Realizar tranquilamente actividades juntos y por separado • Dialogar • Honestidad • Tener amistades • Aguantar para que no te deje • “Si te vas, me mato” • No te maquilles tanto • Controlar como se viste • Eres mía/o y soy tuya/o • Estar con la media naranja • Decir “NO” | <ul style="list-style-type: none"> • Entrega total • Celar • Contarle todo • Alejarse de los amigos • Saber todo lo que hace • Emborracharte por su culpa • Sufrir • Dar explicaciones • Poner a prueba su amor • Evitar conflictos • Sólo tú me haces feliz • Eres todo para mí • No puedes terminar conmigo • Posesión • Desconfianza • Chantaje • Presionar para tener relaciones sexuales • Dar la prueba de amor • Ordenar • Mentir • Amenazar • Humillar • Vigilar • Ignorar • Golpear • Echar la culpa • Dejar plantada • No tomar en cuenta sus opiniones • Prometer y no cumplir • Perdonar todo • Tratar mal • Burlarse • Esperar que sea perfecto • Imponer tu voluntad • Desahogar tu mal humor • Querer ser todo para él • Darlo todo sin esperar nada a cambio |
|---|---|

Anexo H.

DECRETOS DE EQUITAD EN LAS RELACIONES DE NOVIAZGO⁵⁹

- ✓ Hombres y mujeres son iguales y cada uno tiene derecho a disfrutar la vida.
- ✓ Aspiro y merezco una relación de respeto y libre de violencia.
- ✓ Considero mis necesidades e intereses igual de importantes que los de mi pareja.



- ✓ Tengo derecho a tomar mis propias decisiones.
- ✓ Tengo derecho a mantener control sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- ✓ Es mi alternativa decir que “no” a aquello que no deseo.
- ✓ No permitiré ser atacada/o o degradada/o emocionalmente ni físicamente.
- ✓ Tengo derecho a terminar con las relaciones que me perturban y me causan dolor o sufrimiento.
- ✓ Tengo derecho a buscar ayuda y orientación para mí aunque mi pareja no lo desee.
- ✓ Tengo derecho a divertirme y a tener una vida propia.
- ✓ Tengo el derecho a disfrutar de oportunidades para desarrollar todas mis potencialidades.
- ✓ Tengo derecho a estudiar trabajar y llevar una vida saludable.
- ✓ Tengo el derecho de velar por la paz y la igualdad en mi relación de pareja.
- ✓ Tengo derecho a tener amistades masculinas y femeninas.

Una relación de pareja constructiva basada en la equidad y el respeto:

- ✓ Reconoce las fortalezas y debilidades de la pareja.
- ✓ Reconoce la importancia de la compatibilidad.
- ✓ El contacto físico constituye sólo una parte de la relación, la afectividad es la otra parte.
- ✓ Existe comunicación abierta y sincera.
- ✓ Es desinteresado y produce seguridad.
- ✓ Sobrevive a la distancia reconociendo el espacio y tiempo individual.
- ✓ Motiva un comportamiento positivo, promueve energía e interés en la vida.
- ✓ Respeta que cada miembro de la pareja conserve su individualidad.
- ✓ Promueve una actitud creadora y un genuino interés en el mejoramiento y desarrollo personal de cada miembro de la pareja.



Contenidos Temáticos

Noviazgo en la Adolescencia

Una relación de pareja implica el establecimiento de formas diversas de comunicación verbal y/o no verbal, es un escenario de encuentro de dos mundos, de despliegue de las identidades diferenciadas y de expresión de las emociones. Por tanto, involucra un intercambio de sentimientos y un vínculo afectivo entre dos personas que se eligen mutuamente para compartir diversos aspectos de su vida con una cierta continuidad en el tiempo que puede variar⁶⁰.

El noviazgo es una “relación afectiva íntima entre dos personas (del mismo o del otro sexo), que sienten atracción física y emocional mutua y que, sin necesariamente cohabitar, buscan compartir sus experiencias de vida”⁶¹. En esta proximidad confluyen múltiples dimensiones entre las que se destacan la afectiva (capacidad de sentir y expresar afectos y emociones) y la erótica (deseo, placer, goce, excitación y erotismo).

Algunos de los rasgos emergentes y característicos del noviazgo en la actualidad son⁶²:

- ✓ La convivencia permanente –la unión conyugal, unión libre o el matrimonio- no representa una meta o fin en muchas de las formas de noviazgo contemporáneas.
- ✓ Se expresa una vida sexual activa, es decir, tener relaciones sexuales es algo frecuente e importante en las formas actuales de esta relación entre las y los jóvenes.

Existe una mayor apertura (dependiendo de la edad, duración del vínculo, contexto cultural y social en el que se vive, etc.) a la inclusión de las relaciones sexuales como parte del noviazgo y una relativa disminución de la relevancia del matrimonio (entendido tradicionalmente como un marco para validar la presencia de las relaciones sexuales, o como un elemento fundamental en el proyecto de vida de las personas).

- ✓ No siempre el amor es entendido como el elemento central de la relación. Puede haber sentimientos menos intensos, de simpatía y afecto por ejemplo, que propician el establecimiento de la relación.
- ✓ Existen formas variadas de vinculación afectivo-erótica entre los jóvenes, que no implican necesariamente un compromiso o exclusividad, y admiten diversas denominaciones: amiguitos, amigovios, amigos con derechos.

La adolescencia es una etapa en la que las personas están construyendo y reafirmando su identidad a través de la constitución de una esfera privada que escape a la institución familiar y escolar, por eso las relaciones con el grupo de pares, y las relaciones amorosas y sexuales se vuelven un referente importante⁶³. En esta época, las amistades y los primeros amores adquieren mucho valor, se inician las primeras experiencias de encuentro con las y los otros, se amplían las redes de sociabilidad, se busca establecer relaciones de enamoramiento y se descubren nuevas formas de expresar la sexualidad.



Así, la búsqueda del amor fuera del ámbito familiar se vuelve uno de los propósitos principales en la adolescencia como posibilidad para reafirmar el yo y la identidad sexual, por esto el primer noviazgo se espera con ansiedad e inquietud.

Aunque la elección de pareja es algo personal y particular que depende de las predilecciones y los deseos que cada una/o tenga, esta búsqueda se experimentará de acuerdo al momento vital por el que estén atravesando las y los adolescentes. Esto significa que las expectativas e intereses así como las posibles parejas que las y los adolescentes contemplen, serán diferentes dependiendo de la fase que estén viviendo⁶⁴.

En la adolescencia temprana, las relaciones de noviazgo por lo general se establecen con personas del círculo social inmediato con las que hay cierta afinidad; y en las etapas medias o posteriores la elección se tiende a realizar de forma más reflexiva pues las relaciones con los demás son más estables y se valora a las personas cercanas en busca de mayor conexión, intereses coincidentes y proyectos comunes⁶⁵.

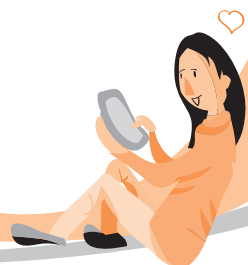
Es así como el noviazgo adolescente puede tener diversas funciones: recreación, sociabilidad, estatus, compañía, intimidad y expresión de la sexualidad⁶⁶. La recreación y el estatus están asociados a la adolescencia temprana, el poder iniciar una relación de pareja ofrece un mayor nivel dentro del grupo de pares y esto se vuelve en una motivación para que las y los adolescentes persigan decidan iniciar una relación amorosa. En la adolescencia media y tardía interesan más los rasgos de personalidad, la atracción sexual y los planes de la otra persona para el futuro⁶⁷.

Por todo lo señalado, en la adolescencia las relaciones de enamoramiento se viven con ímpetu debido a que las y los adolescentes colocan grandes expectativas en ellas, tanto así que se da una fuerte idealización entre ambos miembros de la pareja adolescente, así como una fusión y una pérdida de los límites entre uno y otro⁶⁸, lo que incide en el apego pero también, en muchos casos, puede desembocar en desequilibrios o dependencia que pueden convertirse en tratos no adecuados entre los miembros de la pareja.

Etapas e historia del noviazgo

Las relaciones de enamoramiento y noviazgo entre los y las jóvenes se construyen dinámicamente en etapas que marcan la historia de la pareja, entre las que pueden reconocerse las siguientes:

- ✓ El enamoramiento: Es una fase inicial y muy intensa en la que hay una idealización y admiración por la otra persona, se tiende a ver más virtudes que defectos y hay una sensación de afecto y reciprocidad.
- ✓ La fusión – confusión: Es una etapa donde ambas personas tienen una unión tal, que se fusionan características individuales y se confunden los límites entre una/o y otra/o, perdiendo su individualidad.



- ✓ La confrontación: Es un momento en el que se perciben las diferencias y fallas, se advierte que no siempre aquello que cada una/o espera del otra/o se cumple porque difícilmente la otra persona es idéntica al modelo que se construyó internamente a partir de la propia historia⁶⁹. En esta etapase presenta cierta decepción por el no cumplimiento de las expectativas.
- ✓ La nueva oportunidad: Es la fase en la que se concilian las diferencias y se hacen acuerdos.
- ✓ Consolidación del noviazgo.

El amor romántico

En las relaciones de noviazgo es donde se practica el modelo de amor válido socialmente que se ha aprendido desde la infancia, el modelo de amor “romántico”, el cual define la forma en que las personas se vinculan afectivamente con la otra o el otro y la manera como se viven las relaciones de pareja.

El “amor romántico” es una producción social permeada por las construcciones de género, se basa en creencias e imágenes irreales sobre el amor al concebirlo como un estado ideal en el que debe haber una entregar total al otra/o, se espera que la pareja sea el centro de la existencia y dé sentido a la vida. Desde esta perspectiva romántica tradicional se tiende a considerar que estar en pareja es la única forma de lograr la felicidad, lo que conlleva a la idea de posesión y de sacrificio como señal de amor, y el sufrimiento como parte normal de la relación de pareja.

Este modelo del amor romántico crea ideas erróneas que pueden llevar a las personas, entre otras cosas, a la dependencia emocional y a vivir angustia constantemente pues este ideal es prácticamente irrealizable y nocivo por el sacrificio que exige. Pese a esto, es el “ideal” que la sociedad refuerza y transmite cotidianamente a través de diversos símbolos y mecanismos culturales como la televisión, la literatura, el cine y la música, influenciando negativamente la forma en que hombres y mujeres amamos.

El “amor romántico” se configura como un mandato social que se ha trasmitido de generación en generación, como mecanismo para reproducir el orden patriarcal. Por eso en el aor romántico, existen roles diferenciados para hombres y mujeres y hay una marcada asimetría en las relaciones que lo constituyen pues el fin último de este “ideal de amor” es el de lograr el enlace matrimonial como paso para conformar una familia nuclear tradicional monogámica y un “dulce hogar” en el que el hombre y la mujer tienen roles de género establecidos y relaciones desiguales, y en donde el amor está asociado al cumplimiento de la función reproductiva por parte de la mujer.

Al ser este el modelo de amor válido socialmente, las relaciones afectivas que se construyen usualmente tienden a dirigirse a su logro y las relaciones de noviazgo entre los adolescentes no escapan a este orden. Estas relaciones son experimentadas por las y los adolescentes con las ideas anteriormente expuestas como marco de referencia, y poniendo en práctica los valores y mandatos de género que se han asimilado mediante la socialización.



Es a través del modelo de amor romántico que se ha definido una serie de patrones de conducta amorosa organizados alrededor de estereotipos y roles tradicionales de género así como a través de una serie de mitos y creencias que demarcan lo que significa enamorarse, cómo debe ser la relación amorosa, lo que se puede y debe sentirse y hacerse en una relación amorosa, e influyen en la elección de la pareja pues establecen de quien hay que enamorarse.

De este modo, la relación entre el chico y la chica que forman la pareja está determinada por las normas sociales que definen las formas de ser mujer y de ser hombre (y lo que se espera de ellas y de ellos), lo que las/os lleva a asumir atributos, comportamientos, actitudes y emociones para cumplir las exigencias y expectativas que hay sobre la feminidad y masculinidad en la sociedad, y como forma de lograr y mantener este tipo de amor idealizado.

Los noviazgos son vividos y significados de modo distinto por los adolescentes hombres y las adolescentes mujeres debido a que han sido educadas/os de manera diferenciada y les son enseñados valores y normas de comportamiento distintas y opuestas.

En las mujeres jóvenes, el noviazgo tiende a implicar la práctica del “ser para el otro”, mandato enaltecido por el modelo romántico que se traduce en entrega absoluta, lo que lleva a la renuncia personal de sus deseos, intereses y necesidades. Esa exaltación del amor femenino como devoción hacia los demás exige a las mujeres amar de modo incondicional, agradar y complacer al otro con abnegación y sacrificio, “comprender” los deseos, planteos, quejas y reclamos de sus novios⁷⁰, lo que implica su sometimiento y subordinación. Para el cumplimiento de estos mandatos sociales, se incita a las mujeres a realizarse a través del acto de amar a su pareja incluso más que a sí mismas y a buscar la protección del hombre para hallar la sensación de completud.

Los hombres jóvenes, por su parte, viven bajo la exigencia de demostrar su hombría, ser fuertes y dominar sus sentimientos para no mostrarse “débiles” ante sus parejas ya que son ellos quienes deben protegerlas, decidiendo lo que es apropiado o no para ellas. Esta lógica posiciona a los varones en un nivel de superioridad y poder ante su pareja. Para ellos, el noviazgo puede implicar la puesta en práctica de mecanismos de control aprendidos socialmente y enaltecidos por los ideales románticos que dictan el mensaje de la fusión; o ejercer, por la presión de los pares, ciertos mandatos o códigos del modelo de masculinidad tradicional hegemónica como la distancia emocional, el no expresar sentimientos, y frente a algún desdén o rechazo amoroso seguir la consigna de “los hombres no lloran”, con un costo emocional alto y limitaciones para vincularse amorosamente o establecer relaciones más significativas y profundas⁷¹.

Si bien el “amor romántico” puede parecer “encantador”, en la realidad no permite construir relaciones sanas ni equilibradas pues el cumplimiento de este ideal se basa en relaciones verticales y desiguales debido a que uno de los miembros de la pareja tiene más poder que la otra en la relación. Hay un orden de opresión / sumisión en el que el novio o chico ejerce el papel de dominador y la novia o chica el de sometimiento.



Características del amor romántico

A pesar de que las relaciones de noviazgo y enamoramiento han variado en los últimos años a causa de los cambios que se han dado en la sociedad, y se han incluido nuevos valores y formas de relacionamiento, la lógica del “amor romántico” tradicional como el que “todo lo puede” y “todo lo soporta” sigue siendo el modelo a seguir. En este sentido, las personas buscan realizarse en este tipo de relación, lo que las lleva a buscarla incansablemente y una vez que “la tienen”, tratan de mantenerlo justificando así un sin número de actitudes y comportamientos abusivos por parte de su pareja.

Algunas de las características de este tipo de amor son las siguientes:

- ✓ Entrega total a la otra persona y hacer de la otra persona lo único y fundamental de la existencia.
- ✓ Perdonar y justificar todo en nombre del amor.
- ✓ Dependere de la otra persona y adaptarse a ella, postergando lo propio.
- ✓ Idealizar a la otra persona, sin aceptar que pueda tener algún defecto.
- ✓ Pensar que las relaciones son perfectas y no puede haber conflicto.
- ✓ Sentir que cualquier sacrificio es positivo si se hace por amor a la otra persona.
- ✓ Pretender que la otra persona es más importante que una/o misma/o.
- ✓ Pensar que se debe agradar, comprender y complacer al otra/o en todos sus deseos para hacerla/o feliz.
- ✓ Vivir experiencias muy intensas de felicidad o de sufrimiento.
- ✓ Estar todo el tiempo con la otra persona.
- ✓ Pensar que es imposible volver a amar con esa intensidad.
- ✓ Desesperar ante la sola idea de que la persona amada se vaya.
- ✓ Prestar atención y vigilar cualquier señal de altibajos en el interés o el amor de la otra persona.
- ✓ Hacer todo junto a la otra persona, compartirlo todo, tener los mismos gustos y apetencias.

Todas estas características, creencias y mitos que definen el “amor romántico” mantienen a las personas en luchas constantes en contra de sí mismas, sus deseos y hasta su autoestima. Contribuyen a que sea más difícil diferenciar el amor idealizado del amor sano y real, lo que incide en que se acepten comportamientos abusivos y violentos.



Algunas pistas para construir relaciones más igualitarias que se deben promover:

- ✓ Respeto e igualdad: ninguna de los dos miembros de la pareja es más que el otro. Ambos tienen los mismos derechos, por tanto las opiniones y gustos de las dos personas son igualmente válidos (aunque difieran de los del otra/o) y se deben considerar por igual.
- ✓ Equidad: las responsabilidades y las tareas deben ser repartidas equitativamente entre ambas partes.
- ✓ Independencia: es importante que cada miembro de la pareja pueda realizar actividades individualmente y que se mantenga el espacio personal (gustos, pasatiempos, amistades y familia). Esto implica que no se puede permitir que la otra persona imponga sus deseos continuamente ni se hace solo lo que ésta quiere, ya que se debe acordar entre los dos las cosas que se harán como pareja.
- ✓ Libertad y autonomía: ambos miembros de la pareja deben tener libertad para decidir lo que quiere ser, hacer, pensar y expresar. Esto implica que no se debe dejar de ser cómo se es para agradar al otro y que se debe aceptar a las personas como son sin intentar cambiarlas. Además, entraña que cada persona es la directa responsable de su vida y que por lo tanto no se debe esperar que el otro sea quien “nos haga felices” o solucione los problemas.
- ✓ Empatía: es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona para entender su forma de actuar y sus opiniones. Se debe comprender que todas las personas son diferentes y que merecen respeto.
- ✓ Comunicación y negociación: debe haber confianza para lograr una expresión clara, directa y equilibrada de los sentimientos, opiniones y necesidades sin llegar a lastimar al otro. A lo largo del intercambio de afectos, intereses, posiciones, anhelos y expectativas que se da en el marco de la relación de noviazgo, se requiere conciliar las diferencias para construir un proyecto común basado en el respeto, la equidad y el amor. Ante los problemas que se presentan, se debe intentar buscar soluciones que beneficien a ambos miembros de la pareja.

Todos estos elementos permitirán que las y los jóvenes y adolescentes logren edificar relaciones más equitativas entre hombres y mujeres, relaciones basadas en el respeto y en el amor, en el diálogo, la solidaridad, la cooperación, en donde, como sujetas/os autónomas/os, puedan caminar juntos con una verdadera comprensión sobre sí mismos, así como de las necesidades del otro para crecer personalmente y en pareja.



Sesión 15. VIOLENCIA EN RELACIONES DE ENAMORAMIENTO Y/O NOVIAZGO



Objetivos:

- Brindar elementos que permitan visibilizar las situaciones de violencia de género en el noviazgo.
- Generar alternativas de respuesta y solución frente a estas situaciones.



Materiales:

- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta Adhesiva
- Hojas de colores
- Revistas
- Lápices

- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación y Rotafolio



2 horas 30 min.

Desarrollo de la Sesión

“Estoy enamorada/o y amo en secreto a...” (20 minutos)

Inicia formando un círculo con las sillas para que cada participante se siente. Un voluntario o voluntaria se ubicará en el centro del círculo. Indica que deben cambiar de lugar quienes se sientan identificados con las características, cualidades o valores que se irán mencionando.

La persona que esté al centro debe gritar la siguiente frase “Estoy enamorada/o y amo en secreto a... quien es... (Debe mencionar una característica que busca o valora en su pareja como por ejemplo: fiel, alegre, cariñoso, atento, romántico etc.). Lo hace así con dos cualidades y luego se debe reemplazar a esta persona con otra/o voluntaria/o que pasará al centro.

Indica que la regla es que cambien de lugar rápidamente, que no se puede cambiar de silla con las personas que están sentadas a los lados por lo que deberán hacerlo trasladándose hacia el frente o en sentido diagonal.



Análisis de casos (90 minutos)

Divide al grupo en subgrupos integrados por solo mujeres o solo varones. Luego se les entregan tarjetas en las que se encuentren escritas diferentes situaciones de violencia que se dan en las relaciones de pareja: psicológica, física, sexual, etc.

Deberán leer la situación y responder las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cómo se siente cada uno de los integrantes de la pareja?
- ✓ ¿Qué harías tú en esa situación?
- ✓ ¿Qué harías eso le ocurriera a un/a amiga/o tuyo?
- ✓ ¿De qué forma se pueden impedir estas situaciones?
- ✓ ¿De qué forma podemos ayudar desde nuestra posición de jóvenes?

En plenaria cada grupo expone lo trabajado. Generar un espacio de debate y realiza preguntas que ayuden a visibilizar que la inequidad de género propicia la violencia en las relaciones de noviazgo y a mostrar las diferentes formas en que se ejerce violencia en los noviazgos.

Luego deben conformarse dos grupos mixtos e inventar una situación de noviazgo donde se visualice la equidad y el respeto. Deberán hacer una historieta para presentar las nuevas situaciones y exponerla.

Genera una reflexión sobre las relaciones de pareja en la adolescencia y el modo en el que se ejerce violencia, y explica el ciclo de la violencia en las relaciones de noviazgo.

Encuadre (45 minutos)

Pídeles a los grupos iniciales que teatralicen una escena de enamoramiento violento demostrando las siguientes etapas: emparejamiento, enamoramiento, discusión, reconciliación.

Al concluir, pregunta a las/los participantes que cosas sucedieron durante la teatralización y qué aspectos identificaron.

Para finalizar, refuerza el concepto de enamoramiento y/o noviazgo violento, los tipos de violencia y ciclo de la violencia apoyándote en el rotafolio. Explica los indicadores de una relación equitativa frente a los que revelan una relación violenta. (Anexo I).

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.



Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
"Estoy enamorada/o y amo en secreto a..."	Activación	15 min	Música para bailar reproductor de cd o de mp3
Análisis de casos	Análisis	90 min	Papelógrafos Marcadores Cinta Adhesiva Hojas de colores
Encuadre	Exposición	45 min	Revistas Lápices
Evaluación		5 min	Fichas de Evaluación
Duración		150 min	

Anexo I. Comparación entre una relación equitativa y una relación violenta (Basada en el abuso de poder).⁷²

RELACIÓN EQUITATIVA	RELACIÓN BASADA EN EL ABUSO DE PODER
Respeto al derecho a tener amigas/os y actividades propias.	Prohibición para salir con amigas/os o exigencias de permiso para hacerlo.
Respeto y aceptación en la forma de vestir.	Prohibición en el uso de cierto tipo de ropa.
Confianza en las relaciones que se comparten.	Relaciones celotípicas.
Relaciones sexuales por mutuo acuerdo y deseo compartido.	Presiones para mantener relaciones sexuales cuando se ha expresado que no se desean, o cuando uno de las/os dos únicamente desea.
Existe la responsabilidad compartida en la prevención de conductas sexuales de riesgo y respeto hacia el cuerpo de la otra persona.	No existe la responsabilidad compartida en la prevención de conductas sexuales de riesgo.

Contenidos Temáticos

La violencia en las relaciones de noviazgo y enamoramiento

La violencia en los noviazgos es "todo acto, omisión, actitud o expresión que genere, o tenga el potencial de generar daño emocional, físico o sexual a la pareja afectiva con la que se comparte una relación íntima sin convivencia ni vínculo marital"⁷³.

Entraña la amenaza o uso de fuerza física, sexual o verbal por un integrante de la pareja sobre el otra/o dentro del contexto de la relación de noviazgo, o toda restricción que se realiza con la intención de causar dolor o daño a la pareja.



La violencia que se da en las relaciones de noviazgo suele ser, principalmente, emocional, física y sexual; la forma más predominante es la emocional.

La violencia en las relaciones de noviazgo⁷⁴ o enamoramiento tiene su origen en una relación desigual de poder entre el hombre y la mujer. Aunque son múltiples causas las que propician la violencia en una relación, aparece cuando los miembros de la pareja establecen un vínculo en el que es evidente una diferencia de poder y tienen un repertorio limitado para expresar sus sentimientos, para comunicarse con otras/os en forma eficaz y resolver los conflictos de modos no violentos⁷⁵.

La violencia puede ser vivida en la cotidianidad de estas relaciones debido a que se construyen desde del modelo de género vigente en la sociedad, el cual está sustentado en la desigualdad entre hombres y mujeres (que parte de una supuesta superioridad de los hombres y el poco valor otorgado a las mujeres).

Es en el ámbito del noviazgo donde las construcciones de género, que han sido adquiridas mediante la socialización, se evidencian y se traducen en “el cumplimiento de las expectativas, mandatos y los estereotipos que condicionan las formas de ser mujer y de ser hombre en nuestra sociedad”⁷⁶.

Al asumir los modelos tradicionales de feminidad y masculinidad, las y los adolescentes generan comportamientos e interacciones cotidianas que expresan la asimetría y la relación de dominio/sumisión entre los géneros, lo que conlleva a la validación del ejercicio de poder de hombres sobre mujeres y a que se normalice el control y el consecuente sometimiento de la mujer al novio, tolerando comportamientos abusivos como parte de la experiencia del amor.

La violencia en los noviazgos ocurre cuando la pareja no cumple con los mandatos o expectativas impuestas por la socialización y los modelos de masculinidad y femineidad dominantes en la sociedad.⁷⁷.

Los mandatos sociales aprendidos para demostrar la hombría y la feminidad se activan en las relaciones de noviazgo en las que en las/os adolescentes deben actuar de acuerdo a lo que se espera socialmente de ellas/os. De este modo, se ponen en práctica los modelos y mensajes que recibieron en la infancia, en especial aquellos vinculados con la sexualidad, la pareja y las relaciones con sus pares de ambos sexos⁷⁸.

Los varones por eso tienden a expresar control, fuerza y agresividad, son duros y no demuestran sus sentimientos ni sus fragilidades para no verse “débiles” ante sus parejas. Son los protectores de las mujeres y deben poseerlas, controlarlas y pueden decidir lo que es apropiado o no para ellas: forma de vestirse, comportamientos, actividades y amistades. En el ámbito de la sexualidad deben ser ellos quienes toman la iniciativa, seducen y tienen que tener amplia experiencia sexual, la cual debe ser contada y validada por los pares.

De las mujeres, en las relaciones de noviazgo o de pareja, se espera que sean comprensivas, tolerantes, cariñosas y complacientes. Que hagan todo por amor, que no sean controladoras, que



eviten las confrontaciones, y que amen incondicionalmente. En lo que concierne a la sexualidad, ellas deben ser atractivas, difíciles y pasivas, satisfacer las necesidades de sus novios, ser fieles y protegerse de embarazos no deseados.

El acatamiento a estos mandatos, sumados a la idealización del “amor romántico” tradicional, son caldo de cultivo para la violencia en el noviazgo, pues normalizan el control y sometimiento de las mujeres derivada de la desigualdad de poder que se da al interior de las relaciones de pareja, lo que incide en que se acepten comportamientos abusivos y se admitan situaciones violentas como parte “aceptable” del amor.

Rasgos característicos de hombres y mujeres que establecen un vínculo basado en la violencia:

Usualmente, las mujeres adolescentes y jóvenes que han sido educadas bajo modelos tradicionales de feminidad tienen baja autoestima y son quienes toleran la violencia y aceptan como natural el sometimiento y el control.

Ellas son las que más creen en el amor romántico, depositan grandes expectativas en su relación de noviazgo y se convencen de que su identidad depende de él. Leen las actitudes de control y aislamiento como expresiones de amor. Generalmente son inseguras y altamente dependientes de la mirada de los demás, por eso toman las humillaciones y las descalificaciones como ciertas, lo que lentamente van minando más aún su autoestima. Creen que es su responsabilidad mantener la “armonía” de la relación y por ello están dispuestas a sacrificar sus proyectos y deseos personales. A pesar de que en un momento de la relación pueden identificar la violencia y sentir miedo, están convencidas de que ellas podrán cambiarlo y así vivir ese amor tan deseado como idealizado⁷⁹.

En la mayoría de los casos, los varones que fueron criados en ambientes con valores machistas tienden a ver a las mujeres como inferiores y tienen mayor propensión a ejercer abusos y violencia hacia sus parejas.

Ellos consideran a la mujer un “objeto de su propiedad” que tienen que controlar para demostrar su condición de “hombre” y sentirse bien, tienen baja tolerancia a la frustración y no aceptan que se los contradiga. Tienen serias dificultades de comunicación y creen que la única forma de resolver los conflictos es a través de la violencia y “ganando la discusión” por cualquier medio. No pueden controlar su ira ni verbalizar sus emociones, y cuentan con un amplio repertorio de estrategias psicológicas para culpar, manejar, controlar, amenazar y aislar a sus parejas, asegurándose así que ella permanezca en la relación aun cuando ya existen episodios de violencia física y/o sexual⁸⁰.

Hombres y mujeres adolescentes, además de practicar en la cotidianidad estos valores tradicionales sobre cómo deben ser las mujeres y los hombres, y de seguir los ideales del amor romántico, pueden establecer un vínculo basado en la violencia si se han desarrollado en espacios familiares donde han presenciado violencia familiar o si la han sufrido, pues internalizan la desigualdad y el abuso como algo “normal” que sucede en las relaciones conyugales.



Formas en que se expresa la violencia en el noviazgo

La violencia en los noviazgos alude a todas las formas de relación abusiva que caracterizan de modo permanente o cíclico al vínculo amoroso y las interacciones entre los miembros de la pareja.

Se expresa a través de:

- ✓ **Violencia psicológica:** Son todos los actos dirigidos a anular la autoestima, incluye:
 - **Desvalorización:** Implica tratar a la mujer como si fuera un ser inferior que no tiene valor; se expresa a través de críticas, actitudes peyorativas y humillación.
 - **Control y dominio:** Son actitudes y comportamientos que tienden a limitar la libertad y autonomía de la pareja. El agresor busca controlar lo que su pareja hace, piensa y dice; se expresa a través de los celos y de la desconfianza con el fin de controlarla y dominarla.
 - **Aislamiento social:** Son aquellas actuaciones que buscan impedir que la víctima mantenga contacto con amistades, seres queridos o familiares o que participe en las actividades sociales con el fin de que pierda redes de apoyo y pase a depender del agresor por completo.
 - **Amenazas:** Son actos de intimidación y coacción que buscan anular la voluntad de la víctima atemorizándola para imposibilitar que denuncie la situación o busque ayuda.
 - **Chantaje emocional:** Es la intimidación que busca crear sentimientos de culpa y vergüenza.
- ✓ **Violencia física:** Es toda agresión en el cuerpo de la mujer, puede comenzar con un pellizco y continuar con empujones, bofetadas, puñetazos, patadas, torceduras, pudiendo llegar a provocar daños severos en la salud.
- ✓ **Violencia sexual:** Consiste en la imposición de actos de orden sexual contra la voluntad de la mujer aduciendo que es su deber u obligación.

Aunque los patrones de conducta sean parecidos a los identificados en parejas adultas, no es frecuente que el noviazgo adolescente⁸¹ presente niveles de maltrato físico similares a los que pueden darse en el matrimonio o en relaciones equivalentes. Entre novios los golpes no son la manifestación habitual de la violencia aunque son comunes los comportamientos asociados a la violencia psicológica y eso lleva a que la violencia pase inadvertida o que su gravedad parezca mínima.

En el inicio de los noviazgos suelen aparecer formas de relacionamiento en los que la violencia psicológica es sutil y abarcan principalmente actitudes de celos y control; aunque son realizados y sufridos tanto por varones como por mujeres, son ellas quienes soportan más malos tratos psicológicos por parte de sus parejas⁸². En muchos casos, las y los adolescentes, dados los mandatos



hegemónicos del amor romántico, tienden a legitimar los celos como una expresión de amor y de interés por parte de las parejas, y por esto justifican y aceptan el control.

En momentos más avanzados de la relación, se presentan malos tratos psicológicos y emocionales que aunque son poco intensos, afectan y tienen un enorme impacto en la autoestima pues comprenden actos de desvalorización como críticas, descalificación, burlas, humillación e indiferencia afectiva. Los agresores son, en mayor medida, varones y son un reflejo de la puesta en marcha de los valores promovidos por la masculinidad tradicional en la que se ve a las mujeres como seres inferiores. Ante estos casos, la víctima, dependiendo de los recursos personales y sociales con que cuente y de su red de apoyo inmediata, puede cuestionar a su pareja y poner límites o aceptar y e incluso justificar este maltrato.

Luego de este momento, pueden presentarse comportamientos y conductas de mayor riesgo pues la relación violenta se acentúa y se expresa a través de mayor control ejercido por parte del agresor, que se traduce en aislamiento social de la víctima, amenazas, acoso, manipulación y chantaje emocional. En este momento, la violencia pues ampliarse a otras formas de violencia como la física y la sexual. Es en esta etapa que en las parejas se evidencia mayor desigualdad y se establece con mayor fuerza la sumisión y dependencia emocional de las mujeres, lo que en muchos casos les dificulta romper con la relación¹.

El ciclo de la violencia en los noviazgos.

La violencia en las relaciones de enamoramiento y/o noviazgo se caracteriza por ser un proceso escalonado que puede iniciar en cualquier momento de la relación y presentarse inicialmente de manera sutil, luego ir en aumento paulatino, haciéndose cada vez más visible y evidente. De este modo, inicia una espiral en la que la violencia se agrava y su intensidad se incrementa, ejerciéndose nuevas formas de violencia cada vez más frecuentes y graves.

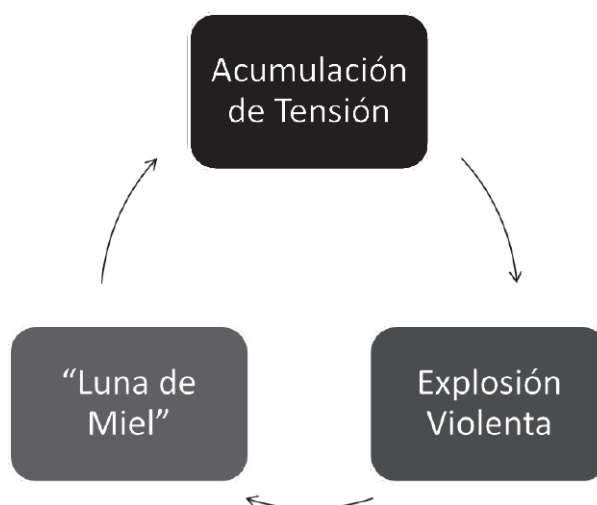
Las relaciones de maltrato en los noviazgos se generan por la combinación de un conjunto de factores sociales, familiares y subjetivos. Las causas pueden ser variadas y surge cuando los miembros de la pareja establecen una relación en la que priman las desigualdades: uno de los miembros de la pareja tiene más libertad y poder que el otro, hay un orden de opresión / sumisión en el que el novio o chico ejerce el papel de dominador y la novia o chica el de sometimiento. Además, puede originarse por problemas de autoestima, limitaciones en la expresión de sentimientos y necesidades, y ante la falta de habilidades para resolver los conflictos de otras formas que no incluyan la agresión.

La violencia en los noviazgos tiende a ser cíclica, es decir, se reproduce constantemente en un círculo vicioso, pasando por etapas que se repiten en determinado orden a modo de espiral.

Se han descrito diferentes fases en esta espiral, que también se conocen como el ciclo de la violencia.

1 Si bien este recorrido no es axiomático, pues no todas las parejas que viven violencia pasan por estos estados, sí permite reconocer los distintos aspectos que asume la violencia.





1. **Acumulación de tensión:** En la relación de pareja surgen conflictos y desacuerdos que producen malestar y hostilidad, es el momento en que aparecen las primeras muestras de agresión verbal e insultos. Usualmente, el hombre no tiene en cuenta las necesidades de la mujer, le grita, se burla de ella y la culpa de todos los problemas de la pareja, se enoja con continuamente y la riñe. Así va creciendo la tensión, es un tiempo en el que la mujer niega la realidad de la situación, guarda silencio y trata de evitar las agresiones mientras que el hombre refuerza el control, la dominación, los celos y la posesión, asumiendo que su conducta es aceptable.
2. **Incidente de agresión o explosión violenta:** Es el momento crítico en que la tensión alcanza su punto máximo y estalla un episodio de violencia en el que el hombre pierde el control y reacciona ejerciendo violencia física. En esta fase se puede presentar empujones, sopapos, golpes, amenazas, humillaciones y actos sexuales a la fuerza, situaciones que ponen en riesgo la integridad de la mujer y genera un estado de intimidación psicológica, sufrimiento y temor, pues le produce mucho miedo e inseguridad, hace que se sienta culpable y avergonzada, por ende optando por guardar silencio.
3. **Arrepentimiento y reconciliación o "Luna de Miel":** Es la fase en la que el agresor presenta una conducta de arrepentimiento, pide perdón, promete que la agresión no volverá a suceder y se comporta de forma afectuosa. En este momento, la mujer cree en la sinceridad de las palabras de su pareja y confía en que él va a cambiar.

En esta fase hay una tranquilidad aparente, la pareja está en un estado de calma y muchas veces, para evitar nuevos episodios de violencias, la mujer termina sometiéndose a los deseos de su pareja. Sin embargo, a pesar de esto el ciclo vuelve a comenzar, se acumulan nuevas tensiones dando lugar a nuevos episodios de violencia, cada vez más persistentes y frecuentes que terminan, nuevamente, en arrepentimiento y perdón. Así el ciclo de violencia se repite continuamente dando lugar a la espiral de la violencia.

Los tiempos entre la fase de luna de miel y la fase de acumulación de tensión cada vez son más cortos, y las agresiones tienden a ser más intensas, lo que resulta en que la víctima se encuentre



más y más intimidada, con sensación de soledad y desarmada porque piensa que no hay nada que pueda hacer.

Conocer el ciclo a través del cual se vive la violencia en las relaciones de pareja facilitará la identificación de una relación no sana y violenta, para así poder frenarla a tiempo. Suele suceder que cada vez las agresiones son más fuertes pudiendo llegar incluso a la situación extrema de feminicidio.

Indicadores de que la pareja está ejerciendo violencia en el noviazgo⁸³:

- ✓ Controla todo lo que ella hace, exige explicaciones por todo y pretende conocer hasta su pensamiento más recóndito, pues no quiere que tenga secretos con él.
- ✓ Quiere saber con lujo de detalles a dónde va, dónde estuvo, con quién se encontró o a quiénes va a ver, los horarios y el tiempo que permaneció en cada lugar, cuánto tiempo estará fuera y el horario de regreso, lo cual comprobará con sucesivas llamadas telefónicas o pasando por la casa de ella.
- ✓ Vigila, critica o pretende que ella cambie su manera de vestir, peinarse, maquillarse, hablar o comportarse.
- ✓ Formula prohibiciones o amenazas respecto a los estudios, el trabajo, las costumbres, las actividades o las relaciones sociales de su novia.
- ✓ Fiscaliza a los parientes, amigos, vecinos y compañeros de estudio o trabajo de su novia, sospechando, desconfiando o criticándolos después de querer conocerlos para ver cómo son.
- ✓ Monta escándalos en público o en privado por lo que ella u otros dijeron o hicieron.
- ✓ Deja plantada a la novia en salidas o reuniones, sin explicar ni aclarar los motivos de su acción.
- ✓ No expresa ni habla acerca de lo que piensa, o desea, pero pretende que ella adivine todo lo que le sucede y actúe de manera satisfactoria, sin que él deba molestarse en comunicar nada.
- ✓ A veces da órdenes y otras se envuelve en el silencio, adopta actitudes hurañas, de hosquedad o mutismo, que no abandona aunque haya obtenido lo que esperaba.
- ✓ Demuestra frustración y enojo por todo lo que no resulta como él quiere, sin distinguir lo importante de lo superfluo.
- ✓ Culpa a la novia de todo lo que sucede y la convence de que es su culpa, dando vuelta a las cosas hasta confundirla o dejarla cansada e impotente.



- ✓ No reconoce ninguna responsabilidad sobre la relación ni sobre lo que les sucede a ambos.
- ✓ No pide disculpas por nada.
- ✓ Compara a la novia con otras personas, dejándola incómoda y humillada.
- ✓ Impone reglas sobre la relación (días, horarios, tipos de salidas, etc.) de acuerdo a su conveniencia.
- ✓ Ejerce doble moral: “haz lo que yo digo pero no lo que yo hago” reservándose el derecho de realizar cosas que le impide hacer a la novia.
- ✓ Obliga a la muchacha a formar una alianza con él para aislarse o enfrentarse a los demás.
- ✓ Ante cualquier pregunta o cuestionamiento realizados por ella, él declara que los parientes o amigos “le ponen contra él, que no lo quieren y sienten envidia de su relación”, así desvía la cuestión y nunca responde por su conducta.
- ✓ Amenaza a su novia con abandonarla si no hace todo lo que él desea.
- ✓ Induce sentimientos de lástima, al justificarse o insistir con su vida desdichada o su infancia infeliz.
- ✓ No acepta formular o discutir planes para el futuro. No se compromete ni busca acuerdos para mejorar la relación.
- ✓ Recibe cariños, mimos y atenciones, pero nunca los devuelve.
- ✓ Pretende que lo acepten tal cual es y acusa de posesiva a la novia si se hace alguna observación sobre sus actitudes.
- ✓ Nunca aprueba ni estimula de manera auténtica los actos o cualidades de la muchacha.
- ✓ Es poco sociable, se aísla y es desconsiderado con la familia y los amigos de ella.
- ✓ Es susceptible y está pendiente de lo que se diga o se comente sobre él. Se ofende rápido y cree que los demás están pendientes de lo que hace.
- ✓ Pone a prueba, con engaños, el amor de su novia, le pone trampas para ver si lo engaña, para averiguar si miente, si lo quiere, etc.
- ✓ Es caprichoso, cambiante y contradictorio. Dice que no se va a dejar dominar.
- ✓ Se niega a conversar o a discutir con franqueza los conflictos o los desacuerdos de la pareja.



- ✓ Mantiene en vilo a la novia en fiestas y reuniones, coqueteando con otras de manera abierta o solapada.
- ✓ Es seductor y simpático con todos, pero a ella la trata con crueldad.
- ✓ Decide por su cuenta, sin consultar ni pedir opinión a la novia, ni siquiera en cosas que atañen a ella sola.
- ✓ Promete cambios y mejoras en sus defectos o en sus adicciones. Nunca cumple, pero siempre renueva sus ofrecimientos.
- ✓ Piensa que las mujeres son inferiores y deben obedecer a los hombres. O no lo dice pero actúa de acuerdo con este principio.
- ✓ Para obligarla a mantener relaciones sexuales, pone en práctica toda clase de artimañas: la acusa de anticuada, pone en duda sus sentimientos o su amor por él, la acusa de frígida, la avergüenza haciéndola sentir como un bicho raro, como si fuera la única en el mundo que no se acuesta con el novio, le reprocha que ella demuestra interés por él y amenaza con que va a buscar a otras mujeres para acostarse con ellas.
- ✓ Se burla, habla groseramente o en términos agraviantes acerca de las mujeres en general. Es una amenaza velada, para que la novia no se parezca al resto de las mujeres y sea sólo como a él le gusta.
- ✓ Es bueno y cumplidor en el trabajo, pero con la novia siempre llega tarde, no cumple lo prometido y se muestra irresponsable por sus olvidos o descuidos.
- ✓ Transforma todo en bromas o utiliza el humor para cubrir sus actos de irresponsabilidad, restándoles importancia a sus incumplimientos.
- ✓ Utiliza algún dato del pasado de la novia o lo que conoce de sus otras relaciones para efectuarle reproches o acusaciones o para probar su desconfianza en ella y en su amor.
- ✓ Exagera defectos de la chica haciéndola sentir culpable y descalificada.
- ✓ Deja de hablar o desaparece por varios días, sin dar explicaciones, como manera de demostrar sus enojos.
- ✓ Se muestra protector y paternal. “Yo sé lo que es bueno para ti, quiero lo mejor para ti, hago lo mejor para ti” (hay que reemplazar el “para ti” por “para mí” y se captarán las verdaderas intenciones).
- ✓ Se irrita y tiene estallidos de violencia. Luego actúa como si no hubiera pasado nada y deja a todos desorientados y confusos.



- ✓ Se burla de los enojos de ella.
- ✓ Acusa injustamente a su novia de coquetear, salir o verse con otros hombres. La acusa de “acostarse con otros”.
- ✓ Mezcla el efecto con las discusiones haciendo notar que, si ella no piensa como él, no podrá seguir queriéndola.
- ✓ Utiliza nombres, diminutivos o términos que a ella no le agradan, porque siente que la disminuyen o ridiculizan.
- ✓ Es desconsiderado y violento al mantener relaciones sexuales. Se enoja si ella en algún momento no lo desea. Impone su voluntad sin tener en cuenta las necesidades femeninas.
- ✓ Aunque sea una vez, le ha dado una bofetada a la novia, empujones, le ha retorcido el brazo, apretado el cuello o tomado fuertemente de los cabellos.



Sesión 16. VIOLENCIA SEXUAL



Objetivos:

- Promover que las/los participantes reflexionen en torno a la violencia sexual y a las consecuencias de este delito en la vida de las personas.
- Transmitir los elementos centrales de la Sentencia Constitucional 206 de 2014 relativa a la interrupción legal del embarazo, para que las y los participantes identifiquen situaciones y la ruta a seguir para que las mujeres pueden acceder a la interrupción legal del embarazo.



Materiales:

- Papelógrafos
- Marcadores
- Ovillo de lana o cuerda
- Tarjetas
- Marcadores
- Bolsa

- Papelógrafos
- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación



2 horas 30 min.

Desarrollo de la Sesión

La telaraña (20 minutos)

Las y los jóvenes participantes deben formar un círculo y se le entrega a una/o de ellas/os el ovillo de lana o cuerda para que inicie la red, el o ella tomará la punta del ovillo de cuerda y lanzará el resto del ovillo a alguna/o participante que elija, pero antes de arrojarlo deberá decir un derecho sexual o reproductivo. Cuando la persona a la que fue lanzado el ovillo lo tiene en sus manos, ésta toma una parte de la cuerda, menciona otro derecho y lanza el ovillo a otra/o participante quien debe hacer lo mismo. Esta acción se repite hasta que todas/os las participantes quedan enlazadas en una telaraña.

La última persona en realizar el ejercicio debe regresar el ovillo a la persona que se lo envió, repitiendo el derecho expresado por esa compañera/o, quien a su vez hace lo mismo y se repite hasta que el ovillo regresa a la persona que inició.



Reflexionando sobre la violencia sexual (30 minutos)

Conforma grupos para que reflexionen sobre lo que significa la violencia sexual y cómo se manifiesta, a quiénes afecta y en qué lugares se ejerce.

Posteriormente, en plenaria, se darán a conocer las conclusiones de los grupos para que de forma conjunta se construya el significado de violencia sexual. Explica los tipos de violencia sexual que se presentan.

Pregunta: ¿Por qué se da la violencia sexual? ¿Conocen casos de violencia sexual en sus comunidades? ¿Cuál es la peor consecuencia que tiene la violencia sexual en el proyecto de vida de una mujer?

Retoma lo expuesto por los/las participantes y analiza junto al grupo cómo la violencia sexual afecta a las adolescentes y mujeres, señalando las causas, los espacios en los que se ejerce, los derechos que se vulneran e induce la reflexión sobre la violencia sexual focalizando la atención en las consecuencias de este hecho en la vida de las mujeres. Abordar el tema del embarazo forzado como una de los efectos más alarmantes de este delito debido a que compromete el proyecto de vida, los sueños y aspiraciones de las mujeres y adolescentes víctimas.

Cierra preguntando: ¿Qué se puede hacer ante estos casos de embarazos forzados productos del delito de violación?

El derecho a la Interrupción Legal del Embarazo (50 minutos)

Conforma tres grupos y entrega a cada uno de ellos una historia diferente en la que se describan casos en los que está permitida la Interrupción Legal del Embarazo (ILE) en Bolivia (una sobre embarazo por violación, otra sobre malformación del feto y las pocas posibilidades de que éste se desarrolle debidamente; y otra sobre riesgo para la salud producido en la madre en caso de continuar con el embarazo) para que sean discutidas en grupo y señalen cuáles son las causas y circunstancias que llevaron a cada protagonista de las historias tomara la decisión de acceder al derecho y servicio de aborto legal.

Deberán discutir qué piensan sobre la decisión tomada por la mujer, indicando su acuerdo o desacuerdo, y explicando el por qué. Aclara que es válido que algunas/os estén de acuerdo y otras/os en desacuerdo, se anotarán ambas posiciones en el papelógrafo.

Luego, en plenaria, los grupos expondrán su caso y las conclusiones a las que llegaron. Al finalizar la exposición de cada grupo, debes preguntar a las/os participantes ¿Qué piensan de la historia? ¿Conocen o han escuchado casos como estos en sus comunidades?

Analiza junto al grupo cómo la violencia sexual afecta a las mujeres y adolescentes, haciendo énfasis en los derechos vulnerados por este delito. Explica en qué consiste la Sentencia Constitucional 206 de 2014 y reflexiona sobre el derecho de las mujeres a la interrupción legal del embarazo en el país, situándolo como un asunto de justicia.



Debate (35 minutos)

Une los grupos del ejercicio anterior para que sólo queden dos grupos, deberán debatir, argumentando su posición, por qué se debe aplicar la interrupción legal en los casos permitidos por la ley y el otro grupo deberá señalar las razones por las que no. Debes ir anotando en un papelógrafo los argumentos expresados para luego, ponderarlos y establecer las razones para promover y respetar este derecho.

Refuerza el tema exponiendo de modo sencillo la ruta de atención a seguir para ejercer el derecho a la interrupción legal del embarazo.

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.

Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
La telaraña	Activación	25 min	Ovillo de lana
Cada cual a lo suyo	Conformación de grupos	25 min	Tarjetas, marcadores, bolsa
Reflexionando sobre la violencia sexual	Estudio de caso	60 min	Historias, marcadores, papelógrafos
Debate	Análisis	35 min	Papelógrafos y marcadores
Evaluación		5 min	Fichas de Evaluación
Duración		150 min	

Contenidos Temáticos

Violencia Sexual

Es un delito que vulnera el derecho de las personas a decidir libre y voluntariamente sobre su sexualidad y su cuerpo. Implica todo acto que atenta contra la libertad y la integridad física y sexual de una persona. Este delito se realiza mediante el uso de la fuerza física, el engaño, amenazas o intimidación para obligar a una persona a tener relaciones sexuales, contacto sexual o prácticas sexuales en contra de su voluntad o viciando su consentimiento.

La agresión sexual no involucra solamente actos que conlleven penetración sexual, sexo oral, desnudez o contacto físico, ya que cualquier situación en la que se haga uso de una relación de poder para poner a una persona en una posición de incomodidad sexual puede ser considerada violencia sexual.



La violencia sexual puede suceder entre personas del mismo o diferente sexo, y los agresores y las víctimas sexuales pueden ser mujeres u hombres de cualquier edad.

Las formas en que comúnmente se presenta violencia sexual son:

- ✓ La violación: Es cuando cualquier persona violenta a otra obligándola a tener relaciones sexuales con ella por la fuerza y sin su consentimiento utilizando la agresión (golpes y amenazas). Se perpetra tanto por desconocidos como por personas conocidas.
- ✓ El incesto: Es cuando algún miembro del grupo familiar obliga a otros miembros cercanos de la familia a sostener relaciones sexuales a la fuerza.
- ✓ El estupro: Es cuando un adulto obliga a una persona menor de edad (persona entre 14 y 18 años de edad) a tener relaciones sexuales haciendo uso de engaños o de la autoridad que tiene sobre ella.
- ✓ El acoso sexual: Es cuando una persona se aprovecha de la autoridad que tiene o de la relación de poder que ostenta en ámbitos laborales o educativos para insinuar, proponer o demandar actos sexuales a otra persona, utilizando la coerción, intimidación, chantaje o agresión.
- ✓ Explotación sexual o violencia sexual comercial: Es la situación en la que una persona somete a otra a realizar actos sexuales para satisfacción propia o de otras personas, basándose en una relación de poder. En esta forma de violencia priman relaciones de intercambio en las que una persona vende y ofrece del cuerpo de una mujer, niño, niña o adolescente, y otra lo demanda o compra para obtener beneficio de carácter sexual y económico.

El Derecho a la Interrupción Legal del Embarazo ILE.

Muchas de las niñas, adolescentes y mujeres que son víctimas de violación padecen embarazos no deseados a consecuencia del delito, situación que desde todo punto de vista es una grave vulneración a los Derechos Humanos.

En Bolivia los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos de las víctimas del delito de violación son reconocidos en el artículo 66 de la Constitución Política del Estado, y se establece el derecho de las mujeres a la interrupción legal del embarazo (ILE).

La Sentencia Constitucional 0206 de febrero de 2014 emitida por el Tribunal Constitucional Plurinacional establece que todas las mujeres tienen el derecho a acceder a la ILE de forma segura y gratuita cuando el embarazo haya sido producto de una violación, incesto o estupro, así como cuando el embarazo cause problemas de salud y la continuación de éste ponga en riesgo la vida de la mujer.

La sentencia señala que en estos casos, el aborto es legal e impune, lo que significa que no puede ser sancionado como un acto punible. No es considerado un delito cuando se solicita en función



de las causales mencionadas en el párrafo anterior. El Tribunal Constitucional a través de dicha Sentencia Constitucional, elimina los requisitos de iniciar una acción penal contra el violador y de presentar la autorización judicial para acceder al derecho de interrumpir legalmente el embarazo. Se consideró que esos requisitos vulnerarían los derechos de las mujeres, pues esto implicaría una vulneración a “los derechos a la integridad física, psicológica y sexual, así como al derecho a no ser torturada ni a sufrir tratos crueles, inhumanos, degradantes y humillantes, a la salud física y a la dignidad, al libre desarrollo de la personalidad y autonomía de las mujeres consagradas en los artículos 15, 18 y 22 de la Constitución”. En consecuencia, actualmente se establece que para que la mujer acceda a la ILE sólo se requiere presentar la copia de la denuncia interpuesta ante las autoridades pertinentes (FELCV y Fiscalía) y su consentimiento personal, en ningún caso le pueden exigir autorización o permiso de un juez, ni de ningún tercero.

Dado que la sentencia es una aclaración o interpretación del contenido de la Constitución Política del Estado, su cumplimiento por parte de las autoridades y actores involucrados es de cumplimiento obligatorio. Esto significa que la ILE es un derecho de las mujeres (y que puede ser exigido por estas) que debe ser respetado y garantizado por el personal de salud y por todas las autoridades competentes.

Por tanto, ninguna institución de salud puede negarse a practicar la Interrupción Legal del Embarazo aludiendo razones morales o religiosas u objeción de conciencia. El hacerlo, se estaría cometiendo un delito y lo que acarrea responsabilidad penal por incumplimiento. En caso de que un profesional de la salud manifieste impedimento personal para realizar la ILE por ser objetor de conciencia, deberá comunicar su decisión al jefe de servicio o director del centro de salud en el que brinda sus servicios, para que se garantice el procedimiento a través de otro profesional lo más pronto posible. En ningún caso la objeción de conciencia puede ser una posición institucional.

En consecuencia, el Ministerio de Salud, de acuerdo a los mandatos de la sentencia, emitió la Resolución Ministerial N° 0027 del 29 de enero de 2015 en la que se reglamenta la prestación de la interrupción legal y segura del embarazo en el sistema de salud para garantizar el derecho de las mujeres a acceder a servicios de aborto legal oportunos y de calidad.

En esta norma se establece que en todos los establecimientos de salud, el personal médico tiene la obligación de realizar la interrupción del embarazo dentro de las 24 horas de realizada la solicitud por parte de la mujer, respetando y garantizando la confidencialidad y privacidad de ésta.

En caso de que la usuaria sea menor de edad, será atendida presentando la copia de la denuncia de violación y la firma del consentimiento informado, pudiendo estar o no acompañada por una persona mayor, tutor o padres.

¿Qué hacer en caso de sufrir violencia sexual?

La ruta a seguir en casos de violencia sexual es la presentada a continuación:



Paso 1.- Luego de sucedida la violación, la víctima debe guardar la ropa que tenía puesta en el momento de la agresión sexual. No debe bañarse para evitar que se pierda la evidencia que puede ayudar a identificar al agresor.

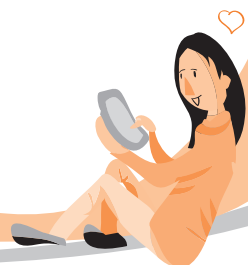
Paso 2.- Debe dirigirse lo antes posible a poner la denuncia en la Policía: Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia FELCV; Fiscalía o Ministerio Público; o buscar apoyo en entidades como los Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM); Defensorías de la Niñez y Adolescencia (DNA) y Autoridades Indígenas o Comunitarias. Luego de realizar la denuncia, debe pedir la copia de la misma, la cual debe ser dada obligatoriamente por el servidor/a pública/o que recibió la denuncia. En caso de que la víctima necesite atención urgente, simplemente lo prefiera, puede ir en primer lugar a un Centro de Salud, donde la atenderán y coordinarán con la FELCV para poner la denuncia.

Una vez realizada la denuncia, debe pedir copia de la misma y el servidor/a pública/o que la atendió está en la obligación de brindársela.

Paso 3.- La víctima debe ir a un centro de salud cercano y explicar que fue víctima de violencia sexual para que le brinden atención oportuna para tratar posibles traumatismos y heridas, para recibir tratamiento profiláctico para prevenir infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA, y para que le faciliten Anticoncepción de Emergencia de manera inmediata y gratuita, con el fin de evitar embarazos no deseados. Asimismo, puede solicitar orientación psicológica. En el centro de salud el médico debe valorarla y emitir el Certificado Único de Casos de Violencia que servirá como prueba del delito para el proceso judicial.

En caso de producirse un embarazo a consecuencia de la violación, y la víctima no desea continuar con ese embarazo, tiene derecho a acceder a una Interrupción Legal del Embarazo, pues así lo determina la Ley Boliviana a través de la Sentencia Constitucional 0206 de 2014, en la que define que las víctimas de violación no están obligadas a continuar el embarazo porque éste es fruto de un delito y no fue deseado por la mujer. La ley así establece que la interrupción legal del embarazo debe ser realizado en cualquier servicios de salud y el único requisito es tener la copia de la denuncia. NO se necesita autorización judicial ni permiso de nadie.

Paso 4.- Si la mujer decidió que quiere ejercer su derecho a una interrupción legal del embarazo, debe solicitarla en el Centro de Salud lo más pronto posible, pues lo recomendable es que ésta sea realizada dentro de las 22 primeras semanas de gestación (5 meses). El único requisito es presentar la fotocopia de la denuncia para que pueda recibir la atención.



MÓDULO IV: LIDERAZGO

Sesión 17. LÍDERES BRIGADISTAS EN NOVIAZGOS SIN VIOLENCIA



Objetivos:

- Propiciar el reconocimiento de las capacidades de liderazgo de las/os adolescentes.
- Generar una reflexión sobre el liderazgo transformador como base para el trabajo de las y los Brigadistas.



Materiales:

- Cuerda gruesa de 10 metros de largo
- 3 Pañuelos o prendas para vendar los ojos
- 3 Cuerdas para amarrar los pies
- 1 Caja de cartón pequeña
- Libros
- 1 Mochila
- Tarjetas de colores
- Papelógrafos
- Cinta adhesiva
- Marcadores
- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación



2 horas 30 min.

Desarrollo de la Sesión

El líder propone (20 minutos)

Solicita a las/los participantes que formen una fila, pide a cuatro voluntarias/os para que representen el papel de líderes quienes, uno por uno, se ubicarán frente a la fila; explica sólo a ellas y a ellos de que se trata el ejercicio.



Aclara que el líder dará diferentes órdenes que deben ser cumplidas por los demás, pero que para que sean acatadas debe decir “el líder propone que...” (Se agachen, corran, etc.). Aclara al grupo que sólo realizarán la acción cuando se da la frase completa.

Las órdenes deben darse rápidamente para lograr dinamismo.

La idea es que se digan varias órdenes con la frase correcta “el líder propone” y luego se diga una incorrecta (“el líder manda”, “el líder ordena” o el “líder obliga”), para medir la capacidad de escucha y atención del grupo.

Deberán pagar una penitencia quiénes no efectúen según la consigna o cuando no se diga “el líder propone...” y las y los participantes realicen la acción de todos modos (Por ejemplo: “El líder dice, manda, quiere que...”).

El líder que tarde en dar las ordenes será remplazado por otro, se debe tratar que el líder vaya rotando, dándole oportunidad a todos las/los voluntarios de representar al líder.

El ejercicio finaliza cuando quedan pocas personas en el juego.

Indaga sobre las sensaciones que generó el ejercicio.

Pide que algunos “perdedores” paguen su penitencia.

Liderazgo (35 minutos)

Cada persona deberá identificar dos cualidades que caracterizan a un líder, las anotarán en dos tarjetas las que serán pegadas en un papelógrafo a la vista de todas/os, no sin antes haberlos agrupado por similitud o correlación.

A partir de las ideas que surjan de este ejercicio, construye el concepto de liderazgo y las características del líder o lideresa.

Reflexiona sobre la importancia del líder para los grupos, y sobre el liderazgo como una capacidad que se desarrolla y se adquiere, que permite orientar a grupos de personas en el logro de objetivos, y proponer acciones logrando que todas las personas se involucren en las actividades y aporten sus ideas, así como para que logren desplegar habilidades como la cooperación, la escucha y el compromiso.

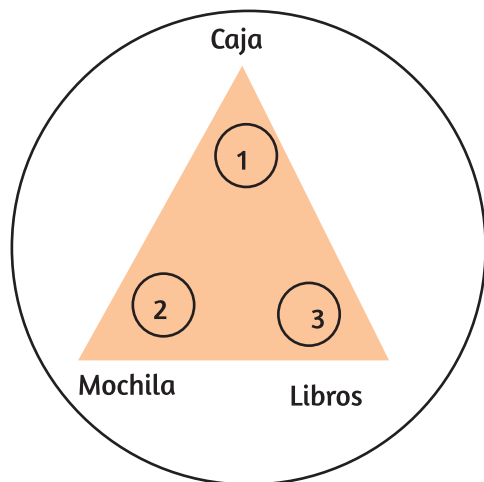
Organizándonos para lograr nuestros objetivos (50 minutos)

El ejercicio tiene dos partes. En la primera se buscará lograr un objetivo común sin hablar. Para esto todos los/as participantes deben formar un círculo.

Solicita nueve voluntarias/os para que formen tres grupos de tres integrantes y se sitúen en el centro del círculo. Las o los voluntarios se acomodarán en forma de triángulo de modo tal que



cada grupo quede en un vértice. Los y las participantes voluntarios deben mirar en todo momento a las personas que están en el círculo.



Con una cuerda larga, y manteniendo la forma triangular, se rodea a los tres grupos por la cintura, amarrándolos en la posición en que están.

Con un pañuelo o prenda, tápale los ojos a la primera persona de cada subgrupo; a la segunda amárrale los pies y a la tercera déjala libre.

Sitúate frente al primer grupo y tomando la caja en tus manos, muéstrala a todos los participantes y diles: “este es su objetivo” evidenciando que estás dirigiéndote a todos los grupos (Acentúa con la voz “su objetivo” pero con un lenguaje no verbal dirígete a todos los voluntarios, no sólo al grupo que tienes enfrente). Coloca la caja a un metro del grupo.

Párate frente al segundo grupo y coloca los libros en frente diciéndoles “este es su objetivo” y haz lo mismo, evidenciando que estás dirigiéndote a todos los voluntarios (destaca con un tono distinto de voz “su objetivo” pero dirígete a todos, no sólo al grupo). Coloca los libros a un metro del grupo.

Repite lo mismo con el tercer grupo situando frente a éste una mochila y diciéndoles de la misma manera “este es su objetivo”. Coloca la mochila a un metro del grupo.

Dirígete a las/los participantes que se encuentran formando el círculo y explica que el juego consiste en que consigan “EL objetivo” (enfatisa en la palabra “EL”) en cuatro minutos, sin hablar; sin insinuar que ganarán o lucharán, evitando que asuman el ejercicio como competencia.

Se da inicio al juego en el cual los grupos que forman el triángulo interactuarán con espontaneidad mientras que el resto del grupo, alrededor de ellos, observa.

Cada grupo intentará alcanzar “su objetivo” creyendo que es el que está en frente de ellos, omitiendo que ese también fue señalado como objetivo de todos, y sin notar de que se ha dife-



renciado entre “su objetivo” y “EL objetivo”.

Luego de un tiempo debes parar el juego, y preguntar a los participantes y observadores si consideran que ya se logró alcanzar EL objetivo.

Pasa a la segunda parte del ejercicio en la que los participantes pueden hablar.

Debes estar atenta/o para observar el modo en que interactúan y si asumen el ejercicio como competencia, o si logran cooperar entre todos o intentan buscar algún tipo de solución colectiva.

Pasado el tiempo, vuelve a preguntar si ya se ha logrado EL objetivo.

Si creen que todavía no se ha logrado o hay desacuerdos, reinicia el juego dando un tiempo limitado y repite la dinámica. Cuando consideren que se logró EL objetivo o si se obstruyó la dinámica, inicia la reflexión.

Pide a las/los voluntarios que comenten cómo se sintieron haciendo la dinámica, analiza lo que se podía haber hecho en cada momento, las razones por las que no se consiguió, lo que faltó, los errores y los aciertos.

Realiza un análisis sobre las actitudes y los roles de los participantes (a nivel individual y a nivel colectivo), el trabajo en equipo, y sobre todo la capacidad y tipos de liderazgo que se evidenciaron.

Haz un refuerzo conceptual acerca de las formas de ejercer liderazgo, haciendo una semejanza con la realidad y señalando cómo operan los grupos organizados en la búsqueda de objetivos y cómo en este proceso se pueden ejercer diversas formas de liderazgo. Alude entonces a la existencia de los distintos tipos de líderes que se pueden identificar, y cómo esto puede tener resultados distintos para el grupo.

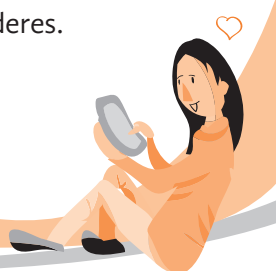
Cierra señalando la importancia de coordinar, cooperar y dialogar entre todas y todos para alcanzar las metas propuestas, resaltando el papel del liderazgo transformador en el trabajo que realizarán como Brigadistas en noviazgos sin violencia.

Líderes Brigadistas (35 minutos)

Arma seis grupos, y pídeles a las y los participantes que conversen y seleccionen un líder histórico con quien se identifiquen y/o consideren que el papel que ha desarrollado en su comunidad es inspirador o digno de admiración.

Cada grupo irá exponiendo frente a las y los demás a su personaje, explicando porque escogieron a este personaje y qué es lo que les gusta de este líder.

Luego de las exposiciones, refuerza el tema señalando las características de los buenos líderes.



Recuerda que un buen líder o lideresa siempre debe respetar a las demás personas y tener en cuenta las opiniones del grupo. Enfatiza en que el líder no es quien da las soluciones, sino quien guía a las personas para que encuentren por sí mismas las respuestas y actúen en función a sus descubrimientos.

Cierra el taller motivando a las y los Brigadistas a ejercer un liderazgo transformador en el que logren motivar a otras/os jóvenes a luchar contra la violencia en las relaciones de enamoramiento, y para que, gracias a su liderazgo como Brigadistas, los y las jóvenes puedan encontrar alternativas para vivir en igualdad y equidad entre chicas y chicos.

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.

Ficha de facilitación

Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
El líder Propone...	Activación	25 min	
Liderazgo	Lluvia de ideas visualización	35 min	Tarjetas de colores, papelógrafos, cinta adhesiva y marcadores
Organizándonos para Lograr nuestros objetivos	Cooperación	50 min	Cuerda gruesa que mida 10 metros, 3 Pañuelos o prenda para vendar los ojos, 3 Cuerdas para amarrar los pies, 1 caja de cartón pequeña, 1 libro, 1 mochila, marcadores, papelógrafos.
Líderes Brigadistas	Foto palabra	40 min	
Evaluación			Fichas de Evaluación
Duración		150 min	

Contenidos Temáticos

¿Qué es liderazgo?

Es la capacidad de influir en las opiniones y comportamientos de otras personas, con el propósito de alcanzar los objetivos comunes de un grupo de personas. Implica motivar a las demás personas para que se involucren y actúen hacia un determinado fin.

El liderazgo es el proceso de persuasión y apoyo que se ejerce en otras personas para que trabajen con entusiasmo en el logro de propósitos colectivos. Se entiende como la capacidad de tomar la iniciativa, gestionar, convocar, motivar e impulsar a un grupo para el desempeño de una acción orientada a un objetivo⁸⁴.



¿Qué es un líder?

Es aquella persona que cumple el rol de liderar en un contexto específico. Es la referencia dentro de un grupo pues es capaz de influir y motivar a los integrantes de éste para la consecución de metas específicas.

Liderar es el resultado de ejercer el rol o papel de líder y cuando se utilizan las capacidades de liderazgo para influenciar a otras personas y cambiar su entorno más cercano, su comunidad o grupo social en beneficio de todas y todos.

El o la líder es una persona que se identifica con su grupo, puede alentar a las personas, dar ideas, guiar, escuchar y respetar las ideas de las y los demás para que entre todos y todas se tomen decisiones que les permita lograr su propósito. Un líder es una persona que se interesa en cambiar o mejorar la vida de un grupo, una comunidad y del país.

- ✓ Las características mencionadas a continuación definen a un líder o lideresa: Una visión general de las cosas.
- ✓ Capacidad para transmitir a las y los demás esa visión general.
- ✓ Capacidad para comunicar las necesidades, aspiraciones y sentimientos del grupo a personas ajenas a este.
- ✓ Capacidad de inspirar en las demás personas el deseo de hacer las cosas.
- ✓ Capacidad para dirigir a la gente.
- ✓ Entusiasmo.
- ✓ Deseo de cambio y desarrollo.

El liderazgo no tiene que ver con la posición jerárquica que ocupa una persona. En este sentido, se diferencia de la jefatura debido a que la jefa o el jefe decide lo que hay que hacer en función de la autoridad jerárquica que les otorga el cargo que ocupan, pero no necesariamente influyen en que haya un cambio de opinión o comportamiento en las personas que están bajo su mando.

El líder puede no tener esta autoridad pero tiene la capacidad de conducir la actuación del grupo a partir de la influencia que logra y de la confianza que inspira, así como de su habilidad para ser escuchado. Debido a esto, el líder o lideresa desarrolla ciertas habilidades fundamentadas en las relaciones humanas como ser el respeto, la empatía, el compañerismo, la solidaridad y la escucha. Asimismo, promueve que cada persona actúe y aporte lo mejor de sí mismo para lograr el objetivo común, a la vez que se involucra activamente y asume responsabilidades.

Las lideresas o líderes son impulsores de sueños y acciones dentro de su comunidad y desde el lugar que ocupan, asumen la responsabilidad que les corresponde en construir un futuro mejor.



Para que las comunidades o grupos logren mejorar sus condiciones, se requiere de líderes y lideranzas que conozcan la realidad y el contexto en el que se desenvuelven para poder actuar y orientar los cambios que se necesitan de forma adecuada y pertinente.

Sin embargo, un líder o lideranza, requiere el apoyo de las personas de su comunidad, organización o grupo social, ya que las demás personas influyen decisivamente en el éxito o fracaso de los procesos que se emprenden. Por ello, es importante que quienes formen parte de cualquier organización:

- ✓ Se comprometan con los ideales y se identifiquen con su grupo.
- ✓ Sean activos o pro-activos
- ✓ Asuman su identidad
- ✓ Y sobre todo, participen de forma consciente, crítica, creativa y constructiva.

De esta manera el liderazgo ejercido responde a la dinámica e intereses del grupo y podrá contarse con el apoyo real y efectivo de todas/ os las y los integrantes. Una buena lideranza o un buen líder son capaces de promover cambios favorables dentro de su organización.

Estilos de liderazgo

Es la manera en que se ejerce el rol de líder, el modo en que el proceso de liderazgo se lleva a cabo. Se pueden caracterizar estos estilos a partir del modo en que se relacionan los líderes o lideranzas con las otras personas de su organización en términos de participación que estas últimas tienen en la toma de decisiones.

Se tiene en cuenta la siguiente lógica relativa al liderazgo: A mayor autoridad menos participación; y a mayor participación, menor autoridad.

Si el poder de decisión se basa en la autoridad o si el poder de decisión se basa en la participación conjunta, se perfilan modos distintos de ejercer el liderazgo, que se pueden combinar en distintos momentos:

- a) Liderazgo autocrático o autoritario: el o la líder toma las decisiones independientemente del grupo. Son aquellas personas que insisten en hacer todo ellos mismos, tienen todo el poder, toman todas las decisiones y no suelen decirle a nadie lo que están haciendo. El liderazgo autocrático permite tomar decisiones ágilmente pero no permite contar con opiniones valiosas de las otras personas o ideas que pueden enriquecer el trabajo y la obtención de las metas. En este estilo de liderazgo, la autoridad se impone a la participación de los miembros del grupo, y la relación entre ellos y su líder o lideranza es vertical. Esto no implica que este estilo liderazgo sea torpe o agresivo, ya que los o las líderes autocráticas persuaden acerca de la veracidad de sus puntos de vista sin imponerlos. Sin embargo, es posible que este tipo de líderes presente actitudes negativas cuando existe oposición a sus



ideas. Este estilo puede generar desconfianza y desmotivación pues es muy posible que los demás miembros del grupo lleguen a sentir que no tienen un papel activo dentro de la organización o grupo.

- b) Liderazgo democrático o participativo: el o la líder promueve la participación del grupo antes de tomar una decisión importante. El líder democrático es aquella persona que entiende que sintetizando los aportes de todos, se logra de forma más eficaz los objetivos comunes. Se caracteriza por establecer una relación horizontal con los miembros del grupo, permitiendo así un alto grado de participación en la toma de decisiones. Consulta, valora y toma en cuenta otras opiniones para la toma de decisiones. Sin embargo al tener la autoridad como líder, sus decisiones residen en cómo encaminar las ideas y opiniones vertidas. La decisión final es tomada por el líder o lidereza, o en algunos casos, por un pequeño grupo o comité que tiene el poder de representación. La base del liderazgo democrático es el valor de la igualdad, incita las buenas relaciones del grupo, ayuda a las personas a sentirse valoradas cuando se les piden sus opiniones, sin embargo esto no implica que estas vayan a ser incorporadas, lo que podrías generar desmotivación y desaprobación.
- c) Liderazgo de colaboración o delegación: el o la líder no toma decisiones y sólo interviene excepcionalmente para guiar el proceso. El o la líder delega responsabilidades en el grupo para la toma de decisiones. Un líder o lidereza colaborador(a) busca involucrar a todos los miembros del grupo, más allá de los resultados finales, genera espacios para debatir, identificar problemas o cuestiones que deben realizarse. Las decisiones se toman a través de un proceso de discusión conjunta o por mayoría. Para ello, el/la líder debe promover la confianza y el trabajo en equipo. En este tipo de liderazgo no se pretende controlar el poder, sino que fomenta la cooperación entre los miembros del grupo para potenciar a este mismo. Se trata de proveer información a todos los miembros y facilitar que se puedan tomar buenas decisiones. Al estar los miembros del grupo involucrados en todo momento en la deliberación y en la toma de decisiones, este tipo de liderazgo asegura una mayor identificación de los miembros con el objetivo y “espíritu” del grupo, resultando así un grupo empoderado.

A pesar que a lo largo del tiempo, todos los tipos de liderazgo antes explicados han permitido lograr resultados, las teorías actuales sobre liderazgo consideran que no existe un solo estilo mejor o más adecuado que otro, por el contrario, el estilo de liderazgo depende de la situación y de las posibilidades de los grupos.

No solo las teorías del liderazgo pueden enseñarnos aspectos útiles, sino que podemos obtener excelentes orientaciones de la inmensa fuente de conocimientos y experiencia de nuestro contexto particular. Así, la realidad de nuestro entorno andino, aporta una gran cantidad de elementos que sirven de base para desarrollar el concepto de liderazgo comunitario transformador en el marco del desarrollo de las organizaciones y grupos.

- d) El liderazgo comunitario transformador es un estilo de liderazgo distinto a los tipos clásicos, es participativo, igualitario y sobre todo colaborador. El líder o lidereza es alguien que



condensa y cristaliza los valores, anhelos y necesidades de las personas del grupo, y está en capacidad de fomentar y potenciar a las personas para alcanzar los cambios.

Un líder transformador piensa en cambiar su comunidad y que en el cambio constnate y ampliado puede llegar a cambiarse el mundo, pero sabe que para lograr estas transformaciones se necesita del aporte colectivo. Utiliza su posición para generan en las personas una lectura de la realidad y a partir de ahí, establecer los fines que se espera lograr en sus comunidades, formulando las acciones que se realizarán hasta que se logren los cambios deseados.

A partir de las necesidades y aspiraciones de los demás, el líder o lidereza ayuda a establecer una visión común y compartida por los miembros del grupo como un objetivo por el cual luchar.

Este estilo de liderazgo toma elementos del estilo de liderazgo democrático y tipo de liderazgo colaborador, promueve la transformación de los grupos y fundamentando su legitimidad en las contribuciones y aportes de todas y todos, e impulsan la participación en la ejecución de los objetivos comunes a largo plazo. El liderazgo comunitarios-transformados es plenamente participativo ya que reconoce plenamente a las liderezas y a los líderes que surgen de la base de la organización, potenciando nuevos liderazgos. Esto implica que este liderazgo es rotatorio, tomando como ejemplo las comunidades originarias de Ayllu, en las cuales el rol del Jilakata es asumido, anualmente, por distintos miembros de la comunidad.

Asimismo, en nuestra tradición cultural existen otros aspectos que se pueden aplicar a la conducción y dinámica de trabajo en organizaciones o grupos, por ejemplo, los miembros, los principios de cooperación y reciprocidad practicada en el Ayni o la Mink'a, donde se considera que el hombre y la mujer tienen el mismo valor.

Desde la integridad de la construcción comunitaria se pueden sentar bases para construir nuevos estilos de liderazgo transformadores, con identidad propia y auténticos. La particularidad de este tipo de liderazgo recide en que retoma la historia y las culturas y aprende de ellas, lo cual le permite dar respuesta a un determinado contexto o realidad y se constituye en base a nuestra manera de ser, pensar y sentir.

En este sentido, las liderezas y los líderes transformadores deben:

- Asumir la acción con determinación. Promover la participación, la consulta y la colaboración.
- Permitir que la organización o grupo se desarrolle según su propia dinámica.
- Mientras mayor información obtenga el líder o lidereza, podrá brindar mejores elementos orientadores a su organización para la toma de decisiones.



- Este enfoque requiere que los miembros del grupo tengan capacidad de hacer críticas constructivas y de dar respuestas a situaciones concretas.

Volviendo a la problemática que nos incumbe, es posible afirmar que el desarrollo de las habilidades de liderazgo de las/los adolescentes y jóvenes Brigadistas es importante porque:

- ✓ Las y los habilita como actores con capacidad de ejercer protagonismo en su entorno próximo.
- ✓ Mejora su confianza y les permite tomar decisiones informadas sobre sus vidas.
- ✓ Desarrollan capacidades para protegerse de la violencia y hacer respetar sus derechos.
- ✓ Les permite motivar a otras/os adolescentes y jóvenes para que se involucren en la lucha contra la violencia en esta etapa de la vida.



Sesión 18 y 19. APRENDIENDO TÉCNICAS DE CAPACITACIÓN



Objetivos:

Conocer y saber hacer con estrategias, instrumentos y recursos como apoyo en la realización de las réplicas sobre temas relacionados con noviazgos sin violencia.



Materiales:

- Hojas de papel
- Bolígrafos
- Papelógrafos
- Marcadores
- Material de apoyo didáctico para la exposición.
- Tarjetas
- Bolsa.

- Colores
- Pegamento
- Fotocopias de los contenidos
- Listas de asistencia
- Diario de campo
- Cámara fotográfica
- Fichas de evaluación



Documentos de apoyo: Ficha de facilitación



2 Sesiones de
2 horas 30 min. cada una.

1ª Parte - Sesión 18

Desarrollo de la Sesión

Prohibido usar mi nombre (20 minutos)

Las/los participantes deben hacer un círculo. Pídeles que piensen y se concentren en las características y aptitudes que poseen y que les ayudarán a ser buenas/os facilitadoras/es.

Dales un minuto para pensar en ellas, mientras lo hacen, pídeles que respiren tres veces lenta y pausadamente.

Una vez que concluido el minuto, comenzarán a presentarse en orden, pero la regla es que no pueden usar su nombre para presentarse, sino que presentársela presentación se hará por medio



de sus características y aptitudes positivas. Por ejemplo: “Yo soy libre” “Yo soy alegre” “Yo soy carismático”, etc.

El ejercicio permitirá que cada una/o enuncie tres características suyas.

Cierra la dinámica señalando la importancia de reconocer las potencialidades y cualidades que tenemos, así como las características que debemos fortalecer para poder transmitir nuestros conocimientos y apoyar a otros y otras adolescentes en las acciones de difusión de noviazgos sin violencia.

El taller (30 minutos)

Pregunta a las/os participantes: ¿Qué es un taller? / ¿Cuál es el rol del facilitador o facilitadora en un taller? / ¿Qué características debe tener un facilitador o facilitadora?

En lluvia de ideas, anota las opiniones que vayan dando y luego ordena la información.

Explica los contenidos haciendo uso de material de apoyo didáctico (carteles o presentación de diapositivas) e indicando ejemplos concretos. Aclara qué es la formación/capacitación, qué es un taller de formación, y el rol que juega el facilitador en este proceso, animándolos e incentivándolos para asumir este rol.

Momentos del taller (40 minutos)

Conforma grupos de seis personas y pide a las/os participantes que, teniendo en cuenta lo trabajado a lo largo en este proceso formativo de Brigadistas en Noviazgos sin violencia, recuerden las sesiones desde el inicio hasta el instante presente e identifique cuales son los momentos que tiene un taller para lograr los objetivos.

En plenaria, uno o dos representantes por grupo expondrán las conclusiones del grupo, las cuales debes anotar en los papelógrafos para poder organizar la información, y, haciendo uso del material de apoyo didáctico, puedas explicar los momentos que deben llevarse a cabo en un taller, las condiciones o aspectos que debe considerar el facilitador o facilitadora para la realización de este (antes, durante y después del taller) y los pasos que debe seguir para prepararlo: definición de objetivos y contenidos, definición de técnicas, elaboración de la hoja técnica, preparación de materiales didácticos, etc.

Arma junto con las y los participantes el orden en que deberían darse estos pasos, explicando cada uno de ellos y sus características.

Pistas metodológicas (60 minutos)

Con ayuda de material de apoyo didáctico explica qué es la metodología participativa y sus características; qué es una técnica de capacitación, los tipos de técnicas que se utilizan en los talleres y los elementos que se deben tomar en cuenta para el manejo de estas, dando ejemplos



específicos y prácticos de cada una de ellas y/o pidiendo a las y los participantes que identifiquen los ejercicios grupales que se han experimentado a lo largo de este proceso formativo.

Cierra la actividad explicando que en la siguiente sesión deben poner en práctica lo aprendido y que van a realizar un taller corto sobre un tema específico que será asignado al azar. En este simulacro de taller, deben seguir todas las indicaciones que fueron explicadas en esta sesión. Así que, excepcionalmente para lograr nuestro cometido, tendrán que realizar una tarea a ser presentada en la próxima sesión de trabajo.

Pídeles que se organicen en grupos de seis personas para que adelanten el diseño del taller y asigna un tema a cada grupo (p.ej. sexualidad, derechos sexuales, género, violencia, noviazgo, feminidad, o cualquier otro tema que consideres positivo trabajar). El simulacro de taller debe ser corto (duración de 15 minutos como máximo) y se deben emplear tres técnicas (ejercicios o dinámicas) para trabajar el tema. Para asignar los temas, solicita a cada grupo que extraiga de la bolsa una tarjeta en la que estará escrito el tema deben preparar.

Ficha de facilitación

1ª Parte			
Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
Prohibido usar mi nombre	Rompe hielo Autoanálisis	20 min	
El taller	Lluvia de ideas Exposición	30 min	Papelógrafos Marcadores Material de apoyo didáctico para exponer los contenidos.
Momentos del taller	Reflexión y análisis Exposición	40 min	Hojas de papel Bolígrafos Papelógrafos Marcadores Material de apoyo didáctico para exponer los contenidos.
Pistas metodológicas	Exposición	60 min	Material de apoyo didáctico con las diferentes técnicas de capacitación Papelógrafos Marcadores Tarjetas con los temas para desarrollar los talleres y bolsa plástica.
Duración		150 min	



2ª Parte - Sesión 19

Desarrollo de la Sesión

Creación de un taller (60 minutos)

Pide a las/os participantes que se reúnan en los grupos y recapitula los temas que fueron asignados a cada grupo, dales un tiempo para que organicen su taller para trabajar el tema que se les asignó. Dales 10 minutos para esto.

Una vez finalizado el tiempo, deberán exponer en qué consiste el taller basándose en su hoja técnica, explicando los pasos, cómo serían los momentos, las técnicas, las preguntas, la reflexión de ideas fuertes y el cierre. Los otros grupos realizarán críticas *constructivas* al trabajo que presentan.

Indaga como fue el proceso de creación del taller, que se les facilitó y qué se les dificultó, si lograron ponerse de acuerdo y las dudas u observaciones que pudieron surgir en este ejercicio. Refuerza los contenidos, aclara las dudas y orienta el trabajo de los grupos estableciendo los aciertos así como los elementos que deben ajustarse para realizar el taller.

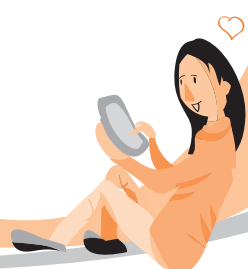
Simulacro (90 minutos)

Dales un momento para que ajusten su taller de acuerdo a las sugerencias que recibieron, y pide a los grupos que apliquen una de las actividades que propusieron promoviendo la participación de todo el grupo (entrega los materiales que requieran para esto).

Puedes pedirle al grupo 1 que ponga en práctica su ejercicio rompe hielo, al grupo 2 que demuestre su ejercicio central, al grupo 3 que muestre su ejercicio de cierre, etc..

Luego de que se presenten todos los grupos, analiza junto al grupo elementos como:

- ✓ La Postura y forma de hablar (asertividad, atracción, etc.)
- ✓ Actitud hacia el público (contacto visual, interacción, etc.)
- ✓ Nivel de comprensión de su lenguaje (claridad de las ideas, modulación, tono de voz, etc.)
- ✓ Manejo de las técnicas
- ✓ Otros



Finaliza la sesión de trabajo realizando el análisis de las técnicas y actividades en función a los objetivos y el momento del taller, el trabajo grupal y a los resultados logrados.

Establece las fortalezas de las/os talleristas así como las debilidades que se manifestaron, y muestra cómo podría mejorarse el taller y cierra dando recomendaciones para dinamizar la labor de difusión que realizan los y las brigadistas. Entrega una fotocopia de los contenidos temáticos de esta unidad a cada participante.

Evaluación (5 minutos)

Entrega a cada participante una ficha de evaluación para que valore el trabajo realizado en la sesión.

Ficha de facilitación

2ª Parte			
Actividad	Técnica	Tiempo	Materiales
Creación de un taller	Vivencial de Cooperación, creación y análisis grupal.	60 min	Papelógrafos Marcadores Hojas de papel, bolígrafos, colores, revistas, tijeras, pegante Tarjetas de colores.
Simulacro		90 m	
Evaluación			Fichas de Evaluación
Duración		150 min	

Contenidos Temáticos

¿Qué es la capacitación?

Es un proceso educativo a través del cual se comparten experiencias e información teórica y práctica para el desarrollo de habilidades, en un espacio de reflexión y análisis.

La formación / capacitación está dirigida a elevar los niveles de competencia de las personas considerándolas sujetos conocedores responsables de su propio desarrollo y bienestar.



¿Qué es un taller de formación o capacitación?

Es un espacio participativo y dinámico donde se realiza un intercambio de saberes y experiencias a través de las técnicas y dinámicas de enseñanza-aprendizaje. El taller constituye un lugar de aprendizaje colectivo en el que todas/os las/os participantes comparten información, sentimientos e ideas respecto a un tema; construyen conocimientos y valores, desarrollan habilidades y actitudes a partir de sus propias vivencias y realidades.

Un taller es un medio para:

- ✓ Crear un espacio de integración apropiado.
- ✓ crear un buen ambiente para reflexionar sobre la realidad.
- ✓ Despertar la espontaneidad y creatividad de las y los participantes.
- ✓ Reforzar saberes y desarrollar habilidades y destrezas.
- ✓ Estimular un cambio de percepción y actitud.

¿Qué es la metodología participativa?

Es un procedimiento que busca la participación de todas/os como base fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje. Es una forma de construir conocimientos en la que las personas no son consideradas receptoras pasivas en el proceso educativo sino sujetos conocedores de su propia realidad y agentes activos participantes con capacidad de transformar su mundo. Este medio de edificación de saberes promueve la comunicación activa, la cooperación y la contribución de todas/os los participantes así como del agente facilitador.

Para alcanzar la participación activa de todas y todos los implicados en el proceso de capacitación así como para el logro de los objetivos que se persiguen, se aplica una serie de técnicas dinamizadoras para promover el diálogo, la reflexión y la creatividad, las cuales son utilizadas por el facilitador o facilitadora con la intención de fortalecer la relación de las/os participantes consigo mismos, con el entorno social y generar una intervención grupal favorable y transformadora.

¿Cuál es la función del facilitador o facilitadora?

El facilitador o facilitadora es la persona que guía, estimula y orienta el proceso de educación. Su objetivo es apoyar al grupo en la consecución de sus objetivos, dinamizando el proceso de construcción colectiva de conocimientos e ideas al interior de este. La función del/la facilitador(a) es promover la participación y lograr que el grupo responda a los temas propuestos de forma activa. Debe aportar también al intercambio de experiencias y opiniones entre las y los participantes.



¿Qué características debe tener un facilitador o facilitadora?

El facilitador o facilitadora debe cumplir algunas condiciones importantes, como por ejemplo:

- ✓ Ser cálida/o: Brindar un buen trato y ser amable. Debe ser capaz de crear un clima agradable.
- ✓ Ser dinámica/o y optimista: Debe transmitir dinamismo y expresar sus ideas en forma positiva.
- ✓ Ser auténtica/o: No tiene por qué aparentar que lo sabe todo, si algo ignora debe decirlo sinceramente.
- ✓ Ser clara/o: Debe conocer el tema con detalle, tener un esquema de exposición definido y presentarlo de forma simple y estructurada, siguiendo una secuencia lógica.
- ✓ Tener buen manejo de grupo: Debe conocer además de la metodología, las técnicas a emplearse. Debe ser capaz de lograr que los/las participantes se involucren en el proceso aportando experiencias y proponiendo soluciones.
- ✓ Tener capacidad de indagar: Debe averiguar lo que los participantes ya saben para a partir de ahí introducir el tema que va a trabajar, además debe aclarar dudas, reforzar y corregir errores.
- ✓ Ser autocrítica/o: Lo que significa darse cuenta si está cometiendo errores o su capacitación no está siendo efectiva, debe saber detectar cuándo ha creado confusión en los participantes, saber escuchar y aceptar críticas.

¿Qué es una técnica?

Es una herramienta que se emplea para orientar el aprendizaje de los participantes en un proceso de formación/capacitación. Es un procedimiento didáctico y comprensible que consta de una serie de pasos ordenados que permiten desarrollar los temas que se impartirán en el taller y obtener uno o varios productos puntuales. Determina las acciones que se deben llevar a cabo para conseguir los objetivos propuestos.

Para que una técnica sirva como herramienta educativa debe ser utilizada en función de un tema específico, con un objetivo concreto e implementada de acuerdo a las particularidades de las/os participantes con los que se trabajará.

¿Cuáles son los elementos que se deben tomar en cuenta para la utilización de técnicas de capacitación /formación?

- ✓ Deben estar dirigidas al logro de un objetivo preciso.

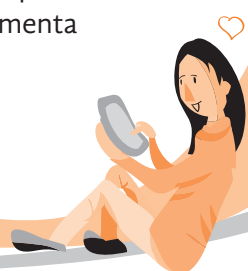


- ✓ El procedimiento a seguir se debe detallarse de acuerdo al número de participantes y el tiempo disponible.
- ✓ Antes de utilizar cualquier técnica, el/la facilitador/a debe conocerla a detalle para así aplicarla en el momento oportuno y conducirla correctamente. Es importante ubicar las características particulares de cada técnica, sus posibilidades y sus límites.
- ✓ La aplicación de una sola técnica por lo general no es suficiente para trabajar un tema, se sugiere que para cada tema se apliquen varias técnicas/dinámicas permitiendo así así trabajar de forma ordenada y sistemática en el tema.
- ✓ Un elemento importante a tomar en cuenta para aplicación de cualquier técnica es tener imaginación y creatividad.

¿Qué tipos de técnicas se utilizan en los talleres?

Existen varios tipos de técnicas de capacitación que se pueden desarrollar en los talleres. La elección de las técnicas dependerá de los objetivos que se persigan en cada taller así como de las características de las y los participantes.

- ✓ Técnicas vivenciales: son aquellas en las que los y las participantes son protagonistas clave para lo cual se promueve la creatividad, la introspección, el contacto consigo mismo, con sus pensamientos, sentimientos y acciones. Se caracterizan por crear una situación ficticia, donde hay un involucramiento, reacción y adopción de actitudes espontáneas, para recrear una situación real.
- ✓ Técnicas de presentación: su objetivo central es conocer las características y los nombres de los y las participantes. La interacción es un factor muy importante en la realización de este tipo de técnica puesto que se debe crear un ambiente de aceptación, acercamiento y diversión entre todos.
- ✓ Técnicas de animación o rompe hielos: su objetivo central es animar, cohesionar, crear un ambiente fraterno y participativo. Con el uso de estas técnicas, se busca que los participantes se relajen, se involucren entre sí y se dispongan para el trabajo que se va a realizar en el taller.
- ✓ Técnicas de análisis o conocimiento: su objetivo es brindar elementos simbólicos que permitan reflexionar sobre situaciones de la vida real. Con estas técnicas se pretende lograr un conocimiento más profundo de cada uno de los y las participantes, que les permita reconocer las diversas necesidades y valores compartidos a pesar de las diferencias.
- ✓ Técnicas de afirmación: su objetivo es fortalecer en los y las participantes y en el grupo la seguridad en sí mismas/os tanto a nivel interno como a nivel externo, posibilita y fomenta el crecimiento de cada persona.



- ✓ Técnica de confianza: Refuerzan la confianza individual y grupal. Su aplicación puede traer consecuencias para el grupo por tratarse de técnicas de alto riesgo.
- ✓ Técnicas de comunicación: Pretenden ubicar el papel que juega la comunicación tanto en las relaciones directas entre personas como en la sociedad, nos dan elementos básicos para entrar a discutir y reflexionar diferentes temas.
- ✓ Técnicas de cooperación: Promueven la solidaridad del grupo al permitir la creación de alternativas de alianza y colaboración que benefician a todo el grupo.
- ✓ Técnicas de resolución de conflictos: Promueven mecanismos para resolver dilemas o conflictos de modos alternativos como forma para lograr una relación armónica en el grupo.
- ✓ Técnicas de actuación: El elemento central es la expresión corporal a través de la cual representamos situaciones, comportamientos, formas de pensar. Para que estas técnicas cumplan su objetivo deben ser ordenadas y coherentes, y tener un tiempo específico para que realmente se sinteticen los elementos centrales.
- ✓ Técnicas audiovisuales: La particularidad de estas técnicas es la utilización del sonido y/o su combinación con imágenes. Se debe tomar en cuenta los siguientes elementos:
 - Se requiere de un trabajo de elaboración previa.
 - Deben presentar una situación, tema o interpretación basada en una investigación y análisis que aporten elementos de información para que el grupo enriquezca su reflexión y análisis.
 - Las/os facilitadores/as deben conocer detalladamente el contenido para que sirvan como una herramienta de reflexión y análisis del contenido o del mensaje presentado.
 - Es muy útil tener preparadas algunas preguntas que permitan relacionar el contenido con la realidad del grupo.
- ✓ Técnicas visuales: en estas se busca la expresión visual de contenidos. Existen dos tipos:
- ✓ Técnicas escritas: es todo aquel material que utiliza la escritura como elemento central.
- ✓ Técnicas gráficas: es todo material que se exprese a través de dibujos y símbolos.

Pasos que debe seguir el o la facilitadora en la preparación de un taller:

Todo taller debe ser preparado con anticipación, debe ser planificado previamente, para lo cual se sugiere seguir los siguientes pasos:

- ✓ Definición de objetivos: se debe definir claramente lo qué se busca obtener a partir del taller y los resultados que esperamos obtener. Para ello se deben plantear un objetivo



general (el cual indica a dónde apuntamos con el proceso educativo/formativo), y los objetivos específicos que se irán alcanzando a través de los distintos momentos del taller (estos indican los pasos concretos a seguir para conseguir el objetivo general, deben tener relación de acción).

- ✓ Definición de contenidos: luego de que se definieron los objetivos, se deben detallar los contenidos específicos que se abordaran en el taller (temas) con el fin de prepararlos y tener claridad sobre las ideas fuerza que se desea transmitir a las/os participantes.
- ✓ Definición de técnicas: Se deben elegir las dinámicas o ejercicios prácticos que se van a realizar para facilitar o promover el diálogo, la reflexión y la creatividad en cada momento del taller tomando en cuenta que apunten a lograr los objetivos. Se debe detallar paso a paso el procedimiento a seguir, así como determinar el tipo y la cantidad de materiales necesarios en cada actividad.
- ✓ Elaboración de la hoja técnica: Es una propuesta abreviada del taller que sirve como guía al/ a la facilitador/a sobre el desarrollo de la sesión de trabajo. Es una suerte de ayuda memoria que se usa para cumplir lo planificado llevando a cabo todas las actividades planeadas y respetando los tiempos.
- ✓ Preparación de materiales didácticos: Se debe tener la información previa del número de participantes para así poder preparar una cantidad adecuada de material que se utilizará en el taller.
- ✓ Convocatoria: Se debe coordinar con las instituciones ya establecidas un cronograma que defina las fechas de los talleres a los que deben asistir las/os participantes, en el mismo se debe especificar el día, la hora, el lugar y características de los participantes.
- ✓ Presentación de informe: Al final de cada sesión, se debe elaborar un informe sobre la actividad educativa facilitada, registrando los siguientes puntos: Grupo, fecha, participantes, facilitadores, temas y actividades, materiales, resultados, observaciones hechas tanto por las/los facilitadores como por las/os participantes. Se pueden adjuntar también comentarios y sugerencias sobre el desarrollo de la sesión.

¿Qué aspectos debería considerar el facilitador o facilitadora para la realización de un taller de formación o capacitación?

Antes del taller de capacitación, se debe considerar lo siguiente:

- ✓ Establecer el número y tipo de participantes (población).
- ✓ Evitar la improvisación, toda actividad debe ser preparada con anticipación.
- ✓ Leer detenidamente los argumentos de la temática, los conceptos y contenidos centrales que se van a trabajar en el taller, puesto que estas son las ideas fuerza que va exponer.



- ✓ Preparar los materiales que va a necesitar para desarrollar cada actividad.
- ✓ Adecuar el espacio físico (salón) para que se logre desarrollar las diversas dinámicas convenientemente, y en el que las/os participantes se sientan y muevan cómodamente y puedan ubicarse en círculo o media luna para que puedan observarse entre todas/os y establecer un diálogo más cercano.

Durante el taller de capacitación, hay que tener en cuenta:

- ✓ Crear un ambiente de confianza con el grupo.
- ✓ Utilizar palabras claras y sencillas para que el grupo entienda lo que se quiere transmitir, informar o enseñar.
- ✓ Promover la participación del grupo, pero sin presionar a nadie a participar.
- ✓ Motivar al grupo a respetar la opinión de las/os demás y a ceder el uso de la palabra.
- ✓ Comunicar e informar sobre las actividades, temas y objetivos propuestos en el taller.
- ✓ Verificar constantemente el grado de comprensión de los temas y reforzar los puntos que no quedaron claros.
- ✓ Distribuir el tiempo con flexibilidad y orden de manera que se cumplan todas las actividades planificadas.
- ✓ Transmitir los contenidos e ideas fuerza de forma concisa y en su totalidad.

Después del taller de capacitación

- ✓ Es importante realizar una evaluación a nivel individual y grupal para obtener una valoración global del trabajo realizado. La evaluación permite corregir y enriquecer cada experiencia educativa para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Etapas y momentos del taller:

Cada taller requiere desarrollar un conjunto de etapas y momentos que permitirán abordar los temas y cumplir los propósitos que se han definido.

El desarrollo del taller pasa por tres etapas: apertura; desarrollo y cierre. Es importante planificar anticipadamente cada una de estas etapas para cumplir todos los momentos y así avanzar firmemente en el logro de los objetivos.



1. Apertura

- ✓ **Presentación:** es el momento, al inicio del taller en el cual la persona facilitadora hace una presentación de sí misma, y promueve a que las/os participantes se conozcan entre sí y vayan adquiriendo confianza e interés en el trabajo que se va a efectuar. Se recomienda realizar una técnica de presentación.

En este momento se explica de manera sencilla el objetivo del taller para que pueda ser comprendido por todas/os las/os asistentes.

- ✓ **Integración grupal:** es el momento en el que se requiere desarrollar técnicas y actividades que permitan que el grupo se relaje y logre conectarse y estar dispuestas/os a trabajar los temas del taller. Se busca crear un escenario ameno que permita integrar al grupo para introducir la temática que se abordará.

Existen diferentes técnicas que favorecen la integración y permiten ganar confianza, se sugiere para esto proponer juegos o dinámicas que impliquen movimiento y activación. Lograr la integración es importante porque de esto depende que el taller pueda ser un espacio participativo de intercambio y reflexión conjunta.

- ✓ **Presentación del tema y/o las actividades - Encuadre:** Es el momento en el que se hacen los acuerdos necesarios para la realización del taller, se establecen las reglas que deben ser cumplidas por todas las personas que integran el grupo para el buen funcionamiento del taller. En este momento también se lleva a cabo la presentación rápida de los temas que se tratarán y se explica brevemente y de modo sencillo como se va a trabajar.

2. Desarrollo

Es el momento central del taller en el que se realizan las técnicas, los ejercicios y actividades planificadas (dinámicas grupales) las cuales permiten avanzar en la discusión de los temas propuestos para la sesión y así lograr el aprendizaje de las/os participantes. Se sugiere la realización de una o más dinámicas grupales y que las instrucciones al grupo se den de modo claro y preciso para que no haya dudas sobre lo que se va a hacer.

Cuando se esté llevando a cabo una actividad en grupo, se debe acompañar a los grupos sin intervenir directamente y en caso de que existan dudas se deben aclarar, se debe promover el flujo de la conversación y la participación de todos los integrantes.

En este momento del taller también se desarrollan las reflexiones grupales para generar nuevos conocimientos (construcción colectiva de conocimientos). Se realiza continuamente, luego de cada técnica y actividad así como también al final del taller.

El objetivo es que entre todas y todos los participantes puedan construir nuevos aprendizajes sobre las temáticas tratadas, para esto se debe incentivar la participación y buscar que cada persona contribuya y aporte desde su visión lo que sabe. Se recomienda hacer uso de pre-



guntas para incitar la reflexión y el diálogo, lo que permitirá también orientar al grupo para que pueda generar razonamientos en el que se evidencien los aprendizajes adquiridos al relacionarlos con su realidad.

Se debe buscar que las/os participantes sean quienes realmente construyan el conocimiento del taller, por esto es importante que el facilitador/a rescate lo que el grupo sabe, animándolas/os a dar su opinión e intercambiando ideas con ellas (diálogo) para que puedan llegar a nuevas conclusiones.

3. Cierre

Es el momento final del taller en el que las/os participantes expresarán las conclusiones o nuevos aprendizajes generados en la sesión, señalando la utilidad que estos conocimientos tienen en su vida y la manera en que los van a aplicar en su diario vivir.

El momento del cierre tiene como objetivo que los y las participantes tengan la posibilidad de apropiar las ideas fuerza del taller.

Consta de tres momentos: conclusión, generación de compromisos y evaluación

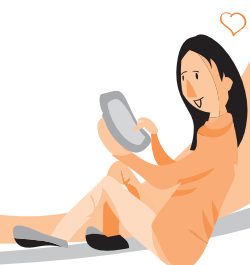
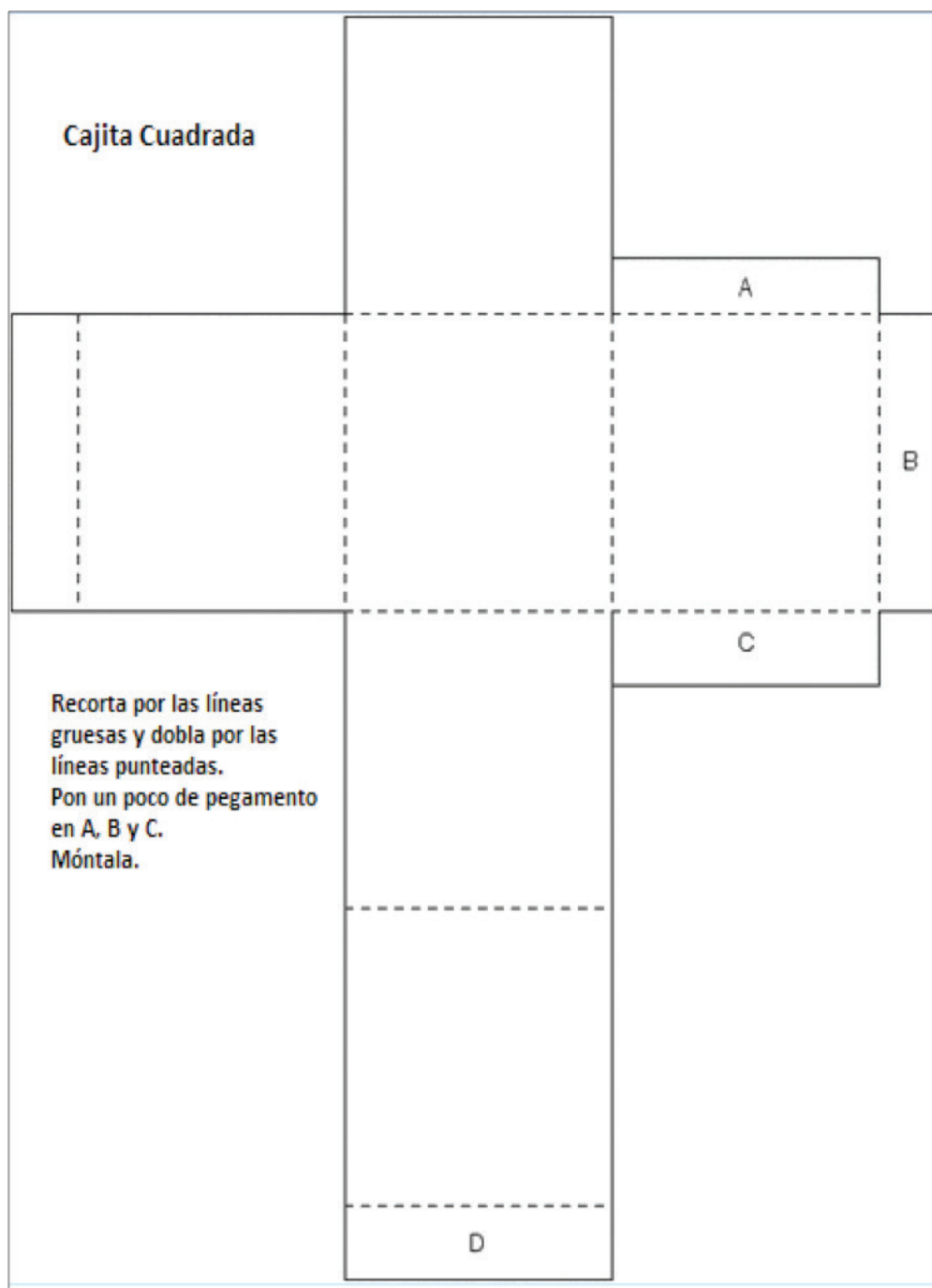
1. **Conclusión:** Es el momento en el que se hace una pequeña síntesis o resumen de la experiencia vivida por el grupo y se aterrizan las ideas fuerza del taller para que los/las participantes las lleven consigo y puedan aplicarlas en su realidad cotidiana.

En este momento se valora lo que el grupo ha aprendido. Se recomienda hacer uso de preguntas para incitar un diálogo en el que se evidencien los nuevos aprendizajes.

2. **Generación de Compromisos:** Es el momento en que se estimula a las/os participantes a aplicar los nuevos aprendizajes en su diario vivir y a comprometerse a realizar algún cambio en su vida. Se busca que asuman compromisos concretos.
3. **Evaluación:** Es el momento en el que se valora cómo las/os participante se sintieron en el taller, qué cosas le gustaron y cuáles no, qué elementos cambiarían. También se espera una valoración sobre las dinámicas y la metodología utilizada a lo largo de la sesión, y del papel que jugó el/la facilitador/a. Por medio de esta valoración, el/la facilitador/a puede autoevaluarse para conocer los aciertos y realizar los cambios necesarios que en la metodología para garantizar una buena facilitación. Se puede acudir a diferentes dinámicas para realizar la evaluación.



Anexo C. Instrucciones para armar la caja (Sesión 4)

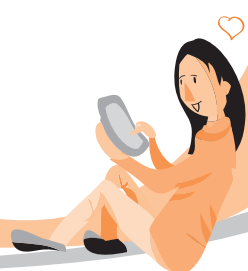


Notas Bibliográficas

1. Turín Adela. Arturo y Clementina, Barcelona, Lumen, 1976.
2. Video Rosa Caramelo de Adela Turín, material difundido por Carmen Sánchez, En: YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=qqJx-a09dT8>
3. Turín Adela. Arturo y Clementina, Óp. Cit.
4. Turín Adela. Rosa Caramelo, Barcelona, Lumen, 1976.
5. FEMAP, Conócete va por tu cuenta, programa de educación para jóvenes, FEMAP/PDN-HF, 2008.
6. Marcela Lagarde. Claves Feministas para la autoestima de las mujeres, Madrid, edit. Horas y horas, 2001.
7. Díaz-Aguado, Maria José, Y Rosario Martinez, Types of Adolescent Male Dating Violence Against Women, Self-Esteem, and Justification of Dominance and Aggression, Journal of Interpersonal Violence vol. 30, n. 15, septiembre, School of Social Work University of Washington, 2015.
8. Marcela Lagarde. Óp. Cit.
9. Ibíd.
10. Ibíd.
11. Ibíd.
12. En esta lógica binaria imperante en la sociedad solo existen dos sexos definidos a partir de los genitales, (lo que los hace distintos, opuestos y complementarios) los cuerpos que se ajustan a esta norma son los que adquieren validez y aquellos que no encajan como los de personas cuerpos intersexuales son negados y por tanto no gozan del reconocimiento de sujetos válidos.
13. Lamas, Marta, Diferencias de sexo, género y diferencia sexual, en revista Cuicuilco, vol. 7, núm. 18, enero-abril, México, Escuela Nacional de Antropología e Historia Distrito Federal, 2000.
14. Hegoa, La perspectiva de género en la Educación para el Desarrollo. Aplicación en Ciencias Sociales, Bilbao, Proyecto Bantaba.



15. Ibíd.
16. Canción Popular La Rana bajo del agua, material difundido por El reino infantil, en YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=wsIQq6W4lpo>
17. Adaptado de: Solidaridad Internacional, Iguales para hoy. ESO.
18. Judith Salgado, DIVERSIDAD ¿Sinónimo de Discriminación?, Quito, INREDH, 2001.
19. ibíd.
20. Instituto Interamericano de Derechos Humanos (IIDH), Convención CEDAW y Protocolo Facultativo. Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra las Mujeres (2.ª edición). San José, Instituto Interamericano de Derechos Humanos, 2004.
21. Judith Salgado, Óp., Cit.
22. ibíd.
23. Catharine A. MacKinnon, Hacia una teoría feminista del Estado, Madrid, Ediciones Cátedra, 1995
24. Red por los Derechos de la Infancia, La desigualdad de género comienza en la infancia, México.
25. Lamas, Marta, Óp., Cit.
26. Mauro Antonio Vargas Urías y otros, Aprendiendo a querer, México, Gendes, 2014.
27. Ibíd.
28. Alda Facio, El Principio De Igualdad Ante La Ley, en Derechos Humanos de las Mujeres, Lima, 1996.
29. Ibíd.
30. Marcela Lagarde, Identidad Femenina, México, CIDHAL, 1990.
31. Marcela Lagarde, Claves feministas para el poderío y la autoafirmación de las mujeres, Managua, Puntos de Encuentro, 1997.
32. Martínez-Herrera, Manuel, La construcción de la feminidad: la mujer como sujeto de la historia y como sujeto de deseo, en Actualidades en Psicología, vol. 21, núm. 108, San José, Instituto de Investigaciones Psicológicas, 2007.
33. Marcela Lagarde, Óp. Cit.



34. Inmujeres. Glosario de género. México: Inmujeres, 2007, en: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100904.pdf
35. Alejandra López y Carlos Güida, Aportes de los Estudios de Género en la conceptualización sobre Masculinidad. Documento de trabajo para la Cátedra Libre Salud Reproductiva, Sexualidad y Género. Universidad de la República, Uruguay, 2003.
36. Mara Viveros, José Olavarría y Norma Fuller, Hombres e identidades de género. Investigaciones desde América Latina, Bogotá, Centro de Estudios Sociales, Universidad Nacional de Colombia, 2001.
37. Humberto Abarca Paniagua, Discontinuidades en el modelo hegemónico de masculinidad. En: Mónica Gogna (comp.), feminidades y masculinidades, Buenos Aires, CEDES, 2000.
38. Mauro Antonio Vargas Urías y otros, Óp. Cit.
39. Ibíd.
40. Centro de Promoción de la Mujer Gregoria Apaza, Video “De eso si se habla”, La Paz, 2014.
41. Eusebio Rubio, Antología de la sexualidad humana, Tomo 1, Conapo, México, 1994.
42. Adaptado a partir de: Organización Mundial de la Salud (OMS), Definición de Sexualidad, 2006.
43. ICBF y Profamilia, Módulo Conceptual Derechos Sexuales y Reproductivos, Bogotá, Imprenta Nacional, 2008.
44. Ibíd.
45. Eusebio Rubio, Óp. cit.
46. ICBF y Profamilia, Óp. cit.
47. Informe del Relator Especial, sobre el derecho de toda persona a disfrutar del máximo grado de salud física y mental que se pueda lograr, en: <http://www2.ohchr.org/english/bodies/hrcouncil/docs/14session/A.HRC.14.20.pdf>
48. Judith Salgado, La reapropiación del cuerpo, Derechos Sexuales En El Ecuador, Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, Quito, Ediciones Abya-Yala. Corporación Editora, 2008
49. Definición de la Organización Mundial de la Salud, OMS. 2004.
50. ICBF y Profamilia, Óp. Cit.
51. Escobar Silvia. Los jóvenes y el empleo en la ciudad del El Alto, La Paz, Cedla, 2014, en: <http://www.cedla.org/content/45578>



52. ibíd.
53. ibíd.
54. ibíd.
55. Méndez, Ana, y Pérez Sánchez, Renán. Organizaciones juveniles en El Alto, Reconstrucción de identidades colectivas, La Paz, PIEB, 2007
56. Archondo, Rafael. "Ser 'chango' en El Alto: Entre el rock y los sikuris". En Tinkazos. Revista Boliviana de Ciencias Sociales No. 6, La Paz, PIEB, 2000.
57. Huber, Ludwig. Consumo, cultura e identidad en el mundo globalizado: estudios de caso en los Andes, Lima, IEP: 2002
58. Guaygua, Germán; Ángela Riveros y Máximo Quisbert, Ser joven en el Alto. Rupturas y continuidades en la tradición cultural, La Paz, PIEB, 2000.
59. Cillero Bruñol Miguel. El interés superior del niño en el marco de la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño Instituto Interamericano del Niño la Niña y Adolescentes 1999.
60. Adaptado de: Nicolau S. y otros, Módulo para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja de las/os jóvenes, Bogotá, Estado Libre Asociado de Puerto Rico, 2004.
61. Lucila Tufro, Amor: ¿qué da? ¿qué no da?, Buenos Aires, Trama - Lazos para el Desarrollo, 2012.
62. Castro, R., y Casique, I. Violencia en el noviazgo entre los jóvenes mexicanos. México, D.F, UNAM, Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias; Instituto Mexicano de la Juventud, 2010.
63. Ibíd.
64. Michel Bozon, Sociología de la sexualidad, Río de Janeiro, FGV, 2004.
65. Lucila Tufro, Óp. Cit.
66. Ibíd.
67. Ibíd.
68. Ibíd.
69. ibíd.
70. ibíd.
71. ibíd.



72. Mauro Antonio Vargas Urías y otros, Óp. Cit.
73. Nicolau S. y otros, Óp. Cit.
74. Castro, R., y Casique, I., Óp. Cit.
75. Los contenidos de esta sección fueron tomados y elaborados a partir del texto de Lucila Tufro, Óp. Cit.
76. ibíd.
77. ibíd.
78. ibíd.
79. ibíd.
80. ibíd.
81. ibíd.
82. ibíd.
83. ibíd.
84. Instituto Aguascalentense de las mujeres, Noviazgo entre adolescentes, IAM, México, 2011.
85. Alejandro Mometolo Triviño, El Liderazgo, Honolulu, Hawái, Atlantic International University, 2012.

