



Save the Children



Empoderamiento  
Personal



Save the Children



Empoderamiento  
Personal

## Créditos

Marianela Montes De Oca  
Directora de País Save the Children

Equipo Revisor

Programa Adolescentes Empoderad@s para Prevenir Embarazos,VIH y Violencias en Bolivia

Aldo Espinoza  
Coordinador Adolescentes Empoderad@s para Prevenir Embarazos,VIH y Violencias en Bolivia

Jaime Villalobos  
José Rodolfo Vargas  
Luis Alberto Miranda  
Responsables Técnicos del Programa Adolescentes Empoderad@s para Prevenir Embarazos,  
VIH y Violencias en Bolivia

Programa Patrocinios

Sirley Rocío Guzmán Herbas  
Coordinador Componente Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes

Ivón Gonzales Terrazas  
Claudia Janeth Fuentes Pinedo  
Miguel Ángel Corpa Céspedes  
Carlos Fernando Arnez Sejas  
Fernando Cerezo  
Responsables Técnicos del Componente Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes

Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Boris Cortez  
Coordinador Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Genny Quelca  
Indira Hinojosa  
Freddy Jhonny Laura Mondaca  
Miguel Quentasi  
Fatme Almendras  
Nelly Humerez  
Amanda Limachi  
Responsables Técnicos del Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

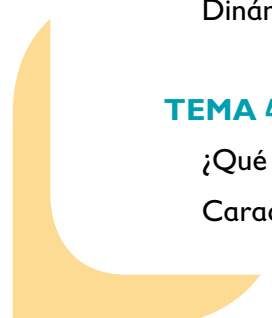
Fabiola Calderón  
Coordinadora Nacional de Comunicación  
Negri Vaca Diez  
Responsable Técnico en Comunicación Digital y Documentación

Ilustración y diseño: PSD Diseño e Impresión  
Impresión: IMPAKTO Producciones  
La Paz, Bolivia  
2022



# Índice

Introducción .....	7
Empoderamiento personal.....	17
<b>TEMA 1. ¿QUÉ ES EL EMPODERAMIENTO PERSONAL? .....</b>	<b>18</b>
Definiendo el empoderamiento personal.....	22
Características de NNA empoderadas/os .....	22
Empoderamiento desde una mirada feminista con enfoque de igualdad de género .....	23
Dinámicas .....	25
<b>TEMA 2. MI AUTOESTIMA .....</b>	<b>31</b>
¿Qué es la autoestima? .....	35
Tengo sobrestima cuando.....	35
Tengo baja estima cuando.....	35
Tengo una autoestima equilibrada cuando.....	36
¿Cómo se equilibra la autoestima? .....	36
¿Cómo se fortalece la autoestima?.....	37
¿Por qué es importante la autoestima?.....	37
¿Cómo se relaciona la autoestima con la identidad social, grupal y personal?.....	38
¿Cómo se relaciona la autoestima con la identidad de género? .....	38
Dinámicas .....	42
<b>TEMA 3. RESILIENCIA.....</b>	<b>50</b>
¿Qué es resiliencia?.....	53
¿Qué es la adversidad?.....	53
Sugerencias para desarrollar la capacidad de resiliencia.....	54
Dinámicas .....	57
<b>TEMA 4. LIDERAZGO .....</b>	<b>68</b>
¿Qué es liderazgo?.....	71
Características del liderazgo estudiantil.....	72



Estas características repercuten en sus acciones.....	72
Para sostener su liderazgo requiere.....	73
Diferencias entre liderazgo y jefatura .....	73
La importancia de los valores y los principios para el ejercicio del liderazgo.....	74
Dinámicas .....	76
<b>TEMA 5. AUTODETERMINACIÓN Y TOMA DE DECISIONES.....</b>	<b>83</b>
¿Qué es autodeterminación? .....	86
¿Cómo saber si actúo de manera autodeterminada? .....	86
¿Qué debo hacer para actuar con autodeterminación? .....	87
¿Qué es la toma de decisiones? ¿Cómo lo hago?.....	87
Dinámicas .....	89
<b>TEMA 6. TALENTO HUMANO.....</b>	<b>99</b>
¿Qué es el talento humano?.....	102
¿Cómo se potencia el talento humano en NNA? .....	102
Talento humano inclusivo con enfoque de igualdad de género.....	103
Dinámicas .....	105
<b>TEMA 7. YO TENGO UN ESPÍRITU EMPRENDEDOR.....</b>	<b>118</b>
Empoderamiento, el primer paso para emprender.....	121
¿Qué es un emprendimiento?.....	121
¿Quién es una persona emprendedora social? .....	121
¿Cómo son las y los NNA emprendedores?.....	122
¿Cuáles son las características de NNA que emprenden? .....	122
Tipos de emprendimientos .....	122
Dinámicas .....	124
<b>TEMA 8. LA IMPORTANCIA DE ASOCIARSE .....</b>	<b>130</b>
¿Qué es asociación? .....	133
¿Para qué asociarnos? .....	133
La importancia de asociarse y trabajar en equipo.....	133
La asociación permite .....	134
Obstáculos frecuentes en una asociación de niñas, niños o adolescentes .....	134
Factores de éxito en una asociación de NNA.....	134
Dinámicas .....	136

<b>TEMA 9. PROTAGONISMO JUVENIL E INCIDENCIA.....</b>	<b>144</b>
¿Qué es participación y protagonismo de NNA? .....	147
¿Qué es incidencia política y para qué sirve?.....	147
¿Para qué se hace incidencia política? .....	147
¿Cómo hacer incidencia política? .....	148
¿Qué hacemos para llevar adelante un proceso o estrategia de incidencia política?...148	
Herramientas para llevar a cabo un proceso o estrategia de incidencia política .....	148
¿Ante quién hacemos incidencia?.....	149
¿Cuáles son los puntos clave de la incidencia política?.....	149
Dinámicas .....	151
<b>TEMA 10. MI PLAN DE DESARROLLO PERSONAL .....</b>	<b>157</b>
¿Qué es el plan de desarrollo personal?.....	160
¿Cómo elaborar un plan de desarrollo personal? .....	160
Para desarrollar un Plan de Desarrollo Personal se pueden seguir los siguientes pasos.....	160
Dinámicas .....	162





# Introducción

Save the Children en Bolivia viene trabajando desde hace más de 20 años en la implementación de proyectos para niñas, niños y adolescentes (NNA). A partir de las lecciones aprendidas y la consolidación del aprendizaje de experiencias acumuladas en este tiempo, ha desarrollado una Estrategia de Intervención Integral para el Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes, cuya propuesta metodológica busca contribuir, desde un enfoque integral, al ejercicio de derechos económicos y sociales de las/los NNA en situación de vulnerabilidad.

Mediante la aplicación de esta Estrategia, se busca la construcción de hitos fundamentales para el desarrollo positivo de NNA hacia sus propias metas y aspiraciones sobre decisiones guiadas por su autoestima, conciencia y responsabilidad, mediante el desarrollo de capacidades y oportunidades y el apoyo de su entorno social y comunitario. Se trabaja el desarrollo personal en base al fortalecimiento del espíritu emprendedor, el desarrollo de planes de vida y las habilidades de vida, así como de las competencias, comportamientos, actitudes y cualidades personales que les permiten navegar por su ambiente, trabajar bien con otra/os, desenvolverse y lograr sus metas. Desde el ámbito de los derechos sexuales y derechos reproductivos, se fortalece la toma de decisiones y prácticas positivas de autocuidado, respeto y autonomía de los cuerpos de mujeres y hombres y las relaciones de pareja, mientras se promueve la participación y el liderazgo en la comunidad para su protagonismo en el desarrollo. Se busca aportar a una transición exitosa hacia la adultez, complementando el aprendizaje con elementos para el empoderamiento económico con el objetivo de que NNA logren alcanzar sus metas y aspiraciones mediante el conocimiento y desarrollo de capacidades de acuerdo a las demandas del mercado laboral y la creación de emprendimientos productivos. De manera integral, se proponen herramientas para crear y fortalecer un entorno favorable que apoye el desarrollo integral de adolescentes y jóvenes, desde la familia y el amplio entorno social, comunitario e institucional.

En el siguiente resumen gráfico de la estructura de este abordaje integral es posible contemplar la creación de sinergias entre el empoderamiento personal, la promoción de los derechos sexuales y reproductivos y el empoderamiento económico, todo bajo un enfoque de derechos e igualdad de género, contando con la movilización comunitaria mediante acciones de incidencia política, el involucramiento de su entorno social (familias, educadoras y educadores) y la participación de entes políticos (gobiernos, ministerios, municipios), educativos (universidades e instituciones educativas), sector empresarial y ONG, para promocionar y reforzar las capacidades de NNA y construir una comunidad de paz en sus sociedades.





La aplicación de este abordaje integral contribuye a que NNA decidan cuándo iniciar su maternidad y paternidad o no iniciarla, y cuenten con herramientas para enfrentar situaciones de violencia. Asimismo, les facilita el acceso equitativo a oportunidades de tecnificación y laborales dignas, les permite liderar acciones de incidencia en los espacios clave de toma de decisiones, así como iniciar sus propios emprendimientos económicos. De este modo se contribuye al ejercicio de sus derechos económicos y sociales, en especial entre NNA en situación de vulnerabilidad.

Para la operativización de la estrategia integral se han desarrollado herramientas con la participación de distintas instituciones aliadas. Estas herramientas son: la Guía I (Empoderamiento personal), la Guía II (salud sexual y salud reproductiva), la Guía III (Empoderamiento económico) y la Guía de Escuela de Familias.

Este enfoque también busca fortalecer el entorno familiar, social y comunitario dirigido al apoyo al desarrollo integral de NNA, promoviéndolos como protagonistas en la construcción social desde los niveles locales hasta los nacionales.

Con respecto al desarrollo humano, se les impulsa a:

- ❖ aceptar y disfrutar su propio cuerpo,
- ❖ desarrollar su autoconcepto, su autoestima y su autoeficacia,

buscar mayor información cuando la necesiten,

- ❖ encarar su sexualidad de manera libre e informada,
- ❖ relacionarse con respeto y responsabilidad.

Con respecto a las relaciones personales, se pretende que logren:

- ❖ expresar sus emociones y sentimientos,
- ❖ disfrutar su intimidad y placer,
- ❖ escoger cómo desean vivir.

Con respecto a la comunicación, se les impulsa a:

- ❖ identificar sus propios valores socioculturales y establecer, de manera sostenida, una relación personal con los mismos;
- ❖ pensar por sí y para sí en diferentes situaciones, evaluar alternativas y asumir sus responsabilidades;
- ❖ manifestar receptividad a los mensajes de la otra persona, ampliando su visión de mundo.

A continuación, se ofrece una descripción de cada una de estas herramientas:

### **Empoderamiento personal (Guía 1)**

Esta herramienta tiene como objetivo fortalecer las habilidades de vida para el empoderamiento personal de NNA para que, a través del logro de una autoestima equilibrada, amplíen su capacidad de resiliencia, desarrollen destrezas de comunicación asertiva que les permitan escuchar, hablar, resolver conflictos; mejoren sus relaciones interpersonales, tomen decisiones adecuadas para su vida y desarrollen su capacidad de liderazgo. El resultado clave de este proceso es que NNA formulen planes de desarrollo personal (PDP) que viabilicen sus expectativas sociales y económicas.

### **Derechos sexuales y derechos reproductivos - DSDR (Guía II)**

Esta herramienta tiene como objetivo promover la toma de decisiones asertivas y autónomas sobre la vida sexual y la vida reproductiva, asumiendo los derechos sexuales y los derechos reproductivos como parte de la misma. Esta herramienta provee información que ayuda a promover procesos transformadores y equilibrados de la sexualidad, el desarrollo psicosexual, la orientación sexual, la identidad genérica, el relacionamiento equitativo de género, la decisión de concebir o no hacerlo, la prevención respecto a infecciones de transmisión sexual, y la prevención de situaciones de violencia. El resultado clave de este proceso es que NNA generen un proyecto comunitario enmarcado en los derechos sexuales y los derechos reproductivos que pueda ser replicado entre pares en su localidad.

### **Empoderamiento económico (Guía III)**

Después de fortalecer las esferas sociales de NNA (Guía I y Guía II), esta herramienta busca garantizar la transición exitosa hacia la vida juvenil y adulta mediante información y procesos formativos que les permitan la generación de ingresos propios a través de la inserción al mercado laboral y al desarrollo de emprendimientos productivos, para garantizar así su inserción a una cadena productiva, ya sea mediante la venta de su producción o de su inserción laboral exitosa.

### **Escuela de familias**

El proceso de aprendizaje toma en cuenta el papel de las familias y su interacción con NNA. Se busca que madres, padres, tutoras, tutores, educadoras y educadores identifiquen el paso de niñas y niños hacia la pubertad y la adolescencia como una etapa de la vida muy importante, en la que se toman decisiones que influyen en su presente y en su futuro, en tanto se trata de un período de la vida en que se fortalece la personalidad. Se incluyen temas como el reconocimiento y valoración de diferentes tipos de familias, el acompañamiento de la satisfacción de las necesidades básicas, la comunicación asertiva y afectiva y la crianza sin violencia.

“Lo que oigo, lo olvido; lo que veo, lo recuerdo;  
lo que hago, lo aprendo”.

Antiguo proverbio chino

### ¿Cómo aplicar esta Guía?

Todo aprendizaje implica la construcción de conocimiento. Sin duda, un aprendizaje puede realizarse de forma individual o aislada del entorno, pero será mucho más rico cuando cuenta con la posibilidad de que alguien más facilite este proceso, es decir que alguien más le enseñe.

Las educadoras y los educadores hacen la labor de facilitación cuando interactúan con las personas que están dispuesta a aprender, para ello establecen una conexión que permita despertar interés, partir de la experiencia, dirigirla al análisis y generar su sistematización.

### ¿Qué personas pueden aprender con esta Guía?

Todas las personas pueden aprender con esta Guía, pues se enmarca en el mandato de la Constitución Política del Estado que reconoce la igualdad en el ejercicio de derechos de las personas, independientemente de su edad, sexo, orientación sexual, identidad de género, etnia o cultura, hecho que es altamente positivo para el fortalecimiento y potenciación de capacidades individuales. Este fortalecimiento está mediado por el poder en las relaciones interpersonales que, en el sentido foucaultiano, pueden hacer uso de dicho poder empleando técnicas de adoctrinamiento, dominación o sumisión, generando mandatos o normas sociales tóxicas; o pueden hacer uso del mismo, equilibrándolo y distribuyéndolo de manera equitativa, generando mandatos o normas sociales nutricias.

En razón de ello, en la presente Guía se impulsa el cambio de aquellos usos y costumbres, cuyas prácticas se constituyen en **normas sociales tóxicas** que pueden atentar contra los derechos de las personas, para alentar la construcción de **normas sociales nutricias** a través del uso adecuado el poder en las relaciones interpersonales, especialmente en cuatro situaciones:

❖ **Poder y sexualidad:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica, profundamente arraigada de que las mujeres son sexualmente débiles porque su biología, psicología, género y su estatus legal no tiene la fuerza que tiene la sexualidad de los hombres; por ello se suele evitar que las mujeres participen en procesos educativos, políticos y económicos; incentivando o poniendo sobre los hombros de los hombres, dichos procesos. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice el autocontrol de los cuerpos, la ruptura de las barreras existentes para la vivencia de una sexualidad responsable, placentera y libre, la posibilidad de decisión sobre la reproducción y anticoncepción, así como la vivencia plena de la orientación sexual, de la identidad de género y la expresión de los afectos, son derechos de las personas independientemente de que sean mujeres u hombres.

❖ **Poder y género:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica de que mujeres y hombres deben ser criados de maneras diferentes, destinando a las mujeres las funciones de reproducción, producción, exhibición, y a los hombres, las de procreación, protección y consumo; por ello se

suele separar las posibilidades de aprendizaje, tanto para las mujeres como para los hombres, encarcelando a ambos en estos roles y funciones. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice las posibilidades de acceso a una educación equitativa e igualitaria, cuyo fin sea el de potencializar las aptitudes y capacidades de las personas, para que estas se desarrollen plenas, para que sus cogniciones, afectos y comportamientos respondan a la esencia de su ser.

- ❖ **Poder y diferencias de edad:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica de que las personas que se encuentran en la niñez y en la adolescencia deben obedecer a sus mayores (especialmente madres, padres, tutores, tutoras, educadores y educadoras), sin reflexionar, sin objetar o sin cuestionar la orden que se les está dando, así ésta les violenta. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice el reconocimiento de que niñas, niños y adolescentes son personas de derecho, que tienen la capacidad de pensar, sentir y actuar por sí mismas y, por lo tanto, de decidir; que, si bien el entorno social debe cerciorarse de que estén satisfechas sus necesidades de alimentación, salud, educación, comunicación e ingreso al mundo social, este entorno tiene como función el acompañar el desarrollo de capacidades, potenciándolas.

- ❖ **Poder y cultura:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica que subalterniza la diversidad, asumiendo que las personas deben ser tratadas como “especiales” en razón de su etnia, de su ascendencia indígena, a los orígenes de sus familias, de sus discapacidades diferentes, de su orientación sexual o de su identidad de género. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice la comprensión de que todas las personas en el mundo somos diversas, así como la naturaleza misma lo es, que las capacidades cognitivas, afectivas y comportamentales de las personas son diversas y que gracias a ello es posible la existencia del planeta.

Con el fin de que NNA crezcan y se desarrollen libres de normas sociales tóxicas que otrora encarcelaran y limitaran las posibilidades de existencia de miles y miles de personas, en la presente Guía se transversaliza la posibilidad de construir normas sociales nutricias, en cada uno de los temas a trabajar, de manera que la persona que facilite los tenga presentes cada vez que vaya a desarrollar una dinámica.

**RECUERDA:** Es posible **cambiar normas sociales tóxicas** evidenciándolas, analizándolas y rompiendo con ellas, **alentando la construcción de normas sociales nutricias** para cada aspecto de nuestra vida. Las personas que facilitamos procesos de aprendizaje podemos lograrlo, generando equilibrio en las relaciones interpersonales mediadas por el poder en la sexualidad, en el género, en las diferencias etarias y en la diversidad cultural.

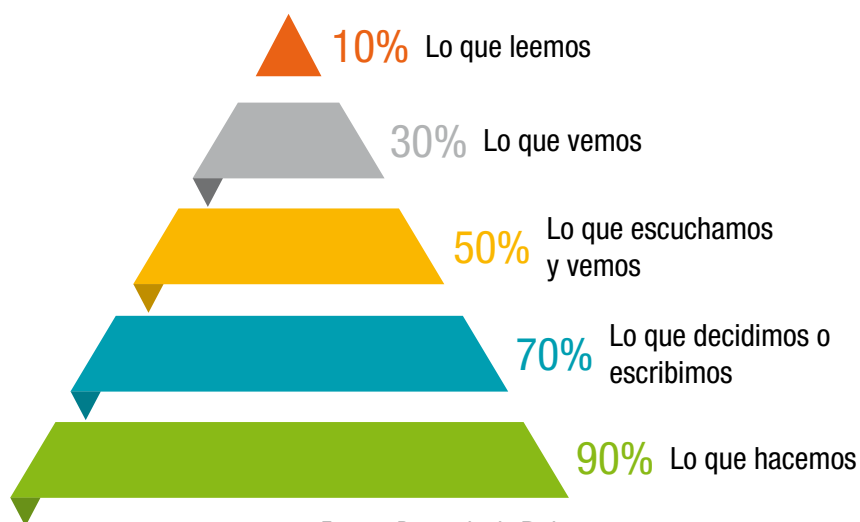
### ¿A quién está dirigida la guía?

Esta herramienta está dirigida a NNA de 10 a 19 años, pero también puede ser usada para trabajar con madres, padres, tutores, tutoras, educadoras y educadores, familias y comunidades de ámbitos rurales, periurbanos y urbanos.

Los contenidos están desarrollados para todas y todos, independientemente de las diferencias etarias, sexuales, genéricas, culturales o económicas, presentes en el país.

Esta guía busca ampliar las capacidades de todas las personas, posibilitando que se asuman como sujetas y sujetos de derecho en la relación consigo mismas y con las demás. Serán las facilitadoras y facilitadores de los procesos de aprendizaje quienes hagan mayor uso de los recursos que plantea la herramienta.

### Las personas recordamos



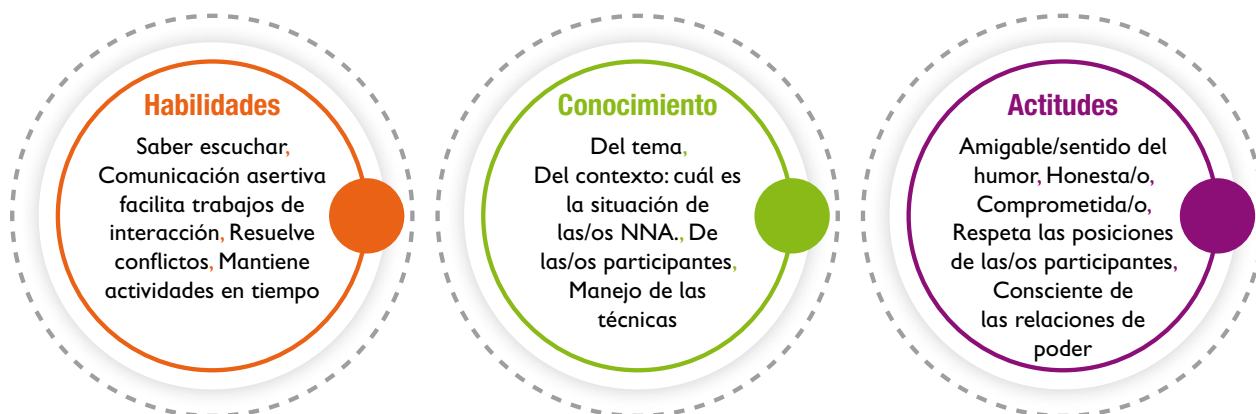
### ¿Cuál es la función de las personas que facilitan el proceso de aprendizaje?

La facilitadora o el facilitador es la persona que acompaña la construcción de conocimientos, de las personas que participan en diversas situaciones de aprendizaje, orientándoles en el logro de los objetivos trazados para la acción educativa; clase, taller, charla, conferencia, sesión, etc.

La facilitadora o el facilitador viabiliza el aprendizaje de información considerada importante, acudiendo a sus conocimientos del tema, del contexto en el que se desenvuelven quienes aprenden, de las personas que participan y de diversos recursos didácticos; así mismo, hace uso de habilidades de comunicación asertiva que le permiten escuchar activamente, hablar contundentemente, resolver y enseñar a resolver conflictos y fortalece valores; todo enmarcado en actitudes de empatía, respeto y autenticidad que viabilicen su compromiso y el manejo equilibrado del poder que le otorga el rol de facilitación.

Todas las personas podemos enseñar, pero la facilitadora o el facilitador tiene la labor de educar, lo que implica conocer los contenidos a profundidad, organizar los recursos didácticos que motiven el aprendizaje, preparar técnicas e instrumentos de evaluación que fortalezcan el mismo; por ello la actualización es fundamental.

Es importante tener la mente, el corazón y la voluntad abiertos para la educación. (Otto Scharmer, Teoría U: Liderar desde el futuro a medida que emerge).



## ¿Qué es una sesión de capacitación?

Una sesión de capacitación es un espacio de trabajo en el que un grupo de personas construye conocimientos a partir de la vivencia individual, familiar y social de todas las personas participantes. Para ello, es importante conocer:

- ❖ ¿Quiénes participan? ¿quiénes son?, ¿qué hacen?
- ❖ ¿Qué experiencias traen sobre las temáticas?,
- ❖ ¿Qué expectativas tienen de la sesión?,
- ❖ ¿Qué necesidad buscan resolver?

Las sesiones que se proponen en esta Guía están pensadas como un espacio de aprendizaje que conlleve análisis, reflexión y evaluación mutua. La mayoría siguen un enfoque lúdico, porque el juego es una de las formas más efectivas para aprender, y si lo acompañamos con un cierre de análisis y reflexión, fortalecen la apropiación de contenidos y de conductas. El juego es el principal recurso para el aprendizaje de NNA, pero también las personas jóvenes, adultas y ancianas lo disfrutan y, a través de él, viabilizan análisis, reflexiones y evaluaciones sobre los temas tratados en las sesiones.

El desarrollo de cada sesión precisa algunas previsiones, como que el espacio de trabajo sea relajado y brinde comodidad para la interacción; la cantidad de participantes fluctúe entre 12 y 24 personas, que en lo posible, el número de mujeres y de hombres sea equitativo; que existan los recursos materiales para el desarrollo de las actividades previstas; que la jerarquía necesaria para el desarrollo del proceso no se constituya en una relación vertical que lo obstaculice; es decir que el papel de la facilitación no sitúe a las personas que participen en un lugar inferior en la construcción del conocimiento.

## ¿Qué actitudes se debe tener en cuenta para facilitar una sesión?

La persona que facilita debe desarrollar tres actitudes básicas para cualquier relación personal, pero es preciso atender a su existencia sobre todo en sesiones de capacitación:

- ❖ Debe mantener una actitud empática, es decir debe realizar el ejercicio cognitivo para ponerse en el lugar de las personas a las que enseña, con preguntas similares a: ¿Cómo me sentiría yo si tuviera su edad, su sexo, su género, su economía, su experiencia? ¿qué pensaría bajo esas circunstancias? ¿cómo reaccionaría si estuviera en sus zapatos?

- ❖ Debe mantener una actitud de respeto, es decir aceptación positiva al ser, pensar, sentir y valorar de las personas a las que enseña. No siempre aceptará el hacer, pero permanentemente se preguntará ¿por qué lo hace? ¿a qué responde su actuar?
- ❖ Debe mantener una actitud de autenticidad, es decir que también debe ser congruente con su propio ser, pensar, sentir y valorar, de manera que no se vea forzado a actuar. Será preciso recordar que no se puede enseñar algo que uno mismo no cree.

### ¿Qué habilidades se debe tener en cuenta para facilitar una sesión?

La persona que facilita debe desarrollar tres habilidades básicas para cualquier relación personal, pero debe emplearlas enfáticamente en sesiones de capacitación:

- ❖ Debe tener la capacidad de escuchar, comprendiendo que éste proceso es superior al proceso fisiológico de oír. Cuando oímos solo recibimos sonidos y usamos el oído. Cuando escuchamos, prestamos atención, brindamos respuestas no verbales de reconocimiento a lo que nos están diciendo, usamos preguntas de final abierto para que la persona se siga expresando, captamos los sentimientos que existen detrás de las palabras, retroalimentamos devolviendo un resumen de lo que comprendimos, para generar confianza.
- ❖ Debe tener la capacidad de hablar de manera clara, concreta y afectiva, es decir debe manifestar los contenidos planificados para la sesión de manera que su lenguaje sea comprensible, no rebuscado y se adecúe al lenguaje de las personas que participan, debe manifestar su compromiso y adhesión con la temática abordada manifestando sus emociones y sentimientos al respecto, y debe plantear los efectos que el aprendizaje de los contenidos de la sesión pueden generar en la vida de quienes participan.
- ❖ Debe tener la capacidad de problematizar los contenidos que está abordando, es decir generar conflictos cognitivos que inviten a las personas a pensar por sí mismas cuales serían las mejores vías para solucionar los problemas que van emergiendo ante la ignorancia o negación de la temática abordada. Esta habilidad permite que se desarrolle un proceso de evaluación continua, tanto en la persona que aprende como en la persona que enseña.

### ¿Cómo se debe planificar las sesiones de capacitación?

Las personas que facilitan siempre deben responder a las preguntas: ¿Qué voy a enseñar? ¿Cómo voy a enseñar? ¿Con qué voy a enseñar? ¿Con quiénes y a quiénes voy a enseñar?, ¿Cuándo y cuánto tiempo voy a enseñar? ¿Para qué voy a enseñar? antes de iniciar la sesión. Esto les ayudará a que la sesión sea movilizadora, lúdica, dinámica, flexible, pero que no pierda de vista el objetivo de la misma:

- El contenido central debe estar planteado desde el nombre, y los contenidos secundarios deben puntualizarse en las actividades. (¿Qué?)
- Los recursos metodológicos (exposiciones dialogadas, conversatorios, videos, audios, canciones, juegos diapositivas, Etc.) deben responder a los contenidos planteados para cada sesión. (¿Cómo?)
- Los recursos físicos (computadora, data, papelógrafos, marcadores, pegamento, sillas, mesas, etc.) deben responder a los recursos metodológicos previstos. (¿Con qué?)

- Los recursos personales (expositores, invitados, participantes) deben ser pensados como constructores de conocimiento. Es preciso recordar que hay personas más expertas que otras, pero que todas tenemos conocimientos y saberes previos. (¿Con quiénes y a quiénes?)
- Los cronogramas y tiempos deben ser agendados de manera atractiva para las personas que participan, pero también deben ser ajustados en tiempos reales.
- El objetivo, debe estar planteado desde un principio, pero también debe ser evaluado en cada actividad y en cada sesión (¿Para qué?)

### ¿Qué se busca en las sesiones de capacitación?

Se busca generar la capacidad de tomar decisiones que tengan un impacto positivo en la vida personal, familiar y de la comunidad; cambiar actitudes, conocimientos y prácticas frente a las circunstancias que se presentan a diario en la relación con su entorno, sensibilizando sobre la importancia de sostener relaciones de poder que no estén mediadas, por conductas discriminadoras, machistas, sexistas o violentas en sí mismas.

En respuesta a la Convención Latinoamericana de los Derechos de los Jóvenes, que manifiesta que “esta región constata graves carencias y omisiones que afectan la formación integral de los jóvenes, al privarles o limitarles en el ejercicio de sus derechos”, Save the Children contribuye con materiales didácticos y educacionales que aporten al desarrollo integral de NNA, promoviendo el ejercicio de derechos y el acceso a oportunidades y servicios, que permitan a adolescentes y jóvenes la posibilidad de mejorar su calidad de vida. Asimismo, brinda herramientas a las familias para que generen un entorno de crianza favorable. Esta Guía es uno de esas herramientas.

### ¿Cuál es la metodología?

La presente Guía aplica en su implementación la metodología del ciclo del aprendizaje, que se basa en cinco momentos durante el proceso de facilitación. Estos momentos son:





- 1. Experiencia:** en esta etapa se promueve que las personas participantes, partan de su propia experiencia, que identifiquen y “vivan” el tema, lo cual se logra a través de técnicas participativas que inviten a cuestionarse sobre la manera en que se comportan y las razones que determinan ese comportamiento. En este espacio, se hace de la participación una herramienta de aprendizaje por medio de ejercicios, juegos y dinámicas, entre otros.
- 2. Compartir:** en esta etapa se comparte en forma breve la experiencia vivida a través de las actividades y dinámicas detonadoras. La persona que facilita hace uso de sus habilidades de escucha y acompaña la expresión de emociones, sentimientos y reacciones, para luego crear
- 3. Procesar:** en esta etapa se procesa la información compartida en la fase anterior, se interpreta buscando sus razones, causas y factores incidentes, construyendo referencias conceptuales que puedan, a través de un análisis participativo, sistematizar y orientarse hacia la construcción de un marco conceptual específico. La persona que facilita busca que se genere un aprendizaje conjunto que permita identificación, compromiso y adhesión con los puntos tratados.
- 4. Generalizar:** en esta etapa se establecen las conclusiones respecto a todo lo desarrollado, es decir, de la situación particular se pasa a un plano general (inducción) identificando aprendizajes importantes y significativos para las personas participantes.
- 5. Aplicar.** En esta etapa se trata de que las personas participantes trasladen sus destrezas y conocimientos construidos a su realidad, a su identidad, a su familia a su comunidad, etc. Para reforzar los conocimientos construidos es importante realizar una metacognición grupal preguntando ¿Qué aprendimos? ¿Cómo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?

## Empoderamiento personal

N°	Tema	Tiempo
1	¿Qué es el empoderamiento personal?	2 horas y 30 min
2	Mi autoestima	3 horas y 40 min
3	Mi capacidad de resiliencia	3 horas
4	Mi liderazgo	5 horas y 20 min
5	Mi autodeterminación y toma de decisiones	3 horas y 25 min
6	Mi talento humano	2 horas y 40 min
7	Mi espíritu emprendedor	3 horas y 40 min
8	Mis asociaciones	3 horas y 5 min
9	Mi capacidad de protagonismo y de incidencia	4 horas y 15 min
10	Mi plan de desarrollo personal	2 horas y 5 min
<b>Total</b>		<b>33 horas y 40 min</b>

### ¿QUÉ ES EL EMPODERAMIENTO PERSONAL?

<b>Objetivo de la sesión</b>	<p>Promover el empoderamiento de NNA, desde una mirada feminista con enfoque de igualdad de género, que rompa con las norma sociales que distorsionan el ejercicio de derechos, facilitando el desarrollo de su capacidad de valorarse, de confiar en sí mismas/os y de tomar decisiones en todos los ámbitos de sus vidas.</p>
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	<p>NNA que definen el empoderamiento, reconocen las características de una NNA empoderada/o y manifiestan sus decisiones, ideas y opiniones con libertad.</p>
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empoderamiento personal</li> <li>- Empoderamiento desde una mirada feminista con enfoque de igualdad de género</li> <li>- Características de NNA empoderadas/os.</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>La persona que facilita iniciará la construcción de conocimiento sobre empoderamiento junto a NNA, tomando como base las siguientes preguntas</p> <p>¿Toman sus propias decisiones?</p> <p>¿Consideran que las personas que les rodean (amigas, amigos, familia, comunidad) les toman en cuenta cuando deciden algo?</p> <p>En su opinión ¿quién o quiénes deben tomar las decisiones en la vida de NNA?</p> <p>¿Han escuchado mencionar la palabra empoderamiento? ¿Qué significa para ustedes?</p> <p>Una vez que se haya dialogado a partir de estas preguntas y se haya generado la curiosidad y deseo de investigación en NNA, se le manifestará que las sesiones les brindarán respuestas a estas preguntas y le permitirá conocer con más profundidad lo que significa el empoderamiento.</p>

## Plan para el desarrollo del Tema 1: ¿Qué es el empoderamiento personal?

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Recomendar el llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer de los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las personas que participan	Caja de Fósforos  (adecuar el material a la técnica que se use)	15 min	Dinámica: “El Fósforo” Solicitar a cada participante que enciendan un fósforo por turno y, mientras dura la llama, digan su nombre y qué esperan de la sesión.	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas e imágenes planteadas en el tema	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Se entrega a cada participante la hoja de preguntas e imágenes para que analice y responda.	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Definimos el empoderamiento personal!	Desarrollar en NNA la capacidad de generar un concepto positivo de su persona, que pueda reflejarse en la sociedad.	Papeles y lápices	30 min	Dinámica: “Aviso clasificado” ¿Qué cualidades reconozco en mí como una persona empoderada? ¿Qué características reconozco en personas empoderadas? ¿Qué características tienen NNA empoderadas? ¿En qué se diferencian de NNA empoderados?	Potenciamiento de las capacidades para que NNA tengan confianza en sus actos y puedan tomar decisiones. Potenciar la idea de que NNA tienen derecho a desarrollar las mismas características de empoderamiento, independientemente de su sexo.

<p>¡Reconocemos nuestro empoderamiento!</p>	<p>Generar que cada participante reconozca en su pensar, sentir y hacer si esta empoderada/o.</p>	<p>Hojas y lápices</p>	<p>30 min</p>	<p>Dinámica: “Fuera etiquetas” Identificar las etiquetas positivas y negativas que se atribuyeron a NNA, y que ellas y ellos asumieron como naturales a su persona.</p>	<p>Reflexión sobre las etiquetas, buenas y malas, que vienen impuestas y que nos condicionan, ayuda a aceptar las cualidades positivas que potencian a la persona y las negativas que la detienen, para decidir fortaleciendo las primeras y cambiar las segundas.</p>
<p>¡Aprendemos a empoderarnos desde una mirada feminista con enfoque de igualdad de género!</p>	<p>Construir la igualdad de derechos y el acceso a las mismas oportunidades para mujeres y hombres, junto con NNA</p>	<p>Papel y lápices</p>	<p>20 min</p>	<p>Dinámica: “Línea de la vida” Identificar los logros más importantes que NNA han tenido en su vida, a pesar de las limitantes de los mandatos sociales de género, para que retroalimentar su empoderamiento.</p>	<p>Reconocimiento de la posibilidad de ruptura asertiva con los mandatos de género cuando estos limitan las potencialidades de las personas. ¿Cómo me siento al haber logrado que prevalezcan mis derechos y compartir mis logros con los que están a mi alrededor? ¿Cómo me siento al manifestar mis potencialidades personales?</p>

¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de los aprendidos en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
<b>Total de horas</b>		<b>2 horas y 30 min</b>			

\* El registro de participantes, las reglas de participación y la presentación se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; la persona que facilita verá si es necesario hacerla más adelante, se recomienda no repetir estas actividades si ya se la ha hecho previamente.

“Aprende a no rendirte y sé constante; comenzar es la parte más difícil”.

Anónimo

## Definiendo el empoderamiento personal

El empoderamiento personal guarda estrecha relación con el autoconcepto, la autoestima y la autoeficacia; es la capacidad de reconocernos en nuestra individualidad, de valorarnos en nuestras características y de tener confianza en nuestros actos y decisiones, lo que hace que nos empoderemos.

Cuando una familia o una comunidad refuerza los tres “autos” empodera a sus NNA y, a través de ello, construye sociedades más equitativas, igualitarias y justas en el ejercicio de los derechos y cumplimiento de deberes. Una de las posibilidades de reconocer cuán empoderados estamos en nuestras vidas es preguntarnos:

- ¿Quién soy? ¿Cómo estoy ahora?
- ¿Cuáles son mis potencialidades? ¿Cuáles son mis limitaciones?
- ¿Qué me gustaría fortalecer? ¿qué me gustaría cambiar?
- ¿Qué estoy haciendo para fortalecerme? ¿Qué estoy haciendo para cambiar? ¿Qué puedo hacer a corto plazo? ¿Qué puedo hacer a largo plazo?

Para dar a nuestra vida el cambio que deseamos hay que arriesgarse a sobrepasar la incertidumbre del cambio; por ello es necesario reflexionar, planear lo que vamos a hacer y llevar a cabo nuestra idea con poder de decisión y con nuestra propia voz.

## Características de NNA empoderadas/os

NNA empoderadas/os manifiestan en su conocer, sentir y actuar las siguientes características:

- *Toman sus propias decisiones de forma consciente:* analizan la situación, reflexionan sobre su capacidad para actuar y procuran hacer la mejor elección.
- *Buscan información y adopta los recursos necesarios para dirigir sus acciones de la mejor forma posible:* se plantean diversas opciones y se informa sobre cada una de ellas, para actuar en función de ese conocimiento.
- *Amplían su formación y buscan conocer cosas nuevas:* no se conforman con lo que ya saben, sino que están buscando permanentemente otras cosas que le aporten algo nuevo a todo nivel.
- *Se relacionan de forma asertiva:* escuchan, hablan y resuelven problemas, conscientes de la importancia de una comunicación asertiva que procura cuidar sus relaciones interpersonales.
- *Reconoce sus potencialidades y sus limitaciones:* asumen su humanidad en la valoración de sus cualidades, fortaleciendo sus potencialidades y cambiando sus limitaciones.
- *Actúa ejerciendo sus derechos y cumpliendo sus deberes:* Entienden que cada acto tiene una consecuencia, y se hace responsable de aquellas que generan sus acciones.

- *Conoce la forma de protegerse en situaciones de violencia:* Tienen referentes a quienes acudir y han establecido su propia red de protección.

### Empoderamiento desde una mirada feminista con enfoque de igualdad de género

El empoderamiento desde una mirada feminista con enfoque de igualdad de género centra sus acciones en el fortalecimiento de las decisiones, ideas y opiniones de NNA para que tengan control sobre sus vidas y su futuro, sin que éstas se vean sesgadas por normas sociales que generan estereotipos paralizadores de género. Se enfatiza el trabajo con las niñas y con las adolescentes, en tanto a lo largo de la historia de la humanidad sus potencialidades han sido limitadas en su cualidad de mujeres, y se trabaja con los niños y adolescentes para que no se constituyan en reproductores de actos sexistas, machistas o clasistas, que sin duda también los afectan a ellos.

El empoderamiento, entonces, fortalece la idea de que todas las personas somos diferentes, que el sexo biológico nos da características diferentes, pero que el ejercicio de derechos y el acceso a oportunidades debe ser el mismo para todas las personas.

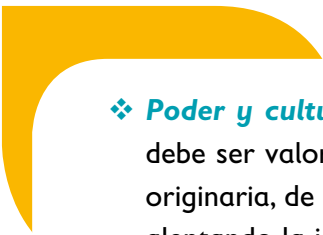
Así, el trabajo con NNA se refleja en el hogar, la familia, la escuela y la comunidad, para que encuentren el contexto que les permita tomar decisiones trascendentales en su vida, como: si quieren casarse o no, si quieren tener hijas e hijos o no, si quieren vivir con las personas con las que comparte la casa, si quiere tener amigas, amigos y formar parte de redes, entre otras. El resultado de este trabajo se reflejará en su libertad para tomar decisiones informadas y voluntarias, basadas en sus preferencias.

Finalmente, es importante tener en cuenta que la mirada feminista con el enfoque de género, no se limita a las mujeres, pero parte de ellas, en tanto es preciso generar un proceso equitativo en espacios donde por normas sociales se relegaba a la mujer niña, adolescente, joven, adulta o anciana a un plano de dependencia de las decisiones de los hombres, en lugar de formar a ambos como personas con los mismos derechos, deberes y acceso a oportunidades.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales** tóxicas que paralizan el empoderamiento personal de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las mujeres son débiles y que los hombres son fuertes, alentando la idea de que todas y todos tenemos momentos de fortaleza y de debilidad. Reconocerlo es parte del empoderamiento.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que por naturaleza, mujeres y hombres tenemos funciones diferentes, alentando la idea de que todas y todos tenemos el derecho a la educación, que nos permitirá fortalecer nuestras potencialidades personales.
- ❖ **Poder y edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes deben obedecer todo sin cuestionar, alentando la idea de que ellas y ellos tienen derecho a aceptar las órdenes o a rechazarlas, velando por su bien personal.





❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes, o cualquier persona debe ser valorada por encima o por debajo de las demás en razón de su ascendencia indígena originaria, de su orientación sexual, de su identidad de género o de sus capacidades diferentes, alentando la idea de que la diversidad es la riqueza y que es esta la que hace que el mundo sea rico en su existencia.

## Dinámica Rompehielo: “El fósforo”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Presentarse jugando y de manera entretenida para conocerse entre participantes.	Una caja de fósforos	15 minutos

### Procedimiento

- La persona que facilita invita a las y los participantes a presentarse ante el grupo, contando lo que deseen sobre lo que piensan, sienten y hacen, enfatizando en sus cualidades. Lo interesante es que el tiempo para hablar estará relacionado a la cantidad de tiempo que se puede tener un fósforo encendido.



## Dinámica “Aviso clasificado”

10 a 14 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Potenciar las capacidades para que NNA tengan confianza en sus actos y puedan tomar decisiones.	- Lápiz - Papel	30 minutos

### Procedimiento

- Se pide a cada participante que elabore un anuncio publicitario anónimo, en el que se promocionen como “un producto a la venta”. Se les invita a promocionarse, elaborando ideas positivas sobre sus conocimientos, sus sentimientos y sus actividades y mostrándolas en palabras a las otras personas para que éstas las aprecien.
- Posteriormente, cada participante pasa su hoja a la persona de su derecha, y éstas van pasándola a otras mientras la persona que facilita tiene un fósforo encendido.
- Cuando el fósforo se acaba, cada persona lee el anuncio que ha recibido.
- Finalmente, en plenaria, se elige las cualidades sobresalientes de cada “aviso clasificado” para que cada participante trate de identificar con quién los relaciona.

### Puntos de análisis y reflexión

Una vez que el juego concluyó es importante dialogar bajo las siguientes preguntas:

- ¿Qué cualidades positivas reconozco en mí como persona empoderada?
- ¿Qué cualidades negativas reconozco en mí como persona empoderada?
- ¿Cuáles serán las razones para empoderar a las niñas y adolescentes?

## Dinámica “Fuera etiquetas”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar las etiquetas positivas y negativas que se atribuyeron a NNA, y que asumieron como naturales a su persona, para apoyar el potenciamiento de las primeras y descartar las segundas.	- Fichas de cartulina - Marcadores - Masking tape	30 minutos

### Procedimiento

- La persona que facilita da una breve explicación sobre el empoderamiento, enfocándose en las características de una persona empoderada y la importancia de que los demás reconozcan sus cualidades positivas y negativas.
- Posteriormente, distribuye tarjetas a cada participante para que al azar escriban en 5 minutos diferentes adjetivos, positivos o negativos (floja/o, inteligente, torpe, estudiosa/o, etc.).
- Inmediatamente, se pide a NNA se agrupen en pareja, y peguen sobre su cuerpo la tarjeta que su compañera o compañero ha escrito
- Luego, escoge a cinco parejas para que cada participante lea las cualidades positivas y negativas que le atribuyeron. Posteriormente invita a la NNA a que con ayuda del grupo decida con cuáles se queda y cuáles quita, dando los argumentos necesarios.



### Puntos de reflexión o análisis

- Reflexionar sobre las etiquetas positivas o negativas que nos imponen desde el exterior.
- Viabilizar que NNA acepten sus cualidades positivas para potenciarlas y negativas para cambiarlas o eliminarlas.
- Reforzar las relaciones interpersonales con comunicación asertiva.

## Dinámica “Línea de la vida”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Que NNA reconozcan los logros más importantes de su vida, describiéndolos desde el autoanálisis, para que esto les permita evaluar su propio empoderamiento.	- Lápiz - Papel	20 minutos

### Procedimiento

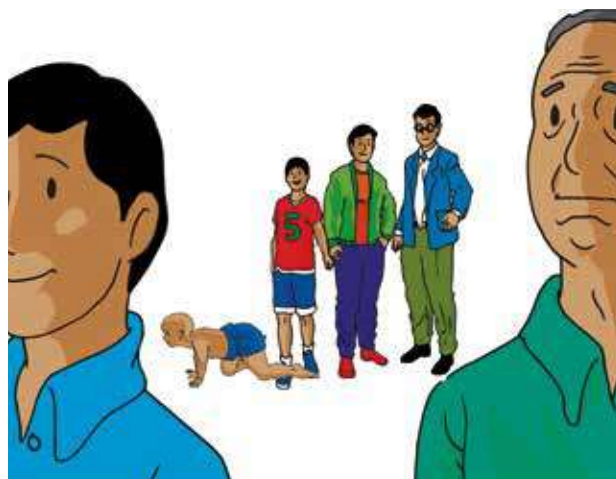
- La persona que facilita da una breve explicación sobre el tema, enfocándose en los logros y metas que tenemos todas las personas.
- Reparte el material para desarrollar la dinámica.
- Pide que dibujen de manera libre una línea horizontal que comienza en el momento de su nacimiento y va marcando años hasta la fecha actual. Luego solicita que en esa línea incorporen una estrella en los momentos en que se sintieron cuándo se han sentido empoderadas/os: ¿cuándo sintieron que su forma de pensar fue reconocida y valorada? ¿Su forma de sentir? ¿su forma de expresar? ¿Su forma de actuar?
- Posteriormente, pide a NNA que extiendan la línea y marquen en ella sus metas a futuro.
- Finalmente, se reflexiona sobre la importancia del empoderamiento en nuestras vidas.

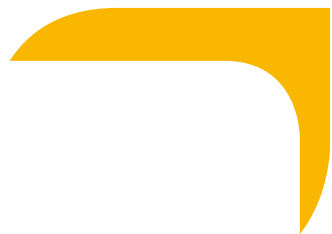



### Puntos de reflexión o análisis

Reflexionar sobre la posibilidad de ruptura asertiva con los mandatos de género cuando estos limitan las potencialidades de las personas.

- ¿Cómo me siento al haber logrado que prevalezcan mis derechos y compartir mis logros con los que están a mi alrededor?
- ¿Cómo me siento al manifestar mis potencialidades personales?





 <b>Save the Children</b>		N°			
<b>Evaluación EMPODERAMIENTO PERSONAL</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>



**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	El empoderamiento personal es...	a) La capacidad que tiene cada persona para aceptarse.
		b) La confianza que tienen cada persona en si misma
		c) El descontrol en la vida de las personas.
2	Una persona empoderada...	a) Toma sus propias decisiones de forma consciente y razonable.
		b) Se relaciona y comunica de forma asertiva.
		c) Se responsabiliza por sus decisiones y actos.
3	La igualdad de género cuando hablamos de empoderamiento implica...	a) Que tanto mujeres como hombres se empoderan cuando ejercen sus derechos y cumplen sus deberes.
		b) Que los hombres deben tomar las decisiones importantes y las mujeres deben acompañarlos en estas decisiones.
		c) Que las mujeres deben tomar el mando y los hombres deben someterse.
4	La por toma de decisiones es...	a) La determinación que se toma respecto a algún tema.
		b) Una elección que se toma por otra persona o en nombre de ella.
		c) La capacidad de discernir lo correcto para uno mismo y actuar en consecuencia.
5	Una persona empoderada necesita...	a) Valorar nuestra forma de ser, de pensar, se de sentir y de actuar.
		b) Planear lo que vamos a hacer y llevar a cabo nuestra idea con poder de decisión.
		C) Tener confianza en nuestros actos y en los resultados de nuestro esfuerzo
6	Las características de una NNA empoderada son...	a) Confía en su forma de ser, de sentir, de actuar y de pensar.
		b) Se comunica asertivamente y se enfoca en las soluciones a los problemas.
		c) Tiene voz de mando y arma conflicto.

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

### MI AUTOESTIMA

<b>Objetivo de la sesión</b>	Fortalecer la autoestima en relación al autoconcepto y la autoeficacia de NNA, rompiendo las normas sociales que distorsionan el ejercicio de derechos.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	NNA que construyen su identidad reconociéndose “iguales a” y “diferentes de”, que se reconocen como personas valiosas, que valoran sus potencialidades y confían en sus habilidades.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué son los “autos”?</li> <li>– ¿Cómo me veo a mí misma o a mí mismo?</li> <li>– ¿Cómo fortalezco mis “autos”?</li> <li>– ¿Por qué es importante fortalecer mis “autos”?</li> <li>– ¿Cómo influyen mis autos en la construcción de mis identidades?</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>La persona que facilita iniciará la construcción de conocimiento sobre empoderamiento junto a NNA, tomando como base las siguientes preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Sabes lo que quiere decir autoestima?</li> <li>– ¿Sabes lo que quiere decir autoconcepto?</li> <li>– ¿Sabes lo que quiere decir autoeficacia?</li> <li>– ¿Sabes lo que quiere decir identidad?</li> <li>– ¿Sabes lo que quiere decir identidad de género?</li> </ul>



### Plan para el desarrollo del tema: Mi autoestima

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Recomendar el llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer de los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes.	Ninguno	10 min	Dinámica de presentación “El saludo” Invitar a NNA a saludar a todas las personas sin centrarse en sus características.	Fortalecimiento de relaciones interpersonales y respeto a la persona independientemente de su identidad
¡Valoramos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel están las y los participantes al inicio de la sesión respecto a los temas a tratar.	Preguntas e imágenes planteadas en la Guía.	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Entregar a cada participante la hoja de preguntas e imágenes para que analice y responda.	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Fortalecemos nuestro autoconcepto!	Identificar las capacidades de valoración que tienen NNA, explicando que todas y todos tenemos potencialidades que se vuelven cualidades cuando las reconocemos.	Hojas tamaño carta, marcadores cinta adhesiva	20 min	Dinámica: “El círculo” Ayudar a NNA a que fortalezcan su autoestima incorporando las cualidades positivas que las demás personas reconocen de ellas y ellos.	Fomento de la capacidad de NNA de incorporación de cualidades positivas para fortalecer la valoración de sí mismas y sí mismos.

¡Fortalece- mos nuestra autoimagen!	Identificar la con- fianza en sus habi- lidades que tienen NNA, para equili- brar su autoestima e influir en su auto- concepto	Una fotocopia de la lectura de “Los espe- jos”	30 min	Dinámica “Cómo está mi autoima- gen”. Analizar, junto a NNA, las for- mas en que nos reconocemos y percibimos a nosotras y noso- tros.	Potenciamiento de percepcio- nes que pueden servir para dife- renciarse de las demás personas
¡Entendemos por qué son importantes nuestros “autos”!	Comprender la importancia de cultivar permanentemente el autoconcepto, la autoestima y la autoeficacia de ma- nera equilibrada	Hojas tamaño carta y cinta adhesiva	30 min	Dinámica: “Reconstruyendo mis “Autos””. Reforzar los ele- mentos internos del au- toconcepto, de la autoestima y de la autoeficacia.	Reconocimiento del equilibrio que deben tener los “autos” para sostener relacio- nes equilibradas.
¡Mi identidad de género es mi elección!	Promover el reco- nocimiento de la identidad de género como un constructo personal, grupal y social, desde un en- foque de género.	Pliegos de papel sábana Marca- dores gruesos de colores Mas- king tape	15 min	Dinámica: “Y mi identidad de gé- nero ¿qué?”	Valoración de la identidad de género como un constructo basa- do en la decisión personal
¡Reflexiona- mos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión.	Pliegos de papel sábana Marca- dores gruesos de colores Mas- king tape	15 min	Dinámica: “Meta- cognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendi- zajes ¿Qué aprendimos hoy? (conteni- dos) ¿Cómo aprendi- mos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de los aprendido en las vidas de cada participan- te.

¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión.	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
<b>Total horas</b>			<b>3 hora y 40 min</b>		

\* El registro de participantes, las reglas y la presentación de participantes se realizó al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerlo más adelante si ya se la ha hecho previamente.

*“Para tener una buena autoestima hay que desmontar los estereotipos de género.”*

**Alba Alonso**

### ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es el conjunto de percepciones, pensamientos y afectos sobre nosotras y nosotros mismos. No nacemos con autoestima, ésta se construye en relación a lo que percibimos de nosotras y nosotros mismos (autoconcepto) y en base a la confianza que tenemos sobre el efecto de nuestras habilidades (autoeficacia)

“La autoestima es lo que yo pienso y siento sobre mi cuerpo, mi vida, mi ser, mis pensamientos, mis sentimientos y mis comportamientos”.

### Tengo sobrestima cuando:

- Considero que mi cuerpo es mejor que el cuerpo de las otras personas.
- Reconozco, defino e identifico mi persona, mi ser, mi conocer, mi sentir y mi actuar como superior que del resto de las personas (autoconcepto), veo a las otras personas como inferiores.
- Reconozco mis habilidades y creo que son superiores a las de los demás, tanto que desconfío de las habilidades de las demás personas (autoeficacia).
- En mi relación con otras personas considero que me deben respeto por ser superior a ellas.

Considero que soy una de las personas que tienen derechos que están por encima de los derechos de los demás y actúo en consecuencia.

- No permito que me discriminen, porque considero que nadie tiene el mismo nivel que yo tengo como para exigirme algo, y si tengo que usar la violencia lo hago.

### Tengo baja estima cuando:

- Considero que mi cuerpo es feo, y se ve porque el cuerpo de las otras personas.
- Reconozco, defino e identifico mi persona, mi ser, mi conocer, mi sentir y mi actuar como inferior que del resto de las personas (autoconcepto), veo a las otras personas como superiores.
- Reconozco mis habilidades y creo que son inferiores, desconfío de mis habilidades por eso recurro a las de las demás personas (autoeficacia).
- En mi relación con otras personas considero que les debo respeto, porque las veo superiores a mí.

Considero que hay personas que tienen más derechos que yo, por eso cedo constantemente, aunque a veces siento que no tienen razón.

- Vivo discriminaciones, porque considero que las demás personas tienen un nivel superior al mío. A veces soy víctima de violencia.

Las personas que tienen sobre estima o tienen baja autoestima, es decir las personas que se considera más o menos que las otras personas, viven trastornos cognitivos, afectivos y comportamentales, pues al

vivir en desequilibrio manifiestan una percepción distorsionada de sí mismas y de las demás, manifiestan sentimientos de enojo, rabia, frustración, tristeza que les llevan a la ansiedad o a la depresión, paralizando sus vidas y las de las personas que las rodean.

### Tengo una autoestima equilibrada cuando:

- Reconozco y amo mi cuerpo como un espacio valioso que me representa, disfruto sus cambios y lo protejo de situaciones que no deseo.
- Reconozco, defino e identifico mi persona, mi ser, mi conocer, mi sentir y mi actuar como valiosos por ser únicos en el mundo (autoconcepto).
- Reconozco mis habilidades y hago de ellas mi potencia, pues confío en los resultados que logro cuando hago uso de ellas (autoeficacia).
- Me relaciono con otras personas con respeto y exijo el mismo respeto para mí.
- Defiendo mis derechos, exijo su cumplimiento, así como yo cumplo mis deberes.
- No permito que me discriminen por ninguna razón, cuestiono situaciones de mi entorno que no considero justas, pero evito generar situaciones violentas.



Cuando una NNA siente que no es más ni menos que las demás personas, se respeta y acepta como es, manifestando orgullo por sus potencialidades y sus limitaciones. Aman la vida, aceptan y respetan las diversas identidades, piensan antes de actuar, actúan con creatividad, responsabilidad, comprensión y apertura hacia nuevas realidades.

La autoestima es un constructo que puede fortalecerse o debilitarse por la influencia del entorno familiar, comunal o social. Por ello, es importante enseñar a NNA que vayan fortaleciendo sus potencialidades, reconozcan sus limitaciones y trabajen desarrollando aquellas habilidades que les permitan crecer como personas.

Las personas en general, y especialmente las NNA, precisan que el entorno les ayude a desarrollar su autoconcepto, pues las palabras, frases, expresiones que se manifiestan de ellas y ellos, pueden ser interiorizadas y asumidas como valederas y verdaderas; así mismo este entorno debe coadyuvar a que desarrollen sus habilidades personales, de manera que la confianza en la eficacia de sus acciones refuerce su autoconcepto y, por ende, su autoestima.

### ¿Cómo se equilibra la autoestima?

Para que una persona equilibre su autoestima y la fortalezca, debe tomar en cuenta los siguientes “autos”:

**Autoconocimiento:** radica en la toma de conciencia de las propias cualidades, de la historia personal, de la forma de expresar sentimientos, pensamientos y acciones, de la forma de relacionamiento con

el entorno y de las necesidades de cambio para fortalecer las potencialidades.

**Autoconcepto:** radica en la forma en que una persona se percibe, se conceptualiza y define. Se trata de un conjunto de convicciones que se tiene acerca de una o uno mismo, que repercuten en la autovaloración.

**Autovaloración:** radica en la capacidad de sentir cariño, seguridad, confianza y respeto por una o uno mismo. Tiene que ver con el valor que cada persona le otorga a su cuerpo, a su vida, a su ser.

**Autoimagen:** radica en el imaginario que cada quien tiene de sí, de su cuerpo, de su aspecto, de su presencia. Este imaginario puede corresponder o no con la imagen que el resto de las personas percibe.

**Autoaceptación:** radica en la aceptación de las características que hacen que una persona se parezca a las demás y de aquellas que le hacen ser única e irrepetible.

### ¿Cómo se fortalece la autoestima?

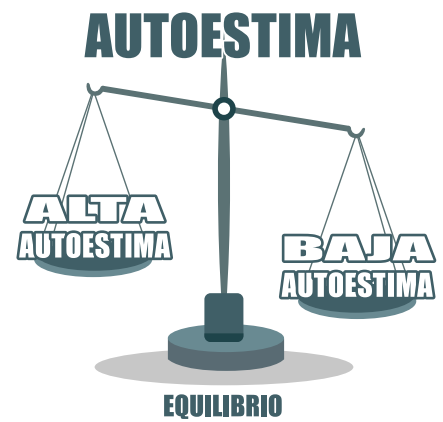
La autoestima no se mantiene por sí sola, incluso una autoestima equilibrada puede sufrir cambios negativos por diferentes situaciones. Por ello es importante tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- No te compares con otras personas porque cada persona es distinta.
- No tomes en cuenta los comentarios de personas que no te conocen.
- No confundas sobrestima con una buena autoestima.
- No te centres en tus limitaciones, identifica tus potencialidades, fortalécelas.
- No limites tu creatividad, toda idea nueva puede transformarse en acciones que ayuden a crecer a todas las personas.

### ¿Por qué es importante la autoestima?

Lo que una persona piensa de sí misma tiene una gran influencia en la manera en que encara su destino. De ello depende:

- Cómo se relaciona consigo misma.
- Cómo se relaciona con las demás personas.
- Cómo se autodefine a sí misma.
- Cómo usa sus habilidades.
- Cómo logra resultados óptimos.
- Cómo maneja su creatividad.
- Cómo resuelve sus problemas.
- Cómo toma decisiones importantes en su vida.



## ¿Cómo se relaciona la autoestima con la identidad social, grupal y personal?

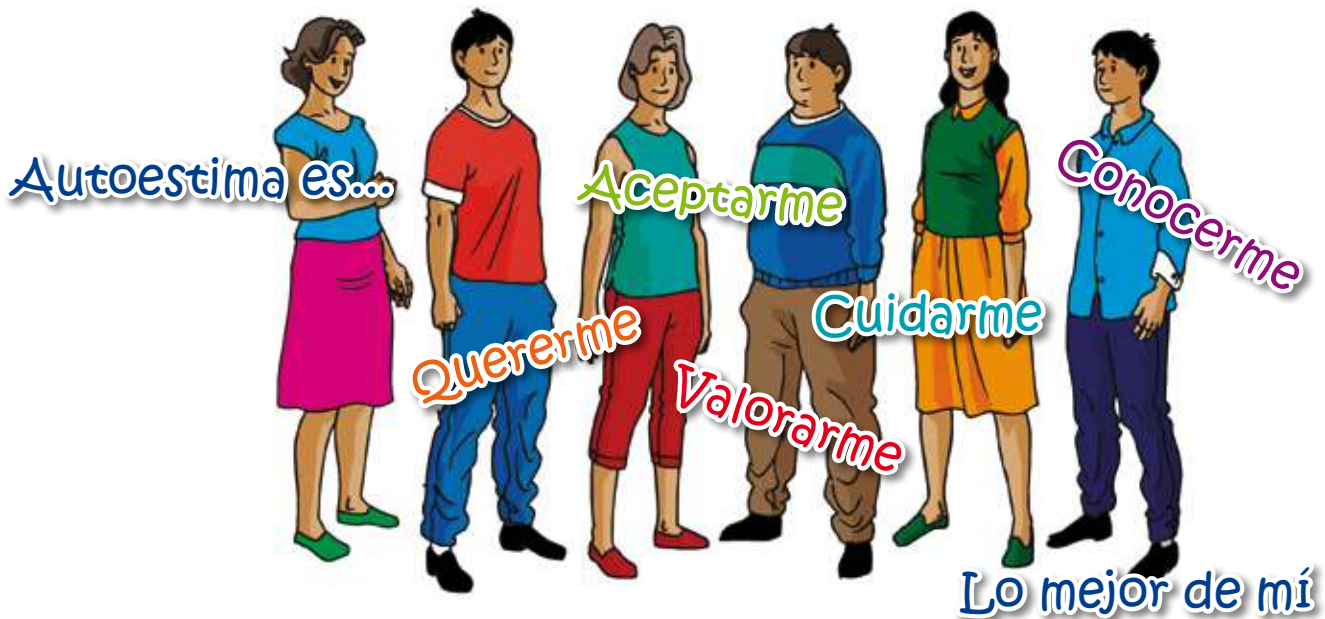
Para comprender esta relación vale la pena recordar que la identidad es un constructo que inicia cuando nacemos y termina cuando morimos. Este constructo define a las personas como “idénticas a” y “diferentes de”, en tanto que para construir nuestra identidad precisamos compararnos y encontrar características similares a otras personas, pero al mismo tiempo encontrar características diferentes de esas mismas personas, lo que nos da nuestra individualidad.

La identidad social, entonces, estará relacionada con aquellas características que se atribuyen a una persona por el hecho de nacer en un territorio y de compartir sus elementos identitarios: el estado, la nacionalidad, la cultura, la etnia, las costumbres, las creencias, la lengua, la vestimenta, etc.

La identidad grupal estará relacionada con aquellas características que se atribuyen a una persona por el hecho de formar parte de un grupo con los que comparte afinidades: el sexo biológico, psicológico, social, legal; la edad, los rasgos, la religión, el equipo, etc.

La identidad personal estará relacionada con aquellas características que una persona reconoce como propias, pudiendo compartir o no, aquellas características que se le atribuyeron desde la sociedad o desde los grupos de los que forma parte.

Cuando una persona asume que su identidad personal es un constructo, y busca la armonía con la identidad grupal y social, tenemos a una persona cuya autoestima está equilibrada.



## ¿Cómo se relaciona la autoestima con la identidad de género?

Para comprender la identidad de género es preciso recordar que ésta tiene que ver con nuestra sexualidad, que es nuestra “forma de ser en el mundo”. Es bueno saber que “todo lo que hacemos es sexual, pero no todo lo que hacemos es erótico o es coital”<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Salazar, M. (2010) Educación para la Sexualidad. CIMA Producciones. La Paz: Bolivia

La sexualidad se manifiesta en un sexo biológico, es decir en los cromosomas, en las células, en las gónadas y en las hormonas del cuerpo; se manifiesta en un sexo legal, es decir en el reconocimiento jurídico que hace el Estado a través de un certificado de nacimiento; se manifiesta en un sexo psicológico, es decir en la capacidad de enamorarse de las personas; y en un sexo social, es decir en las características de género que una sociedad atribuye a las mujeres y a los hombres que la componen.

Una persona nace con un sexo biológico en su cuerpo; desarrolla un sexo psicológico que le permite enamorarse; asume un sexo legal cuando acepta el reconocimiento jurídico que el Estado dio a sus genitales al momento de nacer; pero el sexo social o género lo aprende de las pautas o mandatos que da una sociedad sobre cómo deberían pensar, sentir y actuar las mujeres y los hombres de una sociedad. No se nace con género, las personas se adscriben a los mandatos sociales sobre lo que se considera femenino o masculino, o los transgreden, planteando nuevas formas de comprender el ser mujer o el ser hombre, es decir construyendo su identidad de género.

Cuando las personas se adscriben a las pautas de género que da su sociedad y se sienten cómodas con ellas, estas pautas les ayudan a fortalecer su autoestima, en tanto su autoconcepto se encuentra respaldado por la sociedad que le rodea, haciendo que sus habilidades sean bien valoradas y generando eficacia en sus conductas. A estas personas se las reconoce como **sociogénicas o cisgénicas**.

Cuando las personas no se encuentran satisfechas con las pautas de género que da su sociedad porque éstas pautas limitan sus potencialidades, sus capacidades y sus habilidades, suelen tener disonancia con su autoconcepto y sus habilidades suelen ser juzgadas negativamente por el entorno, afectando la eficacia de sus conductas. Estas personas suelen luchar para transgredir esas pautas de género evidenciándolas como una limitante para cualquier persona, pero especialmente para ellas. A estas personas se las reconoce como **transgénicas**.

El movimiento feminista con enfoque de igualdad de género, evidencia la necesidad de romper aquellos estereotipos que han paralizado durante siglos el pensar, sentir y actuar de mujeres y hombres, flexibilizándolos para que sean las potencialidades de las personas las que imperen y se desarrollen, generando así procesos de autoestima equilibrados y sociedades más justas e igualitarias.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el empoderamiento personal de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las mujeres son sumisas porque producen estrógenos y que los hombres son dominantes por que producen andrógenos, alentando la idea de que todas las personas tenemos diferentes formas de actuar y que las etiquetas nos limitan.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que por naturaleza, mujeres y hombres tenemos capacidades encasilladas que destinan a las mujeres a aprender cosas para la casa y a los hombres a hacer cosas fuera de ella, alentando la idea de que todas y todos tenemos el derecho y el deber de desarrollar habilidades que nos potencien.



- ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes no piensan y que por ello no pueden decidir sobre su vida, alentando la idea de que tienen responsabilidades que implica pensamiento y toma de decisiones personales según su edad y contexto.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que las personas del área urbana tienen más inteligencia que las del área rural o que personas con discapacidades, alentando la idea de que la inteligencia es la capacidad de resolver problemas y que manifiesta diversas dimensiones.

## Dinámica Rompehielo: “El saludo”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Saludar a todas las personas con respeto y valoración, indistintamente de quiénes sean o sus características.	Ninguno	10 minutos

### Procedimiento

- Formar un círculo en el centro del salón y pedir a cada participante que se mueva de un lado hacia otro para saludar a todas y todos. Explicarles que se saludarán de dos formas:
  1. Saludo japonés
  2. Saludo con los pies
- Pedir a todas las personas participantes del grupo que caminen jugando, de un lado para el otro. Cuando la persona que facilita da la orden diciendo “saludo japonés”, todas deben darse la vuelta y saludar a la persona que está a su derecha como lo hacen en Japón. Cuando se da la orden diciendo “saludo con los pies”, todas deben darse la vuelta y saludar a la persona que está a su izquierda uniendo sus tobillos.
- Repetir la acción varias veces hasta que la mayoría hubiera intercambiado saludos con todas las demás personas asistentes.



### Puntos de análisis o reflexión

- El saludo es una muestra de valoración de la otra persona independientemente de sus características.
- Cuando una persona saluda a otra le manifiesta el nivel de respeto y de cercanía que tiene con ella.
- El saludo es un reforzador de la autoestima de las personas.

## Dinámica: “El círculo”

10 a 14 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Aprender a observar y valorar las cualidades de otras personas, así como a recibir una retroalimentación de sus propias cualidades.	Hojas y lápices	30 minutos

### Procedimiento

- La persona que facilita explica a NNA el término ‘cualidad’ manifestándoles que se trata de las características que se reconocen de ellas y ellos, que algunas pueden ser catalogadas como positivas por algunas personas o como negativas por otras. Luego señala que la dinámica se centrará únicamente en las cualidades de sus compañeras y compañeros que ellas y ellos consideran positivas; por ejemplo: simpatía, alegría, optimismo, rebeldía, compromiso, solidaridad, etc.
- A continuación, se pide que NNA se coloquen en círculo, que escriba su nombre en la parte superior de una hoja de cuaderno y la pase a la persona de su derecha. Se les explica que en cuanto tengan la hoja de su compañera o compañero debe escribir una cualidad que considere positiva en esa persona. Así, la hoja va pasando de mano en mano hasta que cada participante reciba su propia hoja con todas las cualidades que han escrito en la misma.
- Finalmente, cada NNA lee en voz alta lo que las demás personas piensan de su persona, identifica las que ya tenía en cuenta y manifiesta cuáles otras le sorprenden. Finalmente, agradece con uno de los saludos que aprendió y les dice “Lo que me han dicho me ayudará a fortalecer mi autoestima”.



### Puntos de análisis y reflexión:

- El autoconcepto tiene relación con los mensajes que nos brindan desde afuera, aprender a seleccionar estos mensajes fortalecerá nuestra autoestima.
- Reconocer las cualidades que consideramos positivas no siempre es fácil, en tanto tenemos normas sociales que nos hacen asumir la modestia como una baja apreciación de nosotras y nosotros.
- Las cualidades no son positivas o negativas en sí mismas, la mayor parte de ellas serán valoradas por la mirada y experiencia de la persona que observa, por ello es preciso diferenciarlas de las conductas que nos hacen pensar en esa cualidad. Ej.: Esa persona sonríe con facilidad (conducta) eso me hace pensar que es amigable (cualidad)

## Dinámica: “¿Cómo está mi autoimagen?”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Analizar, junto a NNA, las formas en que nos reconocemos y percibimos a nosotras y nosotros.	Una fotocopia de la hoja de trabajo “Los Espejos” por participante.	30 minutos

### Procedimiento

Guiar al grupo en un paseo imaginario en una feria, preguntándoles ¿qué observan en esta feria? ¿Qué lugares les gustan? Siga guiando e invíteles a que ingresen a una nueva atracción de la feria “la Casa de los espejos”. diciéndoles: “Estamos rodeados de espejos. cada uno refleja nuestra imagen de varias formas, pero tienen la cualidad de describir solo cualidades positivas de nuestra personalidad y vida” ¿Qué reflejan de ti estos espejos?

- En cuanto concluya el paseo imaginario, distribuir la hoja de trabajo de “Los Espejos” a cada participante y solicitar que se tomen 5 minutos para escribir en sus espejos las cualidades o características positivas que reconocieron en su paseo imaginario.
- Pedir a las personas participantes que compartan con las demás el contenido de sus hojas de trabajo.



### Puntos de análisis y reflexión

- La autoimagen tiene que ver con el imaginario que nos hacemos de nosotras y nosotros mismos, basándonos en las cualidades que incorporamos a lo largo de nuestra vida.
- La forma en que estas cualidades se reflejan en nuestras mentes hace que actuemos en nuestras relaciones personales, de manera que quienes nos rodean nos retroalimentan en consecuencia.
- La autoimagen se puede cambiar cuando identificamos potencialidades que no siempre tomamos en cuenta por tratar de encajar en los mandatos y normas sociales. Cuando los descubrimos fortalecemos nuestra autoestima y actuamos con mayor eficacia.

## Dinámica: Reconstruyendo mis “autos” Objetivo

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reforzar los elementos internos de la autoestima.	- Hojas blancas - Hoja de trabajo “Reconstruyendo mis “autos” - Cinta adhesiva	30 minutos

### Procedimiento

#### Primera parte

- Repartir a cada NNA una hoja en blanco y pedir que realicen un dibujo que les represente. Manifiestar que el dibujo debe reflejar una autoestima equilibrada.
- Explique que se dará lectura a una serie de afirmaciones que seguramente afectarán su autoestima, por ello, cada vez que termine de leer una afirmación cada NNA deberá romper un trozo de la hoja, según el daño que le produce la afirmación sobre su autoestima.
- Ejemplificar a los NNA cómo hacer el ejercicio, leyendo una afirmación y rompiendo el propio papel. Recomendar que conserven los trozos hasta el final.
- Leer las afirmaciones de la hoja de trabajo “Reconstruyendo mis autos”, mientras rompen sus papeles. Al concluir, pedir que se muestre cómo quedaron sus hojas de trabajo.
- Poner en evidencia ante el grupo que los daños al autoconcepto, a la autoimagen, a la autovaloración, a la autoeficacia han sido diferentes para cada participante ante las mismas situaciones.
- Reflexionar con el grupo sobre la construcción de la autoestima, subrayando la importancia de evitar que la autoestima dependa exclusivamente de lo que la gente piensa y dice, pues en este caso, las posibilidades de tener una autoestima equilibrada serán escasas.

#### Segunda parte

- A partir de la hoja de trabajo “Los espejos” que acaban de llenar, solicitar que identifiquen cualidades y fortalezas internas que cada participante tiene para reconstruir su autoestima. En los trozos de papel más grandes deberán escribir las cualidades o fortalezas que consideran más importantes y en los trozos más pequeños, las menos importantes. Deben escribir solo una cualidad en cada trozo de papel.
- Pedir que armen nuevamente su silueta, pegando los trozos de papel con la cinta adhesiva.
- Genere una plenaria en base a las siguientes preguntas:
  - ¿Qué opinan de que la autoestima dependa de lo que las demás personas dicen de nosotras?
    - ¿Qué se puede hacer para que una persona mantenga una autoestima equilibrada cuando se siente criticada o ignorada?
    - En su opinión ¿Cuál fue el elemento más importante para reconstruir nuestra autoestima en este ejercicio?
    - ¿Qué podemos hacer para ayudar a las personas a no caer en sobrestima o en baja estima?

- d. Cerrar la actividad reforzando la capacidad que cada uno tiene para reconstruir individualmente su autoestima.
- e. Destacar que el trabajo consistió en reconstruir la autoestima sobre la base de las cualidades que reconoce cada uno, independientemente de lo que piensa el resto de las personas.

### Puntos de análisis y reflexión

- La autoestima es un proceso de valoración de nuestras potencialidades y nuestras limitaciones, que debemos realizar permanentemente.
- No nacemos con autoestima, la construimos toda nuestra vida, a partir de lo que imaginamos, pensamos y sentimos sobre nuestro ser; por ello buscamos su equilibrio de manera permanente, de manera que no caigamos en sobrestima o baja estima, generándonos trastornos.
- Para construir nuestra autoestima debemos autoconocernos para potenciar nuestros “autos”, es decir nuestro autoconcepto, nuestra autoimagen, nuestra autovaloración y nuestra autoeficacia.
- Lo que dicen las demás personas de nosotras nos ayudará a crecer, a fortalecer nuestras potencialidades y superar nuestras limitaciones.

## Dinámica: “Y mi identidad de género ¿qué?”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Promover el reconocimiento de la identidad de género como un constructo personal, grupal y social.	- Dos pliegos de papel, uno con una figura de mujer, otro con una figura de hombre y uno vacío. - Hojas tamaño carta y marcadores - Cinta adhesiva	20 minutos

### Procedimiento:

- Repartir a cada participante una hoja en blanco para que se dibujen en ella y de la manera más sincera escriban alrededor todas las acciones que pueden y desean hacer, independientemente de que la sociedad se las atribuya a las mujeres o a los hombres. Luego pedir que las guarden.
- Colocar los dos pliegos con las figuras de la mujer y el hombre previamente dibujadas y solicitar que cada integrante del grupo, por turno escriba en ambos pliegues lo que la sociedad dice que son acciones que deben y pueden hacer las mujeres y lo que deben y pueden hacer los hombres (vestimenta, colores, modos de moverse, deportes, costumbres, etc.).
- Una vez que se concluya el ejercicio, solicitar que se conforme un círculo y que cada quien muestre su hoja tamaño carta y comparándola con los pliegos de papel con las figuras de la mujer y el hombre, describa lo que siente cuando ve que las acciones que quería realizar son atribuidas al otro sexo.
- Reflexionar sobre el hecho de que muchas de las acciones que se suponen solo de mujeres o sólo de hombres las pueden hacer todas las personas cuando así lo deciden, sobre qué significan los estereotipos de género, la búsqueda de equidad de género para alcanzar la igualdad entre personas.
- Cerrar explicando cómo la identidad se la construye bajo parámetros sociales, parámetros grupales y parámetros personales, pero que estos no precisan mantenerse si limitan las potencialidades de las personas.

### Puntos de análisis y reflexión

- La identidad sexual la desarrollamos en torno a las características de nuestro cuerpo.
- La identidad de género la construimos a partir de los parámetros que nuestra sociedad considera que son propios a las mujeres y a los hombres que la conforman; luego las reforzamos con aquello que nuestros pares de grupo consideran viable y finalmente la asumimos a nivel personal cuando aceptamos esos parámetros.
- Como todas las identidades, al tratarse de un constructo se puede deconstruir y volver a construir, sobre todo cuando sus parámetros limitan nuestras potencialidades.
- El momento en que se comprenda que el género es un constructo social y que no nacemos con él, las personas actuarán con mayor libertad sobre aquello que deciden pensar, sentir y hacer para representarse a sí mismas.

- La identidad de género puede fortalecer las potencialidades de una persona sociogénica o cisgénica cuando ésta acepta y valora como positivas las características que le atribuye su sociedad; pero puede limitar las potencialidades de una persona transgénica cuando ésta es juzgada por transgredir los mandatos y normas sociales.





Save the Children

N°

<b>Evaluación EMPODERAMIENTO PERSONAL</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
	Medición				
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>

Nos gustaría que respondas algunas preguntas. ¡Tus respuestas serán de gran ayuda!

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Autoestima es.....	a) La percepción, pensamiento y afectos que las persona tiene de sí misma. b) Lo que yo pienso y siento sobre mí. c) El derecho que tengo a vivir.
2	La sobrestima y la baja estima muestra a...	a) Una persona con muchos problemas. b) Una persona que no puede equilibrar su autoestima. c) Una persona que es feliz.
3	Si pudiera cambiar algo de mi...	a) Fortalecería mis potencialidades y trabajaría en mis limitaciones. b) Eliminaría algunas conductas que sé que no están bien, pero nada esencial. c) Volvería a nacer.
4	Si hablara de mis éxitos en la vida diría...	a) He tenido unos cuantos y me esforzaré por tener más. b) Creo que todo lo que logro con esfuerzo es ya un éxito. c) Hasta ahora no tuve ni un solo éxito.
5	Cuando me propongo algo...	a) Logro algunas cosas con trabajo y confianza. b) Consigo lo que quiero, no creo que no pueda. c) Nunca lo logro.
6	Una autoestima equilibrada radica en...	a) Sentirse superior a los demás. b) Reconocer las potencialidades y las limitaciones. c) Ser un buen estudiante a costa de lo que sea.
7	Identidad es...	a) Un constructo personal, grupal y social. b) “Parecerse a” y “diferenciarse de” c) Es un grupo social que actúa en rituales religiosos.
8	Identidad de género es...	a) Una construcción que una persona hace de sí misma, tomando en cuenta los parámetros sociales y eligiendo aquellos que le hacen sentir bien. b) Un sinónimo de sexo social. b) El sexo biológico, es decir el cuerpo.

**Gracias por tu ayuda. ¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

## RESILIENCIA

<b>Objetivo de la sesión.</b>	Identificar las capacidades que tienen NNA para enfrentar las adversidades que se les presentan en la vida, haciendo de ésta superación una potencia en su vida.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión.</b>	NNA que fortalecen sus capacidades de resolución de problemas.
<b>Contenidos básicos de la sesión.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué es la resiliencia?</li> <li>– ¿Qué es la adversidad?</li> <li>– Características de las personas resilientes.</li> <li>– Sugerencias para que las personas potencien su resiliencia.</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>Preguntas motivadoras antes de iniciar la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– –¿Qué adversidades superaron en su vida?</li> <li>– ¿Qué capacidades usaron para superar esas adversidades?</li> <li>– ¿Qué aprendieron de ustedes al superar esas adversidades?</li> </ul>

### Plan para el desarrollo del tema Resiliencia

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Recomendar el llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes.	Ninguno	15 min	Dinámica de presentación: “Semáforo”, para desarrollar la capacidad de autocontrol.	Impulso a las capacidades que cada persona tiene para controlar sus reacciones.
¿Valoramos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel están las y los participantes al inicio de la sesión respecto a los temas a tratar.	Preguntas e imágenes planteadas en la Guía	10 min	Se entrega a cada participante la hoja de preguntas e imágenes para que respondan.	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Aprendemos lo que es la resiliencia!	Transmitir información sobre las características de la resiliencia	Preguntas e imágenes planteadas en la Guía	20 min	Dinámica “Juego de obstáculos”.	Reconocimiento de las capacidades que tienen las personas para superar adversidades.
¡Reconocemos lo que es la adversidad!	Analizar las adversidades con las que una persona puede encontrarse en la vida.	El cuento del burro	15 min	Dinámica “El cuento del burro”.	Visibilización de las capacidades de superación de las adversidades.
¡Analizamos las características resilientes!	Reflexionar sobre la resiliencia como una característica inherente a las personas.	Sillas y vendas para los ojos	20 min	Dinámica “Resiliencia vence adversidad”. El juego de los obstáculos vencidos.	Identificación de la superación de las adversidades como oportunidades para el crecimiento personal

¡Reconocemos personas que potencializan la resiliencia!	Facilitar el reconocimiento de relaciones personales que favorecen la resiliencia.	Pegamento, tijeras, periódicos y hojas de colores	30 min	Dinámica “Mi mano como ingreso al grupo”. La importancia de rodearse de personas que generan relaciones nutritivas.	Valoración de las habilidades de empatía, respeto y autenticidad de las personas que nos rodean.
¡Construimos nuestra casita de la resiliencia!	Reflexionar sobre nuestra capacidad de resiliencia para potenciarla.	Pegamento, tijeras, periódicos y hojas de colores	30 min	Dinámica “Palmeras y bambú”. Nos representamos, analizamos nuestra estructura y vemos la posibilidad de fortalecerla	Fortalecer la idea de que la resiliencia es parte de todas las personas, que puede aprenderse y desarrollarse con tiempo, esfuerzo y compromiso.
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión.	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de lo aprendido en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión.	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
<b>Total horas</b>			<b>3 horas</b>		

\* El registro de participantes y la presentación de participantes se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente.

*“Las NNA son inherentemente vulnerables; sin embargo, a la vez son fuertes en su determinación de sobrevivir y crecer”.*

**Radke, Yarow y Sherman**

### ¿Qué es resiliencia?

La resiliencia es la capacidad que tienen las personas para superar situaciones adversas que generan problemas, tragedias, desastres, tensiones u otros; y hacer de esa superación una potencia en su vida.

Cuando una persona pasa por situaciones como la muerte de un ser querido, un accidente, o alguna forma de violencia, y logra sobreponerse a las mismas y volverse más fuerte, podemos decir que esta persona ha hecho uso de su capacidad de resiliencia.

Una persona refugiada o inmigrante es una persona que hace uso de sus capacidades resilientes, en tanto es capaz de dejar todo atrás para superar el peligro que corre su vida por causas raciales, religiosas, de orientación sexual, de identidad de género guerra, etc., y toma esta situación como impulso para empezar una nueva vida, enfrentando las adversidades que se le presentan en el país que lo acoge.

### ¿Qué es la adversidad?

La adversidad puede definirse como una situación que resulta desfavorable. En términos generales, son obstáculos que generan momentos difíciles de superar por una persona o por un grupo de personas.

La adversidad no es una situación imposible de cambiar una vez que sucede, sin embargo, dependerá de la forma en que las personas vivan esta situación para transformarla o no en una oportunidad para enfrentar con valor y fortaleza.

Las personas jóvenes, adultas o ancianas han superado muchas adversidades en su vida, por ello la mayoría desea que NNA no tengan que enfrentarlas, sin embargo, saben que éstas siempre existirán, por ello es importante alentar la idea de que ninguna adversidad puede vencernos si actuamos con perseverancia, tenacidad y actitud positiva en nuestras acciones con la confianza de que una vez que superemos esa situación adversa, el aprendizaje que tendremos nos ayudará a prevenir futuras adversidades, logrando así convertirnos en personas que hacen uso de sus capacidades de resiliencia.

“Nuestro enemigo principal no es el imperialismo, ni la burguesía. Nuestro enemigo principal es el miedo y lo llevamos dentro”

Domitila Chungara



## Características de las personas que hacen uso de su capacidad de resiliencia

- *Usan su creatividad:* saben que siempre encontrarán la manera de recomponerse.
- *Analizan con realismo:* saben que, tras ciertas experiencias, no volverán a ser las mismas personas, pero son capaces de transformar su experiencia en algo positivo que les servirá de cara al futuro.
- *Confían en sí mismas y en sus relaciones:* saben lo que pueden lograr solas y buscan a personas que puedan ayudarlas cuando no lo pueden hacer.
- *Aprovechan cualquier oportunidad para aprender:* consideran todas las crisis como una oportunidad, o una ocasión para lograr un cambio y no desfallecer por el camino.
- *Tienen una actitud positiva:* saben cómo puede mantenerse en pie después de lo que les ha pasado, de alguna manera lo consiguen y salen adelante.

## Características de las personas que no hacen uso de su capacidad de resiliencia

- *Desconfían de sus capacidades creativas:* consideran que no encontrarán la forma de superar las adversidades.
- *Analizan la situación esperando algo extraordinario:* no fijan límites ni soluciones a los problemas, consideran que un “milagro” las salvará.
- *Desconfían de sí mismas y de sus relaciones:* que pueden lograr solas y buscan a personas que puedan ayudarlas cuando no lo pueden hacer.
- *Desaprovechan las oportunidades para aprender:* consideran todas las crisis como un castigo que les hundirá cada vez más, desfallecen en el camino.
- *Tienen una actitud negativa:* se derrumban y aíslan después de lo que les ha pasado, suelen generalizar las situaciones negativas.

La resiliencia no es algo extraordinario que personas privilegiadas tienen, todas las personas tenemos esta capacidad, pero debemos desarrollarla. Implica una serie de habilidades y formas de pensar que cualquier persona puede aprender.

## Sugerencias para desarrollar la capacidad de resiliencia:

- *Rodearse de personas positivas:* establecer buenas relaciones con la familia, amigas, amigos, compañeras y compañeros, con la comunidad en general y aceptar su apoyo en algunos momentos; esto nos fortalecerá.
- *Participar en su comunidad:* ser parte de proyectos solidarios, que apoyen causas para el desarrollo de las personas.
- *Ser realista:* tener en cuenta que no podemos evitar que ocurran acontecimientos que nos causen tensión, pero sí podemos cambiar la manera en que reaccionamos ante ellos.
- *Mirar en perspectiva:* Mirar más allá de la situación adversa y pensar que las cosas mejorarán en el futuro.
- *Aceptar que el cambio es parte de la vida:* hay que ser consciente de que existen ciertas circunstancias que escapan de nuestro control y que no podemos cambiarlas. Lo mejor es enfocarse solamente en aquello que podamos mejorar.

- **Cultivar una visión positiva:** fortalecer el optimismo y el humor que son herramientas eficaces para construir resiliencia. Sonreír un poco cada día, y aprender a relativizar los problemas.



La Casita de la Resiliencia nos ayuda a representarnos y nos permite ver cómo está nuestra estructura: si es sólida, si necesita ser reforzada o si se necesitan reformas.

- **El suelo:** es el terreno sobre el que se construye, representa las necesidades naturales que debe tener cubiertas cualquier persona; sin ellas, no hay solidez para construir.
- **Los cimientos:** están formados por los vínculos, las relaciones que establecemos con nuestro entorno: la familia, la escuela, las amistades, el barrio, etc.
- **La planta baja:** es la capacidad de buscar el sentido a la vida. La necesidad de responder a nuestras preguntas interiores: ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Por qué?
- **El primer piso:** en este hay tres habitaciones: la de la autoestima, la de las competencias y actitudes, la de las estrategias positivas. Si las plantas que quedan debajo están trabajadas con suficiente fortaleza, este piso podrá reforzarse y construirse con facilidad.
- **El attillo:** es un espacio abierto a nuevas experiencias por descubrir, es el resultado de una buena construcción, y nos permitirá abrirnos a nuevas vivencias, a aceptar opiniones y a introducir nuevos elementos que nos ayuden a aumentar la resiliencia.
- **La chimenea:** es por donde sale el resultado del trabajo resiliente, respeto, empatía, amor, afecto, buenos tratos y tiempo para dedicar a nuestro entorno. El humo transporta la esencia que pasa a formar parte del universo, contagiando el aire, las personas, la naturaleza y todo lo que rodea a la casita.

Una casa, como una persona que desarrolla su resiliencia, no tiene una estructura rígida. Ha sido construida, tiene su historia, y necesita recibir cuidados, reparaciones y mejoras necesarias según los cambios que vayan surgiendo. Las diferentes habitaciones se comunican mediante escaleras y puertas, lo que significa que los diferentes elementos que promueven la resiliencia están entrettejidos.





**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el empoderamiento personal de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las mujeres son “masoquistas” y que por ello “les gusta” que las victimicen y que los hombres son “sádicos” y que por ello “les gusta” lastimar, alentando la idea de que todas las personas aprendemos roles y funciones que detienen nuestra capacidad de sobrepasar las adversidades y que por ello limitamos nuestras potencialidades.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que las mujeres son “tiernas y sacrificadas”, mientras que los hombres son “duros y abusivos” por naturaleza, alentando la idea de que todas las personas tenemos derecho a expresar nuestras emociones, sentimientos y afectos como base para la exigencia de derechos y cumplimiento de deberes.
- ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes no tienen problemas y que por ello no desarrollan la capacidad de resolverlos hasta que son personas adultas, alentando la idea de que los problemas son parte de la vida, que pueden afectar a todas las personas, pero que la capacidad de resolverlos de maneras creativas, para hacer de los aprendizajes oportunidades de vida, la tienen especialmente niñas, niños y adolescentes; hecho que deberíamos fomentar.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que por el acceso a la tecnología las personas del área urbana tienen más estrategias para responder a las adversidades que las del área rural o que personas con discapacidades, alentando la idea de que todas las personas tenemos la posibilidad de hacer uso de los recursos que tenemos a mano para la resolución de problemas.

## Dinámica Rompehielo: “El semáforo”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Desarrollar la capacidad de autocontrol.	Ninguno	15 minutos

### Procedimiento

- Cada participante se ubica en el centro del salón o en un espacio abierto y se dispersan.
- La persona que facilita pide que se imaginen que dejarán de ser personas por un momento y se convertirán en vehículos de diferente tamaño y modelo.
- Les dice que cuando diga VERDE, todas circularán por el salón o el espacio abierto simulando el ruido de los motores.
- Cuando diga ROJO, todas se detendrán y dejarán de hacer ruido.
- Cuando diga AMARILLO, todas darán un salto para evitar un supuesto bache y se detendrán.



Se repite la secuencia de acuerdo a los colores del semáforo, cambiando la composición de los grupos.

### Puntos de análisis y reflexión:

- Todas las personas tenemos la capacidad de circular por donde consideramos pertinente.
- Todas las personas tenemos la capacidad de controlar nuestras conductas.
- Todas las personas tenemos la capacidad de evitar situaciones adversas.

## Dinámica: “Collage de emociones y sentimientos” Objetivo

NNA de 10 a 14 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reconocer las emociones y los sentimientos en situaciones, interacciones, gestos y palabras manifestados ante en adversidad.	- Revistas para recortar o recortes de revistas - Tijeras - Pegamento - Pliegos de cartulina	30 minutos

### Procedimiento

Pedir a cada participante que recorte imágenes, palabras, situaciones, etc. que puedan provocar las siguientes emociones: *ira, miedo o asco*; o los siguientes sentimientos: *alegría, tristeza, sorpresa, tranquilidad, preocupación*.

- Explicar la diferencia entre las emociones que son procesos netamente fisiológicos, con los sentimientos que emanan de dichas emociones. Cuénteles que no podemos dejar de experimentar los primeros, pero que podemos controlar y cambiar los segundos, en tanto están mediados por nuestras experiencias, afectos y aprendizajes.
- A continuación, pedir que analicen las características de las emociones y de los sentimientos, a través de las siguientes preguntas u otras:
  - a. ¿Qué es una emoción?
  - b. ¿Qué es un sentimiento?
  - c. ¿Cómo creen que se puede pasar de una emoción a un sentimiento?
  - d. ¿Cómo creen que se puede pasar de un sentimiento a otro?
  - e. ¿Cómo se puede pasar del sentimiento de enojo al de relajamiento?
  - f. ¿Cómo se puede pasar del sentimiento de alerta al de tranquilidad?
  - g. ¿Cómo se puede pasar del sentimiento de rechazo al de aceptación?
- Luego, entregar un pliego de papel en blanco solicitando que en grupo representen o dibujen las cuatro emociones básicas y en torno a ellas identifiquen los sentimientos que se pueden generar.
- Posteriormente solicitar que de manera individual dibujen una situación en la que se hayan encontrado antes de asistir al taller, identificando en ella sus emociones y sentimientos, así como la transformación de los mismos.
- Finalmente invitar a compartir su trabajo en el grupo, ayudando a diferenciar entre lo que sucedió internamente a ellas y ellos, en cuanto emociones y sentimientos se refiere; y lo que sucedió de manera externa, en cuanto a las acciones o sucesos que no dependieron de ellas y de ellos. De manera que identifiquen las habilidades personales necesarias para desarrollar las capacidades de resiliencia.



### Puntos de análisis y reflexión:

- Las emociones son cuatro procesos fisiológicos que no están mediados por los afectos, estos son: miedo, ira, asco y sorpresa.
- Cuando las emociones están mediadas por los afectos, experiencias personales y aprendizajes sociales se manifiestan en sentimientos: rechazo, desagrado, enojo, alegría, interés, frustración, felicidad, tristeza, etc. (se han identificado más de 250 sentimientos)
- Cuando una persona logra diferenciar sus emociones de sus sentimientos, y se percató de la posibilidad de regularlos se empodera y fortalece su capacidad de resiliencia.

## Dinámica: “Juego de obstáculos”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar la capacidad que tenemos las personas para resolver problemas.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Objetos para obstaculizar el camino, que no generen accidentes.</li><li>- Vendas para los ojos</li></ul>	20 minutos

### Procedimiento:

- La persona que facilita divide al grupo en parejas, para que hagan uso de las vendas, cubriendo los ojos de una de las integrantes, de manera que una persona guíe y la otra se deje guiar.
- Luego solicitar que avancen el camino preparado con obstáculos hasta alcanzar la meta.
- Al concluir se forma un círculo, ya sin las vendas, solicitar que compartan su experiencia, luego centrar la atención en las siguientes preguntas:
  - ¿Qué se precisa para superar los obstáculos?
  - ¿Qué se hace cuando nuestro camino interfiere el de otra persona y nos convertimos en obstáculos?
  - ¿Qué se siente al guiar? ¿Qué se siente al ser guiado?
  - ¿Cuál es la relación entre esta experiencia y la posibilidad de superar adversidades en nuestras vidas?

### Puntos de análisis y reflexión

- La superación de un obstáculo precisa creatividad para encontrar soluciones, en este proceso son importantes la identificación de emociones y de sentimientos.
- Un problema, un obstáculo, una adversidad superada nos permite construir nuevos conocimientos que se constituyen en recursos para futuras situaciones similares.

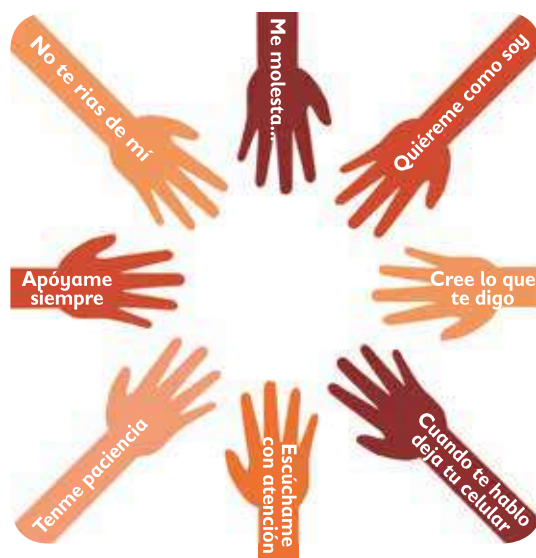
## Dinámica: “Mi mano, para ser parte del grupo”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Propiciar la recuperación y apreciación de valores personales, así como la expresión de necesidades a través de una comunicación asertiva.	- Hojas de colores - Periódicos y/o revistas - Lápices de colores - Pegamentos	30 minutos

### Procedimiento

- Repartir dos hojas blancas a cada participante, para que dibujen la silueta de una de sus manos con el material disponible en los espacios comunes.
- Solicitar que escriban en ella lo que necesitan de las demás personas para sentirse cómodas y seguras cuando comparten información personal. Por ejemplo, “que no se rían de lo que digo o hago”, “que me escuchen en silencio y atentos”, “que no interrumpen cuando cuento”, etc.
- Luego, solicitar que escriban lo que están dispuestos a dar al grupo, para que las demás personas también se sientan cómodas y seguras. Por ejemplo: “ofrezco no burlarme de lo que me cuenta mi compañera/o”, “ofrezco apoyarle si se siente triste”, etc.
- Posteriormente, animar a que las personas expresen lo que cargan en el corazón a través del arte, dibujando, esculpiendo, o construyendo con los materiales disponibles.
- Cada idea o petición que las personas participantes tengan para sentirse cómodas y seguras con el grupo debe ser manifestada con palabras, dibujos o símbolos dentro de la silueta de su mano.
- Luego, solicitar que recorten la mano y la peguen en un mural colectivo con todas las manos trabajadas.
- Una vez hecho esto, pedir que lean en voz alta lo que escribieron en sus hojas, diciendo “yo les pediría a mis compañeras y compañeros que...” y, a continuación, “yo ofrezco a mis compañeras y compañeros que ...”
- Una vez que cada participante compartió sus escritos generar la construcción de reglas para el grupo, propiciando acuerdos que valoren las ideas y los deseos de las demás personas y respondiendo las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo me he sentido compartiendo mis experiencias, necesidades y deseos?
  - ¿Es fácil para mí compartir mis emociones y mis sentimientos?
  - ¿Me resultó fácil ponerme en el lugar de las otras personas?



- ¿Puede aceptar sus sentimientos, pensamientos y experiencias sin juzgarlos?
- empatía por sentimientos de los demás?
- Quien facilite, cerrará la actividad agradeciendo la valentía de participar y comunicar lo que se necesita. También destacará la importancia y responsabilidad de proponer algo para el grupo.

#### **Puntos de análisis y reflexión:**

- La expresión de las necesidades y de los deseos implica una profunda revisión de la historia de las personas, por ello no siempre se manifiestan.
- La expresión de emociones y sentimientos en un grupo genera mayores posibilidades de encuentro, constituyendo al grupo como un referente afectivo muy importante.

## Dinámica: “Palmeras y bambú”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar y visibilizar capacidades resilientes que permiten superar situaciones difíciles en la realidad personal, grupal o social.	- Pegamento - Tijeras - Periódicos - Hojas de colores	30 minutos

### Procedimiento

Introducir la dinámica presentando un papelógrafo con la imagen de una palmera y de un bambú, indicando las características de cada una de ellos, en relación a la resistencia, flexibilidad y gran capacidad de sobreponerse a tempestades de vientos huracanados. Preguntar si conocen otra planta que tenga estas características y si fuera el caso, solicitar que la dibujen al lado de la palmera y el bambú.



- Organizar tres grupos, pidiéndoles que los dos primeros grupos se tome de los brazos con firmeza para mantener unidad y al último que se mantenga suelto por los alrededores, pues conformarán:
  - el grupo de las Palmeras
  - el grupo de los Bambú
  - el grupo de los Vientos huracanados.
- Manifiestar a todas las personas participantes que representarán la historia de unas palmeras y unos bambús que se enfrentarán a vientos huracanados con una intensidad de 10° a la escala de Beaufort, haciendo todo lo posible para resistir y no ser tumbados.
- Una vez que cada participante está listo, se pedirá al grupo de vientos huracanados moverse por el lapso de un minuto alrededor de los grupos de palmeras y de bambús tratando de tumbarlos y lograr que se separen. Al concluir este tiempo, se ordena a los vientos huracanados aquietarse para que todo se quede en calma
- Luego, con voz potente, se informa que los vientos huracanado ha dado un giro y viene hacia ellos con una intensidad de 12 de la escala de Beaufort, pidiendo a las palmeras y a los bambús tomen previsiones ante este nuevo embate.
- De inmediato se pide al grupo de vientos huracanados que durante dos minutos empujen, que jalen y que traten de doblar a las palmeras y a los bambús, hasta que pasa la tempestad.
- Finalmente se felicita al grupo de palmeras y de bambús por su fortaleza de superar los momentos difíciles y se los invita a sentarse en un círculo para promover la reflexión a partir de las siguientes preguntas:



- ¿Cómo se sienten en este momento?
- ¿Qué hicieron las palmeras y los bambús para resistir a los primeros vientos huracanados?
- ¿Qué hicieron las palmeras y los bambús para resistir a los últimos vientos huracanados?
- ¿Se parece este ejercicio a nuestra experiencia personal?
- ¿Alguna vez sentimos que algo así pasó en nuestra vida? ¿Cómo reaccionamos la primera vez?  
¿Cómo reaccionamos la siguiente vez?
- ¿Conocemos a alguien a que se parece a las palmeras y a los bambús de nuestra representación?

### Puntos de análisis y reflexión

- En nuestras historias de vida existen momentos difíciles y también momentos muy agradables que fortalecen nuestro vivir.
- Somos personas únicas, valiosas con muchas capacidades.
- En nuestro entorno también existen personas que nos brindan protección y reconocen nuestras habilidades y destrezas. Por ello, es preciso agradecer que tenemos círculos de protección y por formar parte de ellos.

## “El cuento del burro” (Resiliencia)

Un día, el burro de un granjero cayó a un pozo. El animal estuvo horas y horas rebuznando lastimeramente, mientras el hombre cavilaba sobre qué hacer. Por fin decidió que el animal era viejo, y que de todas maneras había de cegar el pozo; no valía la pena sacarlo de allí.

De manera que llamó a todos sus vecinos para que vinieran a ayudarlo. Todos cogieron palas y empezaron a tirar tierra al pozo. Cuando el burro se dio cuenta de lo que estaban haciendo, empezó a dar unos chillidos horribles. Y luego, ante el asombro general, se calmó. Unas cuantas paladas más tarde, el granjero miró al fondo del pozo. Y se quedó asombrado por lo que estaba viendo. El burro se sacudía la tierra del lomo e iba trepando sobre la tierra que se iba amontonando.

Los vecinos del granjero siguieron echando tierra sobre el animal, y cada vez se la sacudía y subía otro poco. En poco tiempo, el burro llegó al brocal, salió del pozo, se puso a trotar muy feliz y miró con ternura y agradecimiento a quiénes terminaron salvándolo, aunque no se lo propusieron de manera inicial.

Ahora- se dijo- ya tengo una experiencia más en la vida, la próxima tendré más cuidado y enseñaré a mis compañeras y compañeros lo que tienen que hacer para que ninguno caiga en el pozo.

### Moraleja:

En algunos momentos difíciles en que parece que estuviéramos en un pozo y que encima la vida nos echa tierra, dependerá de nosotras y nosotros el provecho que le saquemos a aquello que nos llega. Así como en la historia, el truco para salir del pozo es sacudirse la tierra de encima y hacer con ella un escalón.





Save the Children

N°

<b>Evaluación EMPODERAMIENTO PERSONAL</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
	Medición				
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>

Nos gustaría que respondas algunas preguntas. ¡Tus respuestas serán de gran ayuda!

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Resiliencia es...	<p>a) La capacidad de una persona de superar momentos difíciles y transformar esta experiencia en algo positivo en su vida.</p> <p>b) La habilidad de resistir a situaciones incómodas.</p> <p>c) Una persona con alta autoestima.</p>
2	Adversidad es .....	<p>a) Una situación difícil de superar, ya sea para una persona o un grupo de personas.</p> <p>b) Una situación o cualidad favorable para la felicidad.</p> <p>c) Un problema que no tiene solución.</p>
3	Una situación difícil o complicada precisa...	<p>a) Valor para afrontarla y fortaleza para superarla.</p> <p>b) Capacidad de resistencia para mantenerse en pie frente al momento de adversidad.</p> <p>c) Escape y evitación de la misma</p>
4	Una persona que desarrolla su capacidad de resiliencia...	<p>a) Es sociable, se apoya en las demás personas cuando tiene que resolver un problema.</p> <p>b) Confía en sus propias habilidades y con su experiencia apoya a que las demás personas desarrollen las suyas.</p> <p>c) Considera que todo lo negativo que le sucede, se trata de castigos del cielo hacia su vida.</p>
5	Las actitudes que una persona resiliente desarrolla son...	<p>a) La empatía o posibilidad de ponerse en el lugar de las otras personas.</p> <p>b) El respeto y valoración de las circunstancias.</p> <p>c) La venganza que alimenta su aprendizaje.</p>
6	Una persona no resiliente...	<p>a) Manifiesta pocas habilidades para establecer buenos lazos e intimidad con las personas que le rodean.</p> <p>b) Se queja de las situaciones que está viviendo y se siente víctima de la vida.</p> <p>c) Es proactiva, aprende de las situaciones difíciles, manifiesta optimismo para enfrentar nuevas situaciones.</p>

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

## LIDERAZGO

<b>Objetivo de la sesión</b>	Fomentar el liderazgo de NNA, apoyando la identificación de sus habilidades y capacidades.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	NNA que desarrollan la capacidad de crear un impacto positivo en su entorno personal, grupal, social como lideresas y líderes.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué es liderazgo?</li> <li>– Tipos de lideresas y líderes según el ámbito en el cual actúan</li> <li>– Características de una lideresa o un líder</li> <li>– Diferencias entre liderazgo y jefatura</li> <li>– La importancia de los valores y los principios para el ejercicio del liderazgo</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>La persona que facilita trabajará junto a NNA sobre sus percepciones del liderazgo y sobre cómo debería ser una lideresa o un líder.</p> <p>Preguntas motivadoras antes de iniciar la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Conocen a una lideresa o un líder?</li> <li>– ¿Qué se requiere para ser una lideresa o un líder?</li> <li>– ¿Qué tipos de lideresas o líderes existen?</li> <li>– ¿Consideran que son lideresas o líderes? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?</li> </ul>

### Plan para el desarrollo del tema Liderazgo

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Recomendar el llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes.	Un ovillo de cordel o de lana	15 min	Dinámica de presentación: “La telaraña”, que cada participante interactúe con el grupo	Valoración de las redes de relacionamiento social
¡Valoramos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel están las y los participantes al inicio de la sesión respecto a los temas a tratar.	Preguntas e imágenes planteadas en la Guía	10 min	Entregar a cada participante la hoja de preguntas e imágenes para que respondan.	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Comprendemos el liderazgo y los ámbitos en los que aparece!	Construir una definición de liderazgo como una aptitud inherente a las personas. Establecer las diferencias entre los liderazgos políticos, sociales, empresariales y comunitarios.	Papelógrafo Marcadores	20 min	Dinámica: “El enredo” Promover la reflexión sobre las expectativas del liderazgo, y analizar los ámbitos en los que aparece.	Valoración de la posibilidad de toda persona de ser lideresa o líder al potencializar sus aptitudes, habilidades o capacidades.
¡Reconocemos las características de personas que lideran!	Identificar las características básicas que manifiestan las lideresas o líderes.	Hojas y marcadores	20 min	Dinámica: “Silueta humana”. Identificar las características de una lideresa o un líder.	Reconocimiento de las características esenciales de la persona que lidera.
¡Diferenciamos el liderazgo de la jefatura!	Identificar las coincidencias y las diferencias entre el ejercicio del liderazgo y de la jefatura	Ninguno	15 min	Dinámica: “Gusano ciego”. Diferenciar jefatura de liderazgo	Promoción de emergencias de liderazgo en NNA

¡Valoramos los valores!	Analizar la importancia de los valores y los principios en el liderazgo.	Cinta adhesiva y papeles.	90 min	Dinámica “Lideresas y líderes interculturales”. Reflexionar sobre los valores y principios necesarios para liderar un grupo.	Análisis de la construcción de un principio a partir de un valor.
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión.	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de los aprendidos en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión.	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
<b>Total horas</b>			<b>5 horas y 20 min</b>		

\* El registro de participantes y la presentación de participantes se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente.

## ¿Qué es liderazgo?

El liderazgo es la capacidad de influencia que tiene una persona sobre otras personas, quienes le otorgan la confianza para guiar sus acciones en campos o áreas determinadas para alcanzar una meta en común. La capacidad de liderazgo se desarrolla a partir de las aptitudes y potencialidades que toda persona tiene, pues cuando logra concretar sus propias metas genera en el resto inspiración para seguir el camino que esta persona siguió y, a partir de ello, puede constituirse en lideresa o líder.

Durante mucho tiempo se confundió el liderazgo con el uso de fuerza, con la imposición, con la voz de mando, con la jefatura, con el cargo ejercido o con la capacidad de oratoria y convencimiento que tenían algunas personas, por ello se creía que existían personas que habían nacido para liderar y otras para seguir. Históricamente se reconoció esta capacidad en algunos hombres, dejando de lado a la gran mayoría de personas que no manifestaban las características mencionadas, especialmente mujeres. Hoy sabemos que todas esas concepciones estaban equivocadas.

El liderazgo solo es efectivo cuando se trabaja en equipo, y se logra influenciar positivamente en los pensamientos, sentimientos y comportamientos de las personas que lo conforman, guiándolas con la experiencia e incentivándolas a tomar iniciativas, a desarrollar sus propias potencialidades, a compartir ideas innovadoras y a trabajar por una meta común. El liderazgo es fortalecido permanentemente por las inquietudes, opiniones y aportes de las personas que son parte del equipo, lo que genera seguridad en la toma de decisiones a quien está desempeñando su liderazgo.

Una persona que es reconocida como lideresa o como líder debe desarrollar diversas cualidades, entre las que se encuentran la valoración de sus potencialidades y de las potencialidades de las otras personas, el reconocimiento de sus limitaciones y de las limitaciones de las otras personas, junto a la confianza de las sinergias que se generarán al unir potencialidades y superar limitaciones; además de ello se manifestará sus actitudes de empatía, respeto y congruencia, junto a sus habilidades para la comunicación efectiva, la resolución de problemas, la negociación y el desarrollo de sus valores y principios.

Las personas que lideran entienden su liderazgo como una capacidad de servicio a las demás personas de manera más eficaz. Actúan de acuerdo con los valores personales y convicciones profundas para lograr credibilidad y ganarse el respeto y la confianza de quienes le siguen. Alientan diversos puntos de vista y la construcción de redes de relaciones de colaboración con la comunidad, recibiendo el reconocimiento y valoración de las personas con las que conforma equipos o siguen su labor.

Toda persona puede ser lideresa o líderes, pero no todas pueden serlo en todos los ámbitos, por ello vale la pena reconocer, aquellos espacios o áreas que pueden potencializar liderazgos:

- **Ámbito Político:** Potencializa a personas que buscan el bien común para un colectivo, una comunidad, una población una sociedad, para la humanidad o para un sector de la misma. Es el caso de



Gandhi en la India, Bolívar en Sudamérica, Nelson Mandela en Sudáfrica, Juana Azurduy y Lidia Gueiler en Bolivia.

- **Ámbito Social:** Potencializa a personas que conducen un movimiento social, influyendo en las demás personas para apoyar ciertos ideales —tales como la igualdad de género— o buscar la equidad política, económica o étnica de las comunidades y sociedades. Es el caso de Domitila Chungara (Lideresa Minera) en Bolivia.
- **Ámbito Empresarial:** Potencializa a personas que han logrado realizar distintos proyectos de negocios de manera eficaz y certera, sobresaliendo por su capacidad de generar desarrollo económico para su comunidad. Por ello, la inspiración que genera esta persona llega a ser tomada en cuenta por otras para diversos negocios. Es el caso de Ángela Merkel en Alemania, y Teresa May en Gran Bretaña.
- **Ámbito Comunitario:** Potencializa a personas que han logrado mediar e influir en mayor medida que las demás personas de la comunidad o grupo al momento de tomar decisiones importantes o promover actividades que ayuden al desarrollo de la comunidad. Es el caso Kathya Salazar (Mamá Cebra), en Bolivia.

### Características del liderazgo estudiantil

Una persona que asume el liderazgo en el ámbito estudiantil, representa a su grupo de pares, lleva su voz, lo potencia y exige el cumplimiento de sus derechos y deberes en su relacionamiento con el entorno. Esta lideresa o este líder manifiestan algunas características que sobresalen del resto:

- Parte de actitudes como la empatía, el respeto, la autenticidad y flexibilidad en sus acciones.
- Sostiene valores de complementariedad, reciprocidad, equidad, honestidad, disciplina y valoración de las raíces.
- Desarrolla sus habilidades de comunicación asertiva al escuchar, hablar, buscar soluciones a los problemas y resolver conflictos.
- Mantiene humildad al momento de expresar sus conocimientos y de buscar más información para fortalecerlos.
- Impulsa el desarrollo de las personas que le rodean, especialmente de aquellas a quienes representa.
- Reconoce las potencialidades y las debilidades de cada integrante o sector del grupo al que representa.

### Estas características repercuten en sus acciones:

- Propicia reuniones y participaciones de las personas a las que representa para conocer sus necesidades, deseos y proyecciones.
- Reconoce las fortalezas y debilidades propias de las/os integrantes de su grupo, con la finalidad de fortalecerlo.
- Planifica estrategias con metas a corto, mediano y largo plazo, dirigidas a resolver los obstáculos y a superar las adversidades que puedan aparecer.
- Poner en marcha los planes, conjuntamente con las personas que integran el grupo.

- Distribuye y supervisa responsabilidades, fomentando la participación de las integrantes de su grupo o comunidad.
- Promueve el respeto y valoración de la diversidad etaria, sexual, genérica, étnica, cultural, ideológica.
- Vela porque las necesidades de alimentación, educación y salud estén satisfechas en la comunidad a la que representan.
- Incide en el respeto y valoración de la normativa que rige un país, poniendo por alto el interés superior de NNA, y de cualquier persona o ser que se encuentre en situación de vulnerabilidad.
- Genera procesos de auto-evaluación, co-evaluación, hetero-evaluación para continuar o reconducir el camino que se decidió tomar.

### **Para sostener su liderazgo requiere:**

- Soñar con la posibilidad de lograr un mundo equitativo.
- Proyectar metas que estén acordes con sus potencialidades y le impulsen a persistir en las actividades que está emprendiendo.
- Empoderarse, fortaleciendo su autoestima y su capacidad de resiliencia.
- Tener experiencia y ganarla de manera constante, haciendo de sus aprendizajes un recurso para sí y para las demás personas.
- Recibir retroalimentación y respaldo del grupo al que representa, para no cargarse situaciones que romperían su sueño y el cumplimiento de metas.

### **Diferencias entre liderazgo y jefatura**

El liderazgo es una capacidad, la jefatura es un cargo. Comprendiendo esto, se hace preciso diferenciar entre las acciones que puede ejercer una persona cuando se encuentra en situación de lideresa o líder, respecto a una persona que se encuentra en posición de jefa o jefe. Así mismo, es preciso comprender que una jefa o un jefe puede tener la capacidad de liderazgo; sin embargo, un líder no debe actuar como jefa o jefe del grupo al que representa.

Jefatura	Liderazgo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se trata de un cargo</li> <li>- Tiene personas subordinadas al cargo</li> <li>- Ejerce poder de mando sobre las personas subordinadas</li> <li>- Se centra en la supervisión y el control de la efectividad y eficacia para producir</li> <li>- Establece un modelo disciplinario</li> <li>- Sostiene estructuras funcionales</li> <li>- Se enfoca en la administración de recurso y cumplimiento de tareas</li> <li>- Su trabajo está orientado a sostener a la empresa.</li> <li>- Plantea objetivos a corto, mediano y largo plazo que respondan a la razón de ser de la empresa o institución</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se trata de una capacidad</li> <li>- Existen personas que colaboran o siguen</li> <li>- Ejerce poder de influencia sobre las personas que representa</li> <li>- Se centra en el desarrollo de potencialidades</li> <li>- Establece un modelo relacional</li> <li>- Sostiene estructuras relacionales</li> <li>- Se enfoca en el desarrollo de las personas y de sus relaciones</li> <li>- Su trabajo está orientado a la búsqueda de equidad e igualdad</li> <li>- Plantea objetivos a corto, mediano y largo plazo que respondan al bienestar de la persona o comunidad a la que representa.</li> </ul>

Tanto las lideresas y los líderes como las jefas y los jefes deben fortalecer sus potencialidades y las potencialidades de quienes les rodean, actuar en una cultura de buen trato, evitar el abuso de poder y eliminar la violencia y sus manifestaciones; ninguna de estas manifestaciones es mejor o peor que la otra, sin embargo, se trata de situaciones que no deben confundirse en la vida de las personas.

### La importancia de los valores y los principios para el ejercicio del liderazgo

- Los **valores** son conceptos abstractos, que se manifiestan en actitudes, pensamientos, sentimientos y comportamientos de las personas.
- Los valores de una persona radican en aquello que es valioso o significativo para ella; es decir es “lo que vale” para esa persona.
- Los valores pueden volverse éticos cuando regulan el comportamiento de una persona en su relación consigo misma y con el entorno, así tenemos los valores de:
  - respeto,
  - justicia,
  - responsabilidad,
  - compromiso,
  - honestidad,
  - libertad,
  - igualdad
- Los valores pueden constituirse en principios cuando se constituyen en las líneas que guían los comportamientos y la vida de las personas.

Una persona que ejerce su liderazgo tiene como responsabilidad la consecuencia con sus valores, al punto de que las demás personas los reconozcan como sus principios de vida. En ese sentido, los valores éticos tienen opuestos a los que se reconoce como antivalores, que deben ser eliminados desde el accionar de la persona que lideriza.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el empoderamiento personal de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las mujeres no pueden asumir liderazgo porque tienen un cuerpo “débil” y “delicado” y que los hombres lo asumen porque ellos tienen un cuerpo “fuerte” y “resistente”, alentando la idea de que todas las personas tenemos cuerpos diferentes, y que para ejercer el liderazgo las características del cuerpo no son las que priman sino la capacidad de inspirar a partir de las potencialidades de cada persona.
- **Poder y género:** Romper con la idea de que las mujeres no pueden ser lideresas porque son “sumisas” y “sentimentales” y que los hombres pueden serlo porque son “imponentes” y “secos”, alentando la idea de que todas las personas tenemos derecho a expresar nuestras emociones y sentimientos para la exigencia de derechos y cumplimiento de deberes.
- **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que niñas, niños o adolescentes no pueden ser lideresas o líderes porque la sociedad considera que se debe crecer para inspirar, guiar o tomar decisiones, alentando la idea de que el liderazgo es una capacidad que todas las personas tienen y se manifiesta cuando desarrollan sus potencialidades.
- **Poder y cultura:** Romper con la idea de que algunas personas nacieron para liderar y otras para obedecer, alentando la idea de que cada cultura impulsa el desarrollo de liderazgos de acuerdo a su contexto y que para ejercerlo no es necesario universalizar las características, físicas, intelectuales, educativas, económicas o sociales que puedan tener las personas.

## Dinámica Rompehielo: “La telaraña”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Que los participantes interactúen, se conozcan.	Una bola de cordel u ovillo de lana	15 minutos

### Procedimiento

- La persona que facilita, solicita a las participantes que formen un círculo.
- Con una bola de cordel o un ovillo de lana, inicia el juego sujetando la punta mientras dice su nombre, procedencia, preferencias musicales y algún hobby, posteriormente lanza la bola a otra persona. La acción se repite hasta que todas las personas participantes quedan enlazadas en una especie de telaraña.
- El momento en que se formó la telaraña, se pregunta a las personas ¿qué formaron? ¿qué representa esta telaraña? ¿qué significa la unión que se ha generado? ¿qué significa la interdependencia? ¿quién lideró? ¿cómo lo hizo?
- Una vez que todas se han presentado, quien se quedó con la bola debe regresarla al que se la envió, repitiendo los datos dados por su compañera o compañero. La acción se repite hasta que todas las personas participantes quedan sueltas de la telaraña.



### Puntos de análisis y reflexión

Una persona que ejerce su liderazgo debe reconocerse como una integrante más del grupo, debe acompañar las relaciones interpersonales, saber que, si una persona se mueve o cambia, todas las demás personas se afectan y cambian, y debe guiar para el buen intercambio de energías entre todas y todos.

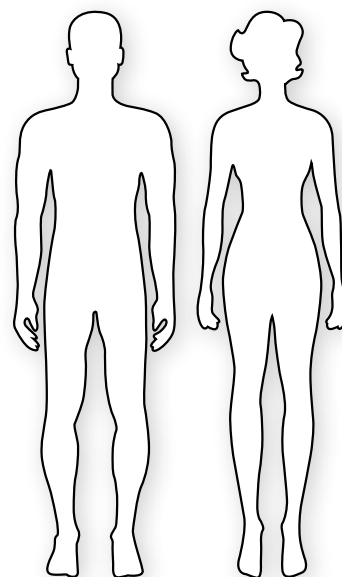
## Dinámica: “Silueta humana”

10 a 14 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar las características de una lideresa o de un líder.	- Hojas bond tamaño carta u oficio - Marcadores	20 minutos

### Procedimiento

- Se forman grupos de 4 o 5 personas.
- Se entrega a cada grupo una hoja y un marcador, solicitándoles que dibujen una silueta humana y que en cada parte del cuerpo (en la cabeza, las manos, los pies, el corazón) ubiquen las características que crean que debe poseer una persona que ejerce su liderazgo.
- Cuando hayan concluido, un representante de cada grupo debe exponer el trabajo realizado, respondiendo a las siguientes preguntas:
  - o ¿Cuáles fueron las características encontradas?
  - o ¿Es importante que la lideresa o líder tenga estas características?
  - o ¿Estas características coexisten?
  - o ¿Qué pasa si una lideresa o un líder no tiene estas características?



### Puntos de análisis y reflexión

Las personas que lideran, son servidores y servidoras de las demás personas, en tanto se constituyen en su voz; al mismo tiempo son guía, en tanto se constituyen en su inspiración.

## Dinámica: “El enredo”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Promover la reflexión y el análisis sobre las características de las lideresas o líderes y sobre el ámbito en el cual actúan.	Ninguno	20 minutos

### Procedimiento

La persona que facilita solicita al grupo que se pongan de pie y que formen un círculo intercalando sexos, que se agarren de las manos para no soltarse hasta que acabe el ejercicio.

- Inicia el enredo del grupo, solicitando a una pareja que cruce por debajo de los brazos de la pareja del frente, y se repite la acción varias veces hasta que el grupo quede completamente enredado. Luego, desafía a que, con cuidado, sin lastimarse y sin soltarse las manos, vuelvan al círculo inicial lo más rápido posible.
- Al concluir el juego, genera una plenaria a partir de las siguientes preguntas
  - ¿Cómo se sintieron en el ejercicio?
  - ¿Cómo lograron volver a la posición inicial?
  - ¿Se identificó a quién o quiénes liderizaron la continuidad de la dinámica? ¿Estuvieron todas de acuerdo con esta iniciativa?
  - ¿Qué características de liderazgo reconocemos en esta persona? ¿Por qué?

### Puntos de análisis y reflexión

En la vida, se producirán enredos, a veces se generan de la manera menos pensada. Al principio cuesta pensar en una forma de solucionarlos, pero con creatividad, compañerismo, participación y liderazgo siempre es posible encontrar las soluciones.

## Dinámica: “Gusanos ciegos”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Promover el liderazgo en NNA	Ninguno	15 minutos

### Procedimiento

- Formar dos filas en las que cada integrante se vendará los ojos simulando ceguera, menos el último de cada fila, que cubrirá su boca y simulará ser muda, pero que hará las veces de guía.
- Todas las personas deberán guardar silencio y la persona guía «muda» deberá llevar a su hasta la meta salvando los obstáculos que encuentre a su paso y usando solo los siguientes gestos:
  - Tocar hombro derecho = girar a la derecha.
  - Tocar hombro izquierdo = girar a la izquierda.
  - Tocar cuello = seguir recto.
  - Tocar espalda = ir hacia atrás.
- La persona que guía tocará a la persona que tiene delante y ésta irá pasando las indicaciones, de manera que todas se pasen la orden hasta que esta llegue a la primera persona de la fila. Así hasta llegar a la meta
- Al concluir el juego, la persona que facilita preguntará:
  - ¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad?
  - ¿Cómo se sintió la persona que lideró desde atrás?
  - ¿Cómo se sintieron las personas del medio?
  - ¿Cómo se sintió la persona que esta adelante?
  - ¿Lograron conformar un equipo?

### Puntos de análisis y reflexión

El liderazgo puede surgir de cualquier posición y en cualquier momento. No siempre las personas que están adelante son las que lideran.



## Dinámica: “Lideresas y líderes interculturales”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reconocer las habilidades y cualidades para liderar un grupo.	- Cinta adhesiva - Papelógrafo	90 minutos

### Procedimiento

Se divide al grupo en tres subgrupos de por lo menos cuatro integrantes, cuidando de que todos tengan el mismo número de personas. Si hay personas que sobran, cumplirán la labor de observación.

- A cada grupo se le da un nombre y se le entregan materiales para que representen una cultura.
- Se solicita a los grupos se reúnan y elaboren el perfil sociocultural y de identidad de su cultura a partir de una serie de elementos identitarios: apariencia física, religión, espiritualidad, clima, paisaje, estructura socioeconómica, roles, género, etc. Además, se les solicita que elijan a la lideresa o líder que representará plenamente a su cultura.
- Una vez que los grupos consideran que están listos, las lideresas y los líderes, presentan a su cultura de la mejor manera posible,
- Luego, la persona que facilita promueve una mezcla de personas y en determinado momento les solicita quedarse como parte de un nuevo grupo, es decir genera la idea de la convivencia intercultural.
- Se solicita que dialoguen sobre los elementos identitarios propios a cada cultura, para luego elegir una lideresa o un líder que represente a todas las personas que integran el nuevo grupo.
- Finalmente, se elige una persona que relate cuáles fueron las características de liderazgo que buscaron para que les represente a todas, respondiendo las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo han identificado a la lideresa o líder de su grupo?
  - ¿Qué características buscaron en esa persona?
  - ¿Qué hizo o dijo para ser aceptada como lideresa o líder, a pesar de las diferencias culturales?
  - ¿Cuáles son las características de una lideresa o líder “ideal”?



### Puntos de análisis y reflexión

A pesar de las diferencias culturales todas las personas buscan lideresas o líderes empoderados, que tengan una autoestima equilibrada, que tengan capacidades resilientes y que inspiren desde sus potencialidades.



Save the Children

N°

<b>Evaluación EMPODERAMIENTO PERSONAL</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>

Nos gustaría que respondas algunas preguntas. ¡Tus respuestas serán de gran ayuda!

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Liderazgo es.....	a) Una jefatura.
		b) Una capacidad de inspiración a partir de la potencialidad.
		c) Una ilusión.
2	Una lideresa es...	a) Una mujer que parece hombre.
		b) Una mujer que se impone.
		c) Una mujer que promueve, motiva, convoca e incentiva a un grupo para lograr uno o varios objetivos en común.
3	La igualdad de género se manifiesta cuando...	a) Mujeres y hombres reciben los mismos beneficios, las mismas sentencias y el mismo trato.
		b) Mujeres y hombres ejercen sus derechos, responsabilidades y oportunidades de la misma manera.
		c) Mujeres y hombres luchan por el sustentar el poder.
4	La equidad de género es...	a) Una acción para que mujeres y hombres tengan las mismas oportunidades de desarrollo.
		b) Un paso en la búsqueda de igualdad entre mujeres y hombres.
		c) Una lucha porque la mujer sea superior al hombre..
5	Una lideresa o un líder es una persona...	a) Visionaria, realista y trabajadora.
		b) Inflexible, incumplida y temerosa.
		c) Influyente, inspiradora y comprometida.
6	Los principales valores de una lideresa o de un líder son...	a) La honestidad, el compromiso y la responsabilidad
		b) La igualdad, la justicia, el respeto y la libertad
		c) La ambición, la riqueza y el poder.
7	La lideresa o el líder proyecta sus acciones...	a) A corto, a mediano y a largo plazo.
		b) A largo plazo, siempre al futuro.
		c) A corto plazo, solo el presente.
8	Un valor ético es..	a) Un valor que está mediado por la moral
		b) Un valor que puede constituirse en un principio de vida
		c) El precio de algo.

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

### AUTODETERMINACIÓN Y TOMA DE DECISIONES

<b>Objetivo de la sesión</b>	Fortalecer el proceso NNA para asumir el control de sus vidas a partir de la toma de decisiones acertadas.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	NNA desarrollan capacidades para la toma de decisiones en sus proyectos de vida.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es autodeterminación?</li> <li>- ¿Cómo saber si actúo de manera autodeterminada?</li> <li>- ¿Qué debo hacer para ser una persona autodeterminada?</li> <li>- ¿Qué es la toma de decisiones? ¿Cómo lo hago?</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>La persona que facilita trabajará junto con NNA sobre su autodeterminación y sus capacidades para la toma de decisiones acertadas.</p> <p>Preguntas motivadoras antes de iniciar la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Creen que tienen control sobre su vida?</li> <li>- ¿Consideran que pueden tomar decisiones?</li> </ul>



## Plan para el desarrollo del tema: Autodeterminación y toma de decisiones

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Recomendar el llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes.	Cuento del texto	15 min	Dinámica de presentación: “El cuento”	Valoración de las redes de relacionamiento social
¡Valoramos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel están las y los participantes al inicio de la sesión respecto a los temas a tratar.	Preguntas e imágenes planteadas en la Guía	10 min	Entregar a cada participante la hoja de preguntas e imágenes para que respondan.	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Analizamos qué es autodeterminación!	Conocer y construir un concepto básico de autodeterminación con NNA.	Cartulinas tijeras y lápices	40 min	Dinámica: “Decidir es importante”.	Reflexión sobre la normas sociales que descalifican la toma de decisiones de NNA
¡Reconocemos cuándo actuamos de manera autodeterminada!	Impulsar las acciones y decisiones que cada NNA toma de manera autónoma.	Hoja de lectura y música instrumental	35 min	Dinámica: “Renovación del águila”,	Determinación de la importancia de que NNA tomen decisiones en su vida.
¡Identificamos lo que tenemos que hacer para constituirnos en personas autodeterminada!	Visibilizar el reconocimiento de características de personas autodeterminadas.	Cartulinas tijeras y lápices	40 min	Dinámica: “Decidir es importante”.	Reconocimiento de que NNA pueden tomar sus propias decisiones.

¡Analizo los valores que debo tomar en cuenta para tomar decisiones!	Identificar los valores más sobresalientes a tener en cuenta al momento de tomar decisiones.	3 pliegos de papel y marcadores	40 min	Dinámica “El rincón de los valores”.	Expresión de acuerdos y desacuerdos frente a valores sociales, para incorporarlo como valores y antivalores.
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión.	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de los aprendidos en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión.	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
<b>Total de horas</b>		<b>3 horas y 25 min</b>			

\* El registro de participantes y la presentación de participantes se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente”

*“Usted no puede esperar construir un mundo mejor sin mejorar a las personas. Cada una de nosotras debe trabajar para su propia mejora.”*

**Marie Curie**

## ¿Qué es autodeterminación?

La autodeterminación es un proceso que todas las personas atraviesan para tener control sobre las decisiones de su vida en base a sus experiencias. En principio dependemos de otras personas que nos enseñan, cuidan y atienden. Sin embargo, poco a poco pasamos a ser más independientes y a decidir lo que queremos hacer en diferentes aspectos de nuestro proyecto de vida.

Por ejemplo, empezamos decidiendo dónde queremos vivir y con quién, qué estudiar, dónde trabajar, con quién relacionarnos, si queremos tener pareja o no, entre otros. Todas estas decisiones que debemos tomar en un momento u otro son importantes, pues determinan nuestras prioridades, así como nuestra individualidad.

Lo ideal sería que todas las personas podamos ejercer nuestro derecho a tomar decisiones y a tener el control sobre nuestra salud, nuestros cuerpos, sexualidad y reproducción sin temor a sufrir represalias, discriminación o violencia. Sin embargo, en nuestro contexto las mujeres tienen mayores limitaciones en su autodeterminación debido a los estereotipos de género instalados en nuestras comunidades por mandatos sociales. Por ejemplo, la mujer es criticada si se independiza antes de casarse, si vive con su pareja, si no desea embarazarse, si tiene hijas o hijos, pero no quiere contraer matrimonio, si quiere ejercer disfrutar de su erotismo y vivir libremente su sexualidad, etc.

La libertad para tomar estas decisiones puede ser cuestionada o controlada por la familia que toma discursos de instituciones cuyo accionar no se basa en la igualdad de género, tales como la iglesia, la academia, los gobiernos, etc. A pesar de ello, debemos tomar en cuenta que los conceptos de elección, autonomía y autodeterminación están interrelacionados y son fundamentales para que las personas puedan expresar su sexualidad y como parte de ella, su género, así como para la forma en que acceden a sus derechos humanos.

## ¿Cómo saber si actúo de manera autodeterminada?

Las acciones de una persona son autodeterminadas cuando:

- **Son autónomas:** Actúa según sus propias preferencia, intereses, vivencias, afectos y capacidades, libre de influencias externas, de estereotipos e imposiciones de los roles de género.
- **Son autoreguladas:** Regula su propia conducta, es decir, decide cómo va actuar y evalúa los resultados de esa actuación.
- **Son autoempoderadas:** Inicia y responde a los eventos de una manera que indica empoderamiento, se basa en sus conocimientos, se siente capaz y actúa en consecuencia.
- **Son autorrealizadas:** Actúa a partir del conocimiento de sus propias potencialidades, reconoce sus limitaciones, y proyecta sus acciones para lograr sus metas.

## ¿Qué debo hacer para actuar con autodeterminación?

### **UNA PERSONA AUTODETERMINADA:**

- Conoce sus potencialidades y reconoce sus limitaciones
- Distinguir entre sus necesidades, sus deseos y sus proyecciones.
- Analiza la situación, reconoce las posibilidades las limitaciones.
- Considera múltiples opciones y anticipar las consecuencias de las decisiones.
- Inicia y toma medidas cuando sea necesario.
- Establece objetivos y planifica acciones hacia ellos.
- Utiliza técnicas de comunicación, tales como la negociación, el compromiso y la persuasión,
- Evalúa las decisiones sobre la base de los resultados.
- Asume la responsabilidad de sus acciones y decisiones.
- Lucha por su independencia sin dejar de reconocer la interdependencia con los demás.
- Sobreponerse a las dificultades.

## ¿Qué es la toma de decisiones? ¿Cómo lo hago?

La toma de decisiones es un proceso que todas las personas atraviesan cuando deben elegir entre distintas opciones. Diariamente nos encontramos con situaciones en las que necesariamente debemos optar por algo, pero no siempre resulta simple, especialmente cuando las opciones están relacionadas a conflictos a los cuales hay que encontrarles solución.

Las personas deben tomar decisiones y aprender a resolver problemas desde que son pequeñas, y deben comprender que todo lo que hacen tiene consecuencias, positivas o negativas. Por ello es importante tomar decisiones, a conciencia, y considerando lo que se piensa, se siente y se desea.

NNA deben fortalecer su capacidad de tomar sus decisiones primero en aspectos que tienen que ver con su cuerpo, sus placeres y su vida, para luego proyectarlas a aspectos que tienen que ver con sus relaciones interpersonales.

Es muy importante que reconozcan que la capacidad de toma de decisión es inherente a las personas, independientemente de su sexo, género, etnia, edad, economía o ideología, por ello se debe enseñar que para tomar decisiones se debe:

1. Buscar información suficiente respecto al tema sobre el que debe decidir.
2. Identificar las distintas posibilidades para resolver el problema.
3. Analizar cada alternativa, tomando en cuenta:
  - Sus ventajas y desventajas.
  - Las posibles consecuencias inmediatas o futuras.
  - Las condiciones para que resulte bien.
4. Decidir cuál es la opción que más conviene.



5. Hacer lo que se decidió.
6. Valorar los resultados que se obtuvo con la decisión tomada.
7. Actuar en consecuencia.
7. Hacerse responsable de sus propias decisiones.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el empoderamiento personal de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las personas no pueden autodeterminarse y tomar decisiones sobre sus cuerpos, placeres y vidas porque “nacieron” para reproducir a la raza humana, alentando la idea de que todas las personas tenemos la capacidad de determinar lo mejor para nosotras mismas y que esta capacidad se fortalece con información.
- **Poder y género:** Romper con la idea de que las personas no pueden decidir sobre las formas en que manifiestan su identidad de género porque está determinada por la naturaleza o por divinidades, alentando la idea de que el género es un constructo social, que cambia según el contexto, tiempo y espacio, y que toda persona tiene derecho a identificarse como le sea más adecuado.
- **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes no pueden tomar decisiones sobre sus cuerpos, placeres y vidas, alentando la idea de que la toma de decisiones debe ser guiada por el mundo adulto para que sus efectos no les dañen o dañen a otras personas, pero que, ellas y ellos tienen la capacidad para autodeterminarse.
- **Poder y cultura:** Romper con la idea de que son las personas de élite (religión, partidos, academia) son las mandadas a determinar y decidir por las demás, alentando la idea de que cada cultura desarrolla valores, creencias, principios, pero que al final de cuentas, son las personas a nivel individual quienes tienen el derecho sobre sí mismas.

## Dinámica Rompehielo: “El cuento”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Motivar la imaginación.	Ninguno	10 minutos

### Procedimiento

- Formar una rueda de participantes y decirles que entre todas y todos harán un cuento sobre la autodeterminación y la capacidad de decidir.
- Pedir que una persona empiece a contar una historia sobre la autodeterminación de alguien, manifestándoles, que sólo ella puede iniciar con una frase extensa, que las demás personas irán añadiendo palabras o frases cortas,
- Resaltar que cada vez que cada participante debe repetir el cuento hasta donde llegó y añadir una palabra o una frase. Vale aclarar, que si alguien se equivoca queda fuera del juego.



### Puntos de análisis y reflexión

- La autodeterminación y la capacidad de decidir de las personas se hace presente en cada una de sus acciones, por ello, incluso cuando jugamos, podemos decidir el curso de nuestra historia.
- La capacidad de decisión se fortalece cuando acertamos en las mismas, pero incluso cuando erramos, tomar una decisión para continuar o descartar lo que hicimos nos fortalecerá.

## Dinámica: “Decidir es importante” Objetivo

10 a 14 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Apoyar a que NNA sepan que todas las personas son capaces de tomar sus propias decisiones.	- Fichas adjuntas - Para el panel informativo - Cartulinas - Tijeras - Lapiceros	40 minutos

### Procedimiento

- La persona que facilita inicia la dinámica leyendo el texto “Decidir es importante”.
- Posteriormente, junto a las NNA se encuentran las ideas claves del texto.
- Luego NNA responden a las preguntas planteadas al final del texto y a continuación representan su comprensión del mismo con un dibujo o una dramatización.

### Puntos de análisis y reflexión:

- Las decisiones deben tomarse en cada momento de la vida.
- Existen oportunidades en las que el énfasis de una decisión puede cambiar nuestra historia.
- Cuando se toma una decisión es importante pensar en las consecuencias.
- Siempre estamos decidiendo, incluso cuando dejamos que otra persona decida por nosotras, estamos decidiendo.

### “Decidir es importante”

(La lectura estará a cargo de la persona que facilita. Luego, las niñas y niños deben responder las preguntas con su ayuda.)

*Luisa es una niña de diez años a la que le gusta mucho jugar y salir con sus amigas. Dice que es una niña muy feliz; porque en su casa su familia la quiere mucho y se la pasa muy bien con sus amigas. Sin embargo, la mamá y el papá de Luisa están preocupados porque dicen que es una niña que no se suele preocupar por nada, hace lo que quiere y que lo hace sin pensar en las consecuencias de sus actos, así que quiere ponerle remedio a la situación.*

*Para empezar, el próximo viernes será el cumpleaños de su amiga Silvia y, como de costumbre, Luisa no se preocupa por el regalo para su amiga. En años anteriores, su madre ha tenido que ocuparse de pensar en él y de ir a comprarlo, pero este año cree que debe ser Luisa quien lo haga. Durante la cena del lunes, la madre le comunica a Luisa esta decisión. Luisa mira a su madre y, con una sonrisa, le contesta “¡Lo compras tú!”, y sigue hablando con su hermano mayor sobre la película que están poniendo en la televisión. La madre le pregunta qué cosa podría regalarle a su amiga y ella, sin dejar de mirar al televisor, contesta “¡Y yo qué sé!”*

*Los días transcurren y el viernes por la tarde Luisa busca a su madre para que le dé el regalo de Silvia. La madre le comunica que no había comprado nada, y que se lo había advertido el lunes. La niña se enfada y, entre llantos,*

reclama: “Y ahora, ¿cómo me presento sin regalo? Me dirán que soy muy tacaña, que voy a la celebración y no le llevo un regalo a mi amiga.” Su madre le responde tranquilamente que hay que ser responsable y dar importancia a las cosas y que, si le da vergüenza ir a la fiesta sin regalo, una solución muy fácil es quedarse en casa.

Desde aquel día, Luisa empezó a cambiar y a preocuparse por los asuntos que eran de su interés.

- ¿Cómo es Luisa?
- ¿Qué piensan su mamá y su papá sobre Luisa?
- ¿Qué medida adoptan la mamá para que Luisa cambie de actitud?
- ¿Crees correcta la actitud que toma Luisa cuando su mamá le comunica que ella debe encargarse del regalo?
- ¿Qué consecuencias tuvo?
- ¿Qué piensas de la postura que adopta la mamá de Luisa?



## Dinámica: “La renovación del águila”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Determinar la importancia de la toma de decisiones en la vida de NNA	- Hojas con el relato impreso - Música instrumental para acompañar el relato	35 minutos

### Procedimiento

- La persona que facilita inicia la dinámica contando una historia muy interesante: “La renovación del águila”
- Lee la historia de forma clara, complementándola con cualquier explicación que considere necesaria o respondiendo a las preguntas que NNA le hagan a lo largo de la lectura. Es importante lograr que cada participante aporte o realice preguntas.
- Al concluir la lectura, se les pregunta.
  1. ¿Cómo se sintieron al escuchar la historia?
  2. ¿Qué mensaje encontraron?
  3. ¿Qué paso con el protagonista principal?
  4. ¿Creen ustedes que fue fácil tomar la decisión que tomó?
  5. ¿Cómo pudo haber cambiado el final?
  6. ¿Alguien se anima a contar alguna experiencia parecida que conozca?

### Puntos de análisis y reflexión:

- La toma de decisiones siempre implicará un cambio en nuestra vida. Existen momentos en que esos cambios pueden determinar el curso de nuestra vida o el curso de nuestra muerte.

### Historia: la renovación del águila

El águila es el ave más longeva; llega a vivir 70 años. Pero para alcanzar esa edad, a los 40 años deberá tomar una importante y difícil decisión.

Cumplidas las cuatro décadas de vida, sus uñas se vuelven apretadas y flexibles, y no le permiten sujetar a las presas con las que se alimenta.

Su largo y puntiagudo pico se curva, apuntando contra su pecho; sus alas envejecen y se tornan pesadas y de plumas gruesas. Volar se le hace muy difícil. Entonces tiene dos alternativas: morir o enfrentar el doloroso proceso de renovación, que durará 150 días.

Si opta por la segunda, debe volar a un alto nido en la montaña, cercano a un paredón, donde pueda permanecer sin salir. Ahí comenzará a golpear su pico contra la pared hasta conseguir arrancarlo. Entonces debe esperar que le crezca un nuevo pico, con el que desprenderá una a una sus uñas y talones. Cuando los nuevos talones comiencen a nacer, le tocará quitarse sus plumas viejas.

Así, al cabo de cinco meses muy duros, sale de la cueva para el famoso vuelo de renovación, con 30 años más de vida por delante.

Situaciones parecidas se nos presentan a lo largo de la vida. Hay momentos en que sentimos que ya hemos dado a nuestro trabajo (familia, comunidad, grupo apostólico, parroquia) todo lo que teníamos que dar. Pareciera como si hubiéramos agotado nuestra creatividad y no tuviéramos mucho que aportar.

Nuestra vida suele verse gris y envejecida. ¡Estamos en un punto de quiebre! O nos transformamos, como las águilas, o estaremos condenados a morir. La transformación exige, en primer lugar, hacer un alto en el camino: debemos resguardarnos por algún tiempo. Volar hacia lo alto y comenzar un proceso de renovación que nos permita desprendernos de nuestras viejas uñas y plumas para continuar un vuelo de renacimiento y de victoria.

Y, ¿cuáles son esas plumas y uñas de las que tenemos que desprendernos? Cada uno puede identificarlas fácilmente en sus vidas: son aquellas actitudes, vicios y costumbres que nos impiden el cambio, que nos atan al pasado, a la mediocridad, a la falta de ánimo para recomenzar la lucha. En otros puede tratarse de resentimientos, complejos, baja o demasiado alta autoestima, que nos nublan la vista y la capacidad de ser objetivos con nosotros mismos. Debemos desprendernos de costumbres, tradiciones y recuerdos que nos causan dolor. Solamente libres del peso del pasado podremos aprovechar el resultado valioso que siempre trae una renovación.



## Dinámica: “El rincón de las normas sociales”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Expresar acuerdo o desacuerdo frente a las normas sociales que pueden o no guiar nuestras vidas.	- Hoja de trabajo “Identificación de normas sociales” - 3 pliegos de papel - Marcadores	40 minutos

### Procedimiento

- La persona que facilita, explica al grupo que en esta actividad se les pedirá expresar su opinión sobre algunos mandatos o normas que plantea el entorno social.
- Divide el salón en tres áreas. Cada una contará con carteles que digan: “ESTOY DE ACUERDO”, “ESTOY INSEGURA/O” y “NO ESTOY DE ACUERDO”.
- Explica al grupo que va a leer varias afirmaciones y que en la medida que las lea, cada participante reflexionará e irá al sector del salón con el que se identifique.
- Cada vez que haya un cambio por la frase, solicita personas voluntarias a que argumenten su posición, enfatizando que pueden expresar sus opiniones libremente puesto que no es un examen; no hay respuestas correctas o incorrectas.
- En la medida en que avanza el ejercicio es positivo hacerles saber que pueden cambiar de opinión en cualquier momento, sobre todo cuando crean que se trata de una norma social que contradice lo que piensan, sientan o la forma en que actúan.
- Por las características del tema, motiva a cada participante a que argumenten su posición. No hay que juzgar sus opiniones ni presionarles para cambiar las mismas.
- Lee las afirmaciones que consideres apropiadas para la edad y adiciona alguna que se adecuen a la cultura, edad y otras características del grupo.

## Hoja de trabajo: Identificación de normas sociales

1	Las madres y los padres deben ser amigas y amigos de las hijas y de los hijos. En un mundo equitativo, una madre y un padre no tiene por qué poner disciplina.
2	La familia es lo único importante en la vida. Es necesario aguantar todo para mantenerla unida.
3	Cuando se tiene una pareja, las mujeres deben decidir por los hombres como si fueran sus madres. Los hombres son como niños, no sabe decidir bien.
4	El dinero es vital para ser feliz. Sin dinero, las personas no pueden resolver sus problemas y nadie las quiere.
5	Existen situaciones en las que los hombres deben pegar a sus parejas para que entiendan y aprendan a no equivocarse.
6	Las mujeres no deben tener relaciones coitales antes de casarse; hacerlo les quita el valor de persona que tienen.
7	Los hombres deben tener relaciones coitales antes de casarse; si no lo hacen no tendrán la experiencia necesaria para enseñar a sus parejas.
8	NNA deben obedecer en todo a las personas adultas, aunque lo que les pidan sea incómodo para su cuerpo, sus relaciones y su vida
9	Las personas adolescentes deben experimentar de todo, es el momento para probar lo que sea, porque luego no podrán hacerlo.
10	En caso de tener pareja, se debe tener relaciones coitales, aunque no se quiera o estas sean dolorosas y vergonzosas, porque esa es la forma de demostrar amor.
11	Las personas que viven con VIH son promiscuas, no han tomado buenas decisiones y por eso deben ser aisladas del resto de la sociedad.
12	Las mujeres están destinadas a ser madres para eso la naturaleza les dio fuerza, sacrificio, abnegación y ternura.
13	Los hombres no son buenos padres porque la naturaleza dispuso para ellos la función de proveedores y eliminó su capacidad de ternura y protección
14	Las madres tienen que educar a las hijas para que sean sumisas, tranquilas, hacendosas y sepan administrar un hogar. Si no lo hacen, no han cumplido su labor de madres.
15	Los padres tienen que educar a los hijos para que sean agresivos, cancheros y sepan trabajar para dar plata a su hogar. Si no lo hacen no han cumplido su labor de padres.

- Una vez que hayan concluido el juego, formen un círculo y genere reflexión en torno a las siguientes preguntas:
  1. ¿Ustedes supieron inmediatamente lo que pensaban acerca de cada frase o tuvieron que meditar sobre cada una?
  2. ¿Quiénes cambiaron su punto de vista? ¿Por qué?
  3. ¿Alguien en el grupo influyó en la opinión que tenían? (Hablar acerca de la forma en que la presión del grupo puede interferir en la libertad de expresión de un punto de vista).




4. ¿Cómo se sintieron frente a la diversidad de posturas en el grupo?
5. ¿Qué sienten al expresar lo que piensan en presencia de sus compañera y compañeros? ¿En presencia de sus madres y padres? ¿Por qué?
6. ¿Consideran que las decisiones que tomaron los hombres influyeron más que las decisiones que tomaron las mujeres?
7. ¿Consideran que las decisiones que tomaron las mujeres influyeron más que las decisiones que tomaron los hombres?
8. ¿Saben lo que son las normas sociales?
9. ¿Qué opinan de las normas sociales que analizaron hoy?
10. ¿Ustedes creen que las personas actúan en base a estas normas sociales?

### **Puntos de análisis y reflexión**

Las normas sociales suelen guiar nuestras actitudes, pensamientos, sentimientos y acciones. Muchas de ellas, pueden ser muy positivas y nutricias para nuestras vidas, pero otras tantas pueden ser negativas y tóxicas.

Las normas sociales, deben ser analizadas, pues de tanto repetirlas podemos asumir que son verdades absolutas y actuar sin pensar sus consecuencias.



 <b>Save the Children</b>		N°			
<b>Evaluación EMPODERAMIENTO PERSONAL</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>

**Nos gustaría que respondas algunas preguntas. ¡Tus respuestas serán de gran ayuda!**



**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Autodeterminación es...	a) Tomar las riendas de nuestra vida bajo nuestras propias decisiones.
		b) La capacidad para decidir por sí misma sobre los temas que le conciernen.
		c) Hacer lo que nos da la gana para satisfacer nuestros placeres.
2	Autonomía es....	a) Decidir en moral y en ética personal.
		b) La capacidad de establecer sus propias normas y regirse por ellas a la hora de tomar decisiones.
		c) Actuar libre de estereotipos.
3	Una persona autodeterminada...	a) Analiza un problema, plantea soluciones, establece metas y prevé metas
		b) Toma decisiones y asume las responsabilidades de las consecuencias de dichas decisiones.
		c) Responde desde la intuición porque no confía en la razón.
4	Toma de decisiones es...	a) Un proceso por el que todas las personas atraviesan cuando deben elegir entre distintas opciones.
		b) Un proceso por el que se deja pasar el tiempo hasta que el problema se resuelva.
		c) Un proceso intuitivo para salvar el momento.

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

### TALENTO HUMANO

<b>Objetivo de la sesión</b>	Facilitar la reflexión sobre los intereses, capacidades y habilidades de NNA de acuerdo a su talento.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	NNA que valoran sus habilidades, capacidades e intereses para construir un proyecto de vida, con formación integral, inclusiva y libre de estereotipos de género.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué es el talento humano?</li> <li>– ¿Cómo se potencia el talento humano en NNA?</li> <li>– Lineamientos para impulsar el talento humano en NNA.</li> <li>– Talento humano inclusivo con enfoque de género.</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>Construir en plenaria, y con la participación de NNA, las definiciones conceptuales relacionadas con orientación vocacional.</p> <p>¿Cuáles son tus actividades favoritas?</p> <p>¿Qué te gustaría hacer en el futuro?</p> <p>¿Cómo te ves de aquí a cinco años?</p> <p>¿Qué habilidades consideras que puedes desarrollar?</p> <p>¿Cuál es la actividad que te hace feliz realizar?</p>

### Plan para el desarrollo del tema Talento humano

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Recomendar el llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes.	Hojas y bolígrafos	15 min	Dinámica de presentación: "Cuerpos expresivos"	Valoración de las redes de relacionamiento social
¡Valoramos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel están las y los participantes al inicio de la sesión respecto a los temas a tratar.	Preguntas e imágenes planteadas en la Guía	10 min	Entregar a cada participante la hoja de preguntas e imágenes para que respondan.	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Reconocemos el talento humano!	Promover el autococonocimiento de cada participante en el marco de sus habilidades y aptitudes.	Lápiz Colores papeles Pegamento Tijeras	30 min	Dinámica: "Los rincones de los talentos".	Fomento del desarrollo del talento humano de NNA independientemente de los roles de género establecidos en la sociedad.
¡Aprendemos a potenciar el talento humano!	Potenciar mediante herramientas el desarrollo de fortalezas, aptitudes y habilidades de NNA.	Ninguno	20 min	Dinámica: "El frutero de las ocupaciones".	Análisis de cómo las diferencias entre mujeres y hombres influyen en el desarrollo del talento humano de las personas.
¡Impulsamos el talento humano en NNA!	Conocer lineamientos específicos que permitan impulsar el talento humano de NNA.	Ninguno	25 min	Dinámica: "Mirando con las gafas de género".	Potenciamiento del talento humano de NNA con un enfoque de género, promoviendo la igualdad y equidad.

¡Impulsamos el talento humano inclusivo con enfoque de género!	Reconocer las fortalezas, aptitudes y habilidades de niñas y mujeres y el talento humano de las mismas para fortalecer la equidad de mujeres y hombres.	Lápices, hojas de colores, UHU y pliegos de papel sabana.	20 min	Dinámica: “Familia de ocupaciones”.	Potenciamiento del talento humano de NNA que conozcan la variedad que existe en el ámbito de las ocupaciones.
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión.	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de los aprendidos en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión.	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
<b>Total horas</b>	<b>2 horas y 40 min</b>				

\* El registro de participantes y la presentación de participantes se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente.

*“Las personas que piensan que no son capaces de hacer algo, no lo harán nunca, aunque tengan las aptitudes”*

**Indira Gandhi**

### ¿Qué es el talento humano?

En términos generales, el talento es una capacidad innata del ser humano. Es único para cada persona y se refleja a partir del autoconocimiento. Conocernos nos permite identificar nuestras potencialidades y habilidades, detectar la predisposición a ciertos conocimientos y competencias, identificar nuestra inteligencia, emociones y forma de actuar, para luego ponerlos en práctica y obtener resultados favorables en nuestro proyecto de vida, en los estudios, trabajo u oficios.

Es de suma importancia la detección de potencialidades a edades tempranas, pues mientras antes nos conozcamos y detectemos nuestro talento, se incrementa nuestra autonomía, seguridad y el desarrollo de competencias. Además, ayuda a fomentar un mayor rendimiento escolar, considerando que NNA pueden conocer, potenciar sus habilidades y tener un proyecto en el que confiar, una meta que perseguir y alcanzar.

Las personas que reconocen su talento humano se sienten más seguras y se retan a sí mismas, de forma que participan activamente en el desarrollo de su aprendizaje.

### ¿Cómo se potencia el talento humano en NNA?

NNA reconocen su talento humano cuando...

- Se valoran como personas únicas e irrepetibles.
- Encuentran sentido a su vida.
- Descubren sus habilidades innatas.
- Reconocen sus emociones.
- Saben con qué aptitudes y actitudes cuentan.
- Cuenta con su propio criterio.
- Se relacionan con seguridad.
- Potencian su autoestima, su autoimagen y su autoconcepto



Potenciar el talento en NNA supone despertar conciencia en una etapa muy temprana, pues cuanto antes lo descubra, hay más oportunidades para su mejor desarrollo a lo largo de la vida. Se debe tomar en cuenta que no todas las madres, padres o tutoras o tutores cuentan con recursos o formación para apoyar el desarrollo de los talentos, y que educadoras y educadores no siempre cuentan con el tiempo necesario para fortalecer las potencialidades individuales de NNA, por lo que es muy importante aprovechar todos los recursos externos que colaboren y aporten en un tema que implica tanta responsabilidad para el presente y el futuro.

La manera más adecuada para potenciar el talento humano es brindando un ambiente de libertad que permita a NNA descubrir su potencial, desarrollar sus fortalezas, sus aptitudes y sus habilidades, así como focalizarse en aquello que más le gusta. La persona que facilita deberán tomar en cuenta los siguientes lineamientos para impulsarlo:

- **Percibir:** identificar sus características, intereses, y condiciones particulares según el ciclo vital, y aproximarse a sus entornos, contextos y culturas.
- **Escuchar:** prestar atención a lo que NNA pretenden comunicar a través de las diversas formas en que se expresan, para identificar sus intereses, sentimientos e ideas.
- **Interlocutar:** generar conversación con NNA para brindarles información relevante que aporte a sus ideas propias.

Los tres lineamientos descritos generan las condiciones necesarias para llegar a la acción concreta, aquella que se logra luego de profundizar, precisar, contrastar y proponer, como resultado del compromiso mutuo para llevarla a cabo.

### Talento humano inclusivo con enfoque de igualdad de género

El enfoque de igualdad de género parte del principio de que todas las personas, mujeres y hombres, somos diferentes, pero tenemos los mismos derechos y que, por ello, es posible alcanzar un trato equitativo. Esta perspectiva es necesaria para frenar la discriminación, que atenta principalmente contra las mujeres, y lograr la igualdad de oportunidades en la cotidianidad.

Durante generaciones se ha visto que la cultura, la sociedad, los mandatos y las normas sociales que se han asignado a las mujeres reducen su acceso a ciertos oficios o profesiones, las excluyen y les impiden ejercer sus derechos a plenitud; pero hoy en día, al haberse visibilizado estas inequidades, se está promoviendo condiciones para que todas las personas gocen de los mismos derechos. Por eso, las estrategias con enfoque de género -el empoderamiento y autonomía de las mujeres, la división sexual del trabajo, la independencia económica, la vida libre de violencia, el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, la corresponsabilidad familiar, la conciliación de la vida familiar y laboral, y la paridad en la participación de las mujeres en la toma de decisiones- se están aplicando en todos los ámbitos de desarrollo del talento humano. El enfoque de género no considera a las mujeres de forma aislada; más bien evalúa la situación y la relación entre personas.

No es suficiente decirles a las niñas: “Tienes las mismas oportunidades para estudiar que los niños”, cuando seguimos transmitiendo y reproduciendo enseñanzas en que los hombres son los héroes, los vanguardistas, los descubridores y los conquistadores y las mujeres son las hogareñas, las conservadoras, las cobijadoras y las sacrificadas. Esas ideas conservadoras, que siguen incrustadas en el imaginario social, constituyéndose en mandatos y normas sociales, deben transformarse para alcanzar la igualdad de oportunidades. Por ello es importante promover el talento humano con la inclusión del enfoque de género en la educación, ya que resulta crucial a la hora de escoger su profesión u oficio.



**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el empoderamiento personal de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las personas desarrollan sus talentos según el sexo biológico al que pertenecen, alentando la idea de que todas las personas tenemos talentos diferentes, que éstos nacen con nosotras y nosotros como aptitudes que deben ser desarrolladas con el apoyo del entorno.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que hay talentos femeninos y hay talentos masculinos, alentando la idea de que los talentos no tienen género, así una persona puede ser excelente cocinera, administradora o motoquera independientemente de que sea mujer o hombre.
- ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que NNA no manifiestan talentos a no ser que sean extraordinarios, alentando la idea de que cuanto antes se preste atención a los talentos éstos se fortalecerán para el resto de la vida.

**Poder y cultura:** Romper con la idea de que existen ciertas etnias que tienen más talentos que otras o que hay personas discapacitadas y que por ello no tienen talentos, alentando la idea de que los talentos son personales y que se adecuarán a las necesidades de la etnia o cultura a la que pertenecen, además de que todas las personas tenemos discapacidades en mayor o menor grado y que, por el contrario, estas discapacidades suelen ser impulsoras para la manifestación de los talentos.



## Dinámica Rompehielo: “Cuerpos expresivos”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Motivar la interacción entre todas las personas que conforman el grupo.	- Papeles pequeños	15 minutos

### Procedimiento

- Se escribe en los papelitos nombres de animales (hembras y machos), ejemplo: León en un papelito, en otro Leona (tantos papeles como participantes).
- Se distribuyen los papelitos y se dice que, durante 5 minutos, sin hacer sonidos deben actuar como el animal que les tocó y buscar a su pareja.
- Cuando creen que la han encontrado, se toman del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo; no le puede decir a su pareja qué animal es.
- Una vez que cada participante tienen su pareja, dice qué animal estaba representando, para ver si acertaron en el encuentro. También puede hacerse que la pareja vuelva a actuar y el resto de participantes digan qué animal representan y si forman la pareja correcta.

### Puntos de análisis y reflexión

- Los talentos suelen mantenerse ocultos por el temor que las personas tienen a ser juzgadas, el juego y el buen humor suelen ser detonadores de los mismos.

## Dinámica: “Los rincones de los talentos gráficos”

10 a 14 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Fomentar el desarrollo del talento humano de NNA, independientemente de los roles de género establecidos por mandatos y normas sociales.	- Lápices de colores y negro - Papeles, pegamento y tijeras	30 minutos

### Procedimiento

- La persona que facilita convoca a NNA a participar del Taller de los Talentos explicándoles que explorarán sus habilidades haciendo uso y probando todos los recursos que les brindan los rincones del taller.
- Divide el espacio en diferentes rincones, destinando cada uno a tres tipos de talento:
  - Rincón del dibujo:* donde NNA podrán expresar sus sentimientos a través de dibujos.
  - Rincón de destrezas:* donde NNA podrán expresar sus sentimientos a través de un collage de periódicos o revistas.
  - Rincón de las palabras:* donde NNA podrán expresar sus sentimientos a través de escritos.
- Al concluir, cada participante presenta en plenaria el talento humano con el que más se expresa e identifica.

### Puntos de análisis y reflexión

- Los talentos pueden ser descubiertos al momento de probar diversas posibilidades.
- Es muy importante ayudar a NNA a descubrir sus talentos, ya que detrás de este se esconde una forma de pensar y de aprender; además, al descubrirlo contribuimos al desarrollo de su autoconcepto y su autoestima.

## Dinámica: “El frutero de las ocupaciones”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Entender de qué modo las <b>normas sociales</b> influyen en el desarrollo del talento humano de mujeres y hombres.	Ninguno	20 minutos

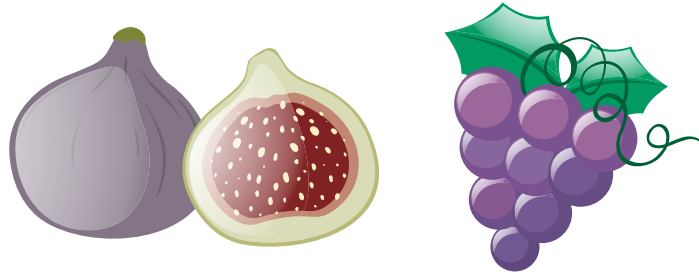
### Procedimiento

- Pida a cada participante del grupo que imagine que en el centro del salón hay un frutero lleno con la mayor variedad de frutas posible, y que, por turno, cada participante indique en voz alta la fruta que elegiría para comer en ese momento y que explique por qué. Cuando todas y todos hayan terminado, indique que, sin embargo, para comer solo podrán elegir las de color negro (por ejemplo, higos y uvas), que están forzados a elegir las. Pida que mantengan el sentimiento frente a esta limitación.
- Pida a cada participante del grupo que imagine que en el centro del salón hay un cofre lleno de talentos humanos y que, por turno, cada participante indique en voz alta el talento que elegiría para disfrutar en ese momento y que explique por qué; aclare que no está permitido repetir el que ya mencionó alguna compañera o compañero. Cuando todas y todos hayan terminado, indique que, sin embargo, para vivir solo podrán elegir un solo tipo de talento humano para cada sexo (por ejemplo, mujeres aviadoras y hombres secretarios), que están forzados a elegir las. Pida que mantengan el sentimiento frente a esta limitación.
- Indique a otro par de participantes que imaginen que —tal como con las frutas de color negro— están forzados a elegir un solo tipo de talento humano, según si son mujeres o hombres; por ejemplo, los hombres deberán elegir ser médicos y las mujeres ser secretarias.
- Luego genere un debate con las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron a un inicio cuando pensaron en su fruta preferida? ¿Cómo se sintieron al tener que optar por comer solo higos y uvas? ¿Cómo reaccionarían ante esta situación?
  - ¿Cómo se sintieron las mujeres al tener que todas ser aviadoras y los hombres al ser forzados a tener que ser secretarios? ¿Cómo reaccionarían ante esta situación?
  - ¿Creen que esto sucede en la realidad? ¿Conocen a alguien que vivió esta situación?
  - ¿Qué tipos de limitaciones existen que afectan particularmente a las mujeres y a los hombres para poder acceder a un oficio de su preferencia o a un oficio no tradicional para su sexo?
  - ¿Existen talentos humanos solo para mujeres y otros solo para hombres?
  - ¿Esta será una forma de discriminación?
  - ¿Qué podemos hacer para eliminar la discriminación de género en el trabajo?

### Puntos de análisis y reflexión

- Los espacios laborales suelen ser los que más fomentan discriminaciones de género, perpetuando algunas acciones y limitando las potencialidades de las personas.

- Los espacios educativos suelen ser los que mantienen estas discriminaciones de género adocrinando a las mujeres en ciertas habilidades y a los hombres en otras, por ejemplo, poniendo a las mujeres en materias como en “labores” y a los hombres en materias como “talleres”, cuando ambos tienen la posibilidad de explorar sus habilidades y descubrir sus talentos.



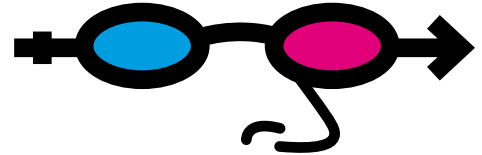
## Dinámica: “Mirando con las gafas de género”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Potenciar el talento humano de NNA con un enfoque de género, promoviendo la equidad en busca de la igualdad.	Ninguno	25 minutos

### Procedimiento:

- Se pide al grupo que se divida en dos equipos, el A y el B.
  - a. El grupo A cree que las mujeres y los hombres pueden desempeñar cualquier profesión, que el sexo biológico no determina los talentos humanos.
  - b. El grupo B cree que las mujeres deben de asumir profesiones “más femeninas” (azafata, enfermera, amas de casa, etc.) y los hombres, profesiones “más masculinas” (piloto, ingeniero, taxista, albañiles, etc.).
- Cada grupo plantea argumentos para sostener los mandatos sociales de su equipo y prepara a dos representantes para que los expliquen y mantengan.
- NNA representantes del equipo A deben hacer preguntas a NNA representantes del equipo B y viceversa.
- Al final se abre un análisis sobre los roles de género o mandatos sociales impuestos por la sociedad, bajo las siguientes preguntas:
  - ¿Tienen alguna idea aproximada de lo que les gustaría ser en el futuro? ¿Se han planteado si su idea sería la misma si fueran una persona de otro sexo?
  - ¿Qué piensan de las cualidades, habilidades y destrezas de los chicos y las chicas?
  - ¿Consideran que mujeres y hombres tienen derecho a la igualdad en el trabajo y a las mismas responsabilidades en casa?
  - ¿Les parece que hay desigualdades entre mujeres y hombres? ¿En qué ámbitos?



Luego de los puntos de análisis, La persona que facilita hace una ronda con las siguientes preguntas, para generar un espacio de confianza:

- ❖ ¿Creen que su talento humano tiene que ver con los juguetes que te regalaron cuando tenías menos edad?
- ❖ ¿Qué frases les han dicho que consideran que han influido sobre tu talento humano? Por ejemplo: “eso no es de chicos” o “eso no es de chicas”.
- ❖ ¿Han dejado de ocuparse de algún interés por el hecho de que se lo considere que solo puede ser realizado por una persona de otro sexo?

Finalmente, para poder crear una reflexión sobre los roles interpretados, se plantean las siguientes preguntas:

- ❖ ¿Cómo se sintió cada uno de los representantes en sus papeles?

- ❖ ¿Les fue fácil o difícil actuar o argumentar?
- ❖ ¿Por qué creen que hay profesiones con más mujeres y otras con más hombres?
- ❖ ¿Creen que hay profesiones más adecuadas para los hombres y otras más adecuadas para las mujeres?
- ❖ ¿Qué dificultades creen que sintieron las mujeres y los hombres que fueron las primeras y primeros de su género en una profesión? (poner ejemplos concretos: las primeras mujeres aviadoras, los primeros hombres enfermeros o educadores)

### **Puntos de análisis y reflexión**

- Los mandatos sociales pueden repercutir en el imaginario de NNA y hacerles creer que por pertenecer a un sexo o al otro no podrán desarrollar aquello que sienten como su potencialidad.

## Dinámica: “Familia de ocupaciones”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reconocer la variedad de ocupaciones existentes en el mundo académico, tanto a nivel licenciatura, a nivel técnico superior y técnico medio.	- Lápices - Hojas de colores - Masking tape - Pliegos de papel sábana	20 minutos

### Procedimiento:

- Se divide al grupo en subgrupos de 4 a 6 participantes.
- A cada subgrupo se le reparte hojas de colores pequeñas, para que escriban el nombre de una ocupación. Se les da un tiempo de 10 minutos para que escriban la mayor cantidad de ocupaciones que conozcan entre todas y todos.
- Luego, se les pide que las agrupen por familias, de acuerdo a los criterios que cada grupo considere (parecido entre las ocupaciones).
- Cada grupo debe ponerle un nombre a cada familia, (ej. familia salud, familia alimentos, etc.)
- Se les pide que compartan con todas las personas participantes las familias que identificaron y las ocupaciones que están dentro de cada familia, realizando las siguientes preguntas:
  - ¿Es importante elegir una ocupación? ¿Por qué?
  - ¿Por qué creen que hicimos familias de ocupaciones?
  - ¿Cómo agruparon las ocupaciones en cada familia?
  - ¿Por qué las agruparon así? ¿Cuáles son las similitudes?



### Puntos de análisis y reflexión

Es importante no considerar solo una opción al momento de la elección vocacional; sin embargo, es importante que nuestras opciones sean de la misma familia de ocupaciones.

- A veces no podemos estudiar la ocupación que elegimos por cuestiones económicas, tiempos, etc., pero considerando otra ocupación de la misma familia podemos alcanzar nuestros sueños y metas.



## Dinámica: Diversas ocupaciones

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Proporcionar información básica sobre las diferentes ocupaciones de interés de NNA.	- Ocupaciones escritas en hojitas pequeñas - Bolsa, caja o gorra - Dulces o chocolates	40 minutos

### Procedimiento:

- La persona que facilita anotará en hojitas pequeñas los nombres de diferentes ocupaciones (puede utilizar las hojitas que hicieron NNA en la anterior dinámica) y las pone las hojitas con las ocupaciones en una caja, bolsa o gorra.
- Explica a los participantes que se irá sacando de una en una las ocupaciones para hacer un concurso de conocimientos, cuando se mencione una ocupación la persona que conozca o algo debe levantar la mano y decirlo al resto del grupo, aportando y acumulando puntos.
- La persona que facilita debe ir aclarando conceptos erróneos y dando mayor información al grupo sobre las diferentes ocupaciones y para ello debe buscar información previa.
- La persona que tenga el mayor número de aportes recibirá un premio al final de la actividad (dulces o chocolates).



Finalmente se reúne con todas y todos y genera reflexiones:

- Es importante conocer sobre las diferentes ocupaciones.  
¿Por qué?
- ¿Qué ocupaciones exigen estudios universitarios?
- ¿Cuáles pueden formarse en institutos?
- ¿Existen ocupaciones solo para hombres o solo para mujeres? (desvirtuar estereotipos de género).
- ¿Ya conocían las características de las ocupaciones que analizamos?
- ¿Conocen las características de la ocupación que les interesa?
- ¿Qué pueden hacer para investigar las características de la ocupación que les interesa?

### Puntos de análisis y reflexiones:

- Cuanta más información tenga una persona, más posibilidades tiene de elegir.
- Las ocupaciones no son mejores o peores por responder a un emprendimiento, a un proceso formativo en un instituto o en una universidad.

- Las ocupaciones generan recursos económicos con mayor facilidad cuando responden a las pasiones de las personas.
- No está mal querer granar dinero a partir de las ocupaciones que uno elige, pero es mucho mejor ganar dinero en una ocupación que potencia nuestros talentos.

## Dinámica: “Descubriendo mis intereses y capacidades”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Determinar las ocupaciones más compatibles con las capacidades e interés de NNA.	- Hojas de colores pequeñas en forma de rectángulos - Hojas de colores pequeñas en forma de círculos - Hojas de colores pequeñas en forma de estrellas - Pegamento en barra - UHU	30 minutos

### Procedimiento:

- Explicar a NNA que ahora se realizará un trabajo individual, donde cada quien descubrirá sus intereses y capacidades.
- Entregar a cada participante hojas pequeñas de colores con forma rectangular. En cada hoja deben anotar sus intereses (lo que les gusta hacer), uno en cada hoja, darles tiempo para realizar esta tarea.
- Entregar a cada participante hojas de colores con forma circular. En cada hoja deben anotar sus capacidades (para qué son buenos o en qué se destacan); darles tiempo para realizar esta tarea.
- Finalmente darles unas hojas de colores en forma de estrellas, donde anoten la o las ocupaciones que desearían tener (con preferencia, una o dos).
- Pedirles que puedan relacionar sus intereses y capacidades con las ocupaciones de su interés.
- Proporcionarles hojas tamaño carta u oficio, donde NNA peguen la ocupación y alrededor las capacidades e intereses que se relacionan con la misma.
- Solicitar a personas voluntarias compartir su trabajo. Procurar un balance en la participación de mujeres y hombres al momento de responder las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué es importante relacionar sus capacidades con las ocupaciones que les gusta?
  - ¿Por qué es importante relacionar sus intereses con las ocupaciones que les gusta?
  - ¿Encuentran alguna relación entre las ocupaciones elegidas?
  - ¿Cómo se sentirían si realizaran esta ocupación?





### **Puntos de análisis y reflexiones:**

Al trabajar en ocupaciones en las que se emplean las capacidades, conocimientos e intereses propios, la probabilidad de sentirse satisfechas y satisfechos, para lograr mejores resultados es mayor.





Save the Children

N°

<b>Evaluación EMPODERAMIENTO PERSONAL</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
<b>Datos de la/el participante</b>					Medición
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>

Nos gustaría que respondas algunas preguntas. ¡Tus respuestas serán de gran ayuda!

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Talento humano es ....	a) La aptitud que tenemos las personas para algo, que de ser desarrollada nos da satisfacciones personales. b) La capacidad que tenemos para algo en especial, se refleja a partir del autoconocimiento y reconocimiento de habilidades c) La lentitud que tenemos para realizar un trabajo.
2	Autoconocimiento es...	a) Una habilidad importante que le permite a la persona desarrollar la noción de sí misma, de sus cualidades y sus características. b) Una conexión que hace la persona con sus sentimientos, pensamientos y acciones. c) Una acción de valoración y respeto de la propia historia.
3	Las personas que desarrollan su talento humano...	a) Potencian su autoestima, su autoconcepto y su autoeficacia b) Disfrutan su trabajo porque se basa en sus potencialidades c) Sufren
4	Habilidad es .....	a) La destreza o capacidad de una persona para hacer algo. b) La capacidad de tener empatía con los demás. c) La tarea encomendada por la sociedad.
5	Una persona que no logra descubrir su talento	a) Se siente frustrada b) Desconfía de sí misma para poder encarar la vida y su destino. c) Se vuelve conformista

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

### YO TENGO UN ESPÍRITU EMPRENDEDOR

<b>Objetivo de la sesión.</b>	Empoderar a NNA, proporcionándoles herramientas para fortalecer sus capacidades emprendedoras.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión.</b>	NNA ponen en práctica las capacidades emprendedoras personales reconocidas a través de la autoevaluación y de la aplicación de las herramientas obtenidas en el proceso de empoderamiento.
<b>Contenidos básicos de la sesión.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Empoderamiento: el primer paso para emprender</li> <li>– ¿Qué es un emprendimiento?</li> <li>– ¿Qué es un emprendedor social?</li> <li>– ¿Cómo es una NNA emprendedor?</li> <li>– ¿Cuáles son las características que debe tener una NNA emprendedor?</li> <li>– Tipos de emprendimientos</li> <li>– Elementos para concretar un emprendimiento</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>La persona que facilita presentará las definiciones conceptuales en plenaria, con la participación de NNA.</p> <p>¿Alguna vez has tenido una idea emprendedora en tu colegio, barrio o con tu grupo de amigas y amigos?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Te gustaría emprender algún negocio a futuro?</li> <li>– ¿Conoces a alguna persona emprendedora?</li> </ul>

## Plan para el desarrollo del tema Yo tengo espíritu emprendedor

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Recomendar el llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes.	Hojas y bolígrafos	15 min	Dinámica de presentación: “¿Quién empezó el movimiento?”	Valoración de las redes de relacionamiento social
¡Valoramos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel están las y los participantes al inicio de la sesión respecto a los temas a tratar.	Preguntas e imágenes planteadas en la Guía	10 min	Entregar a cada participante la hoja de preguntas e imágenes para que respondan.	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Empoderamiento: el primer paso para emprender!	Reforzar los conceptos de empoderamiento personal.	Los materiales con los que se cuenta	15 min	Dinámica: “Figura humana”	Identificación de actitudes emprendedoras
¿Comprendiendo los emprendimientos!	Construir un concepto claro y específico de emprendimiento con las NNA.	Hojas de colores, lana y UHU.	20 min	Dinámica: “Ayudando a la humanidad”.	Reconocimiento del valor de la creatividad e innovación como característica del espíritu emprendedor.
¡Conociendo a una persona emprendedora social!	Identificar a emprendedores sociales como ejemplo para la realización de iniciativas económicas y comunitarias.	Hojas de colores, lana y UHU.	20 min	Dinámica: “Ayudando a la humanidad.”	Identificación del valor de la creatividad e innovación como característica del espíritu emprendedor.



Reconociendo características emprendedoras en NNA	Incentivar a NNA para que reconozcan actividades emprendedoras que pueden realizar o que hayan realizado.	Hojas de colores, lana y UHU.	20 min	Dinámica: “Ayudando a la humanidad	Identificación del valor de la creatividad e innovación como característica del espíritu emprendedor.
Tipos de emprendimiento	Con las NNA identificar los diferentes tipos de emprendimiento que existen.	Goma eva, tijeras marcadores.	30 min	Dinámica: “Escalera al éxito.”	Identificación de diversos tipos de emprendimiento
Elementos para concretar un emprendimiento.	Aprender a identificar con las NNA lo que cree que puede ser un emprendimiento y aquello que nos gusta o apasiona.	Goma eva, tijeras marcadores.	30 min	Dinámica: “Escalera al éxito”.	Relación de emprendimientos y pasiones
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión.	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de los aprendido en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión.	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
<b>Total horas</b>			<b>3 horas y 40 min</b>		

\* El registro de participantes y la presentación de participantes se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente.

*“El emprendedor siempre busca el cambio, responde a él y lo explota como una oportunidad”*

**Peter Drucker**

## **Empoderamiento, el primer paso para emprender**

El empoderamiento es un factor clave que influye en la concientización y entrenamiento de las personas, para fomentar su iniciativa, desarrollar sus conocimientos y su autonomía, para comenzar a idear **emprendimientos**, poniendo en marcha proyectos creativos que fortalezcan sus vocaciones y generen nuevos aprendizajes.

En cuanto a NNA, es importante remarcar que los emprendimientos que deseen poner en práctica no deben estar limitados o definidos por los mandatos sociales sexuales, genéricos, etarios o culturales, sino que deben ser impulsados por sus potencialidades, habilidades, vocación, gustos y las posibilidades que ofrece el entorno en el que vive.

Una de las formas de empoderar a NNA es brindarles la oportunidad para tomar decisiones sobre asuntos que tienen impacto en sus vidas. Por ello es importante potenciar su sentido de responsabilidad y que reconozcan su papel en sociedad, creando condiciones para una participación plena y con la motivación de realizar emprendimientos que se encuentren a su alcance.

El gran desafío del empoderamiento es lograr la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en el mercado laboral, así como en diferentes espacios y actividades, creando una reducción de la brecha de género.

### **¿Qué es un emprendimiento?**

En términos generales, se entiende que el emprendimiento consiste en reconocer la ocasión de crear un proyecto, y el proceso para desarrollarlo. Este proyecto no necesariamente consiste en la creación de una nueva iniciativa económica.

Las comunidades deben potenciar emprendimientos de NNA, considerando que son un vehículo para la generación temprana de igualdad de acceso a igualdad de oportunidades, promover empleos y la movilidad social de las personas, generando a la vez una transformación productiva en su entorno. Por tanto, el emprendimiento es el motor que genera una transformación productiva en base a la actitud y aptitud de NNA, a través del desarrollo de ideas creativas e innovadoras.

### **¿Quién es una persona emprendedora social?**

Las emprendedoras sociales son aquellas personas cuyas soluciones innovadoras para los problemas más acuciantes de la sociedad se constituyen en una oportunidad laboral para sí misma y para otras personas. Estas personas, identifican el problema en el sistema, buscando posibles soluciones y difundíéndolas ante la sociedad, en lugar de dejar las necesidades de la sociedad a los gobiernos de turnos o a los sectores industriales. Son persistentes en su lucha por los asuntos sociales más importantes y en la búsqueda de nuevas ideas que provoquen cambios de impacto.

Toda persona emprendedora ejerce su liderazgo influyendo en otras dispuestas a generar un cambio, demostrándoles con hechos que si transforman su pasión en acción pueden hacer todo aquello que se propongan, y serán consideradas “agentes de cambio”.

### ¿Cómo son las y los NNA emprendedores?

Las y los NNA emprendedores son aquellas personas que comienza un proyecto, negocio o acción social desde muy temprano, con el objetivo de obtener un resultado, ya sea social o económico. Puede tratarse de establecer su primera tienda o puesto de venta en su barrio, o iniciar una campaña del cuidado del medio ambiente en el espacio donde se desarrolla o fabricar artefactos que nadie más pensó, es que el significado de NNA que emprende implica mucho más que ser un generador de negocios o trabajo:

**Las emprendedoras y los emprendedores figuran entre los agentes de cambio más poderosos del mundo: es que tienen la capacidad de imaginar el mundo de manera diferente.**

### ¿Cuáles son las características de NNA que emprenden?

Es importante tomar en cuenta que cualquier NNA puede emprender; todo depende del impulso que reciba de su comunidad para que pueda reconocer sus potencialidades para la creación de un proyecto emprendedor sostenible. Estas son algunas de esas potencialidades:

- **Innovación:** crear proyectos a partir de ideas nuevas y originales.
- **Creatividad:** generar ideas interesantes desde puntos de vista poco comunes.
- **Valentía:** asumir riesgos y superar los retos de su proyecto.
- **Perseverancia:** insistir ya que, en muchos casos, los resultados no son inmediatos.
- **Flexibilidad:** modificar lo necesario para mejorar y obtener mejores resultados.

Por ello es importante impulsar a NNA:

Tomarse el tiempo necesario para consultar información relacionada con lo que se busca hacer (consultar proyectos similares, explorar si en su municipio, ciudad, país o países vecinos).

- Escribir o manifestar verbalmente a qué se quiere dedicar, en qué cree, qué le gusta o le apasiona.
- Proyectar el costo de poner en marcha su proyecto y hacerlo sostenible, junto a personas adultas de su comunidad.
- Reflexionar a la hora de construir el proyecto: ¿La idea es buena? ¿Cuál es la diferencia de otras ideas o proyectos similares?
- Perder el miedo al fracaso, comprendiendo que una caída no es el fin y que las personas fracasamos muchas veces para optimizar nuestros deseos.

### Tipos de emprendimientos

No todos los emprendimientos suponen la generación de ganancias económicas, pero siempre implican ganancias.

- **Emprendimiento empresarial:** iniciativa o aptitud de una persona para desarrollar un proyecto de negocio u otra idea que genere ingresos económicos. El emprendimiento empresarial tiene, entre otras ventajas, la de generar empleos, además de permitir a la persona ser su propio jefe, y, por lo tanto, manejar su propio tiempo y tomar sus propias decisiones.
- **Emprendimiento cultural:** iniciativa o actitud de una persona para generar movimientos sociales, impulso a activistas u organizaciones culturales que buscan que no se pierda ni el significado, ni el valor simbólico de los productos y costumbres de un país o de un sector.
- **Emprendimiento social:** iniciativa o actitud de una persona para satisfacer las necesidades de la sociedad donde se desenvuelve. Es una persona o grupo que se involucra en problemas de la comunidad, ya sean sociales, económicos o y culturales, buscando soluciones que mejoren la vida de su sociedad sin necesariamente perseguir un beneficio económico.
- **Emprendimiento altruista:** iniciativa o actitud de una persona para desarrollar actividades que van dirigidas especialmente al beneficio de poblaciones en situación de vulnerabilidad y que no buscan generar ingresos personales.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el empoderamiento personal de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que el emprendimiento responde a las características biológicas que tengan las personas, (mujeres ahorradoras y hombres gastadores), alentando la idea de que el emprendimiento lo manifestamos de diferentes maneras, en respuesta nuestras potencialidades individuales.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que hay emprendimientos que sólo pueden hacer las mujeres como espacios alimenticios, o que sólo pueden hacer los hombres como fabricación de robots, alentando la idea de que los emprendimientos no tienen género, así una persona puede abrir un negocio de carnes y otra liderar un movimiento altruista, recordando que el emprendimiento no tiene género.
- ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes tienen que esperar a ser adultas o adultos para emprender algo cuando la evidencia muestra que son muchas niñas, niños y adolescentes que están solventando hogares con su esfuerzo, alentando la idea de que cuanto antes se respalde sus ideas y propuestas más pronto tendremos personas independientes, autónomas y seguras de sí mismas.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que solo las personas que asisten a la academia las que realizan emprendimientos más exitosos, alentando la idea de que los mayores emprendimientos responden a la frase “la necesidad es la madre del ingenio”; tanto quienes asisten a la academia, como quienes no lo hacen pueden desarrollar emprendimientos exitosos.

## Dinámica Rompehielo: “¿Quién empezó el movimiento?”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Motivar y conseguir mejor concentración.	Ninguno	15 minutos

### Procedimiento

- La persona que facilita pide a todas y todos que se sientan haciendo un círculo y elige a un participante para que salga del salón.
- Explica que el juego consiste en que una de las personas del círculo debe iniciar el proceso con un movimiento, que las demás personas seguirán; por ejemplo, mover la cabeza, hacer una mueca, mover el pie, tocar diferentes tipos de instrumentos musicales, etc.
- Luego se solicita a la persona que salió del salón ingresa nuevamente, debe descubrir quién inició el movimiento y tiene tres oportunidades de identificarlo; si falla las tres veces el grupo le impone realizar algún tipo de acción o actuación. También cuenta con un tiempo limitado para averiguar quién inicia el movimiento (tres minutos aproximadamente).

### Puntos de análisis y reflexión

- En la vida, existen personas que pueden haber emprendido algo que las demás personas sigan, muchas veces se precisará bastante atención para saber cómo se originó algo que se hizo tan popular. Sin pegar de egocentrismo, es importante manifestar cómo, cuándo, dónde y quien inició el proceso.

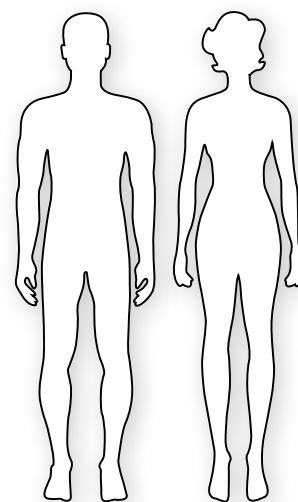
## Dinámica: “La figura humana”

10 a 14 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Que NNA identifiquen actitudes emprendedoras al realizar la dinámica.	Lo que tengan a mano en su mesa de trabajo	15 minutos

### Procedimiento

- Conformar grupos de 4 o 5 personas por mesa de trabajo. En la mesa deben tener los bolígrafos, cuadernos, carpetas, hojas, etc., que estén utilizando.
- Organizarse entre todas y todos para armar una silueta humana con todo lo que tengan a la mano en 15 minutos.
- Cada grupo presenta su trabajo y al concluir, la persona que facilita pregunta:
  - ¿Cómo lograron construir esta figura?
  - ¿Cómo surgieron las iniciativas?
  - ¿Todas las ideas fueron tomadas en cuenta?
  - ¿Cómo se construye algo de la nada?



### Puntos de análisis y reflexión

Los grandes emprendimientos suelen aparecer ante la necesidad de resolver algún problema, tomando los recursos que se tienen a mano y organizándose en equipo, a partir de las potencialidades de las personas que lo integran.

## Dinámica: “Ayudando a la humanidad”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Que NNA identifiquen el valor de la creatividad e innovación como característica del espíritu emprendedor.	- Bombillas - Hojas de colores - Lana - UHU - Palitos de helado	20 minutos

### Procedimiento

- La persona que facilita conforma grupos de 6 a 8 personas, entrega a cada participante los materiales con la consigna de que deben inventar algo para ayudar a la humanidad en el lapso de 20 minutos.
- Una vez que concluye el plazo, una representante de grupo presenta sus inventos y trata de convencer al jurado de que son los mejores (el jurado puede ser la persona que facilita).
- Luego, se pide que cada grupo elija los dos inventos más creativos y los anote en dos pedazos de papel. Se les da otros dos pedazos de papel y se les pide que elijan los dos inventos que ayudarían a la humanidad. Finalmente, se les entrega otros dos papelitos para que elijan cuáles son los dos inventos más factibles.
- Una vez que se hacen las tres elecciones, se cuenta cuántos puntos tuvo cada invento, se añade el punto que otorga el jurado y se da un premio al invento que obtuvo más puntos.

### Puntos de análisis y reflexión

- La creatividad puede generar diversos productos, no todos servirán para lo mismo, ni todos serán exitosos, por ello es muy importante ser flexible al crear algo nuevo.

## Dinámica: “La Escalera hacia el éxito”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar las capacidades que se precisan para alcanzar el éxito.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Goma eva o cartulina de diferentes colores, nueve piezas</li><li>- Tijera</li><li>- Marcadores</li></ul>	30 minutos

### Procedimiento

- Cortar goma eva o cartulina de diferentes colores y en cada pedazo escribir las cinco capacidades que debe desarrollar una persona emprendedora (innovación, creatividad, valentía, flexibilidad y perseverancia).
- Luego se los coloca en el piso, a modo de escalones, y se invita a que las personas participantes suban los escalones y ejemplifiquen de que se trata cada uno de ellos. De una manera dinámica, las y los participantes van construyendo conocimiento sobre las capacidades que deben desarrollar para alcanzar éxito en sus emprendimientos.
- Luego se pregunta
  - ¿Cómo se desarrollan esas capacidades? ¿Cuáles fueron los ejemplos más impactantes?
  - ¿Cómo se sintieron al ver que no poseían todas las capacidades?

### Puntos de análisis y reflexión

- Las capacidades de las personas parten de sus potencialidades, desarrollarlas precisa de compromiso, responsabilidad y disciplina.





Save the Children

N°

<b>Evaluación EMPODERAMIENTO PERSONAL</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>

Nos gustaría que respondas algunas preguntas. ¡Tus respuestas serán de gran ayuda!

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Empoderar para emprender es...	a) Potencializar a una persona o grupo social. b) Generar capacidad de trabajo igualitaria a mujeres y a hombres. c) Dar poder a un grupo social o étnico.
2	Emprender es...	a) Crear un proyecto y el proceso para desarrollarlo, ya sea que conduzca o no a la creación de una nueva iniciativa económica. b) Generar una transformación productiva en su entorno. c) Es empezar una carrera.
3	Emprendedora social es...	a) Una persona con soluciones innovadoras para los problemas. b) Una persona que provoca un cambio en la sociedad. c) Una persona que trabaja en el área social.
4	Emprendedora altruista es...	a) Una persona agente de cambio. b) Una persona creativas con poca visión empresarial. c) Una persona que emprende sin pensar en beneficios económicos.
5	Los tipos de emprendimientos son...	a) Empresarial y social. b) Cultural y altruista. c) Licenciatura.

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

### LA IMPORTANCIA DE ASOCIARSE

<b>Objetivo de la sesión</b>	Incentivar a NNA a desenvolverse en equipo, aprendiendo a vivir en sociedad, socializando e intercambiando experiencias y aprendiendo de los demás, para el logro de objetivos comunes.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	NNA identifican la importancia de asociarse en todos los ámbitos de su entorno para lograr sus objetivos mediante el trabajo en equipo.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué es asociación?</li> <li>– ¿Para qué asociarnos?</li> <li>– La importancia de asociarse y trabajar en equipo.</li> <li>– Factores de éxito en una asociación.</li> <li>– Obstáculos frecuentes de una asociación.</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>La persona que facilita realizará las definiciones conceptuales en plenaria con la participación de NNA.</p> <p>Indagar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Tú o tus familiares son parte de alguna asociación?</li> <li>– ¿Conoces a personas que sean parte de una asociación?</li> <li>– ¿Te gustaría conformar una asociación con tus amigos y amigas?</li> <li>– ¿Qué tan importante es para ti el trabajo en equipo?</li> </ul>

## PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA La importancia de asociarse

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Recomendar el llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes.	Hojas y bolígrafos	15 min	Dinámica de presentación: "Inquilinos y Terremotos"	Valoración de las redes de relacionamiento social
¡Valoramos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel están las y los participantes al inicio de la sesión respecto a los temas a tratar.	Preguntas e imágenes planteadas en la Guía	10 min	Entregar a cada participante la hoja de preguntas e imágenes para que respondan.	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Definimos: ¿qué es asociación?	Construir con NNA un concepto claro y específico de asociación	Ninguno	30 min	Dinámica: "La unión hace la fuerza".	Reconocimiento de la importancia del trabajo en equipo para lograr un objetivo común.
¡Comprendemos: ¿para qué asociarnos?	Definir las formas de asociación y el objetivo de asociarse	Ninguno	30 min	Dinámica: "La unión hace la fuerza".	Reconocimiento del respaldo que brinda un proceso de asociación.
¡La importancia de asociarse y trabajar en equipo!	Conocer la importancia de asociarse y trabajar en equipo	Ninguno	15 min	Dinámica: "Asamblea en la carpintería".	Motivación de la confianza hacia los demás.
¡Analizamos los factores de éxito en una asociación!	Identificar factores que debe tener una asociación para que la misma tenga éxito	Ninguno	35 min	Dinámica: "Miremos más allá".	Organización, orden y planificación a la hora de realizar actividades concretas relacionadas a temas sociales.

¡Reconocemos los obstáculos frecuentes de una asociación!	Identificar con las NNA los posibles obstáculos que se presentan en las diferentes asociaciones	Ninguno	15 min	Dinámica: “Asamblea en la carpintería”.	Reconocimiento de obstáculos para minimizarlos
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión.	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de lo aprendido en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión.	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
<b>Total horas</b>			<b>3 horas y 5 min</b>		

\* El registro de participantes y la presentación de participantes se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente.

*“Recuerda que de la conducta de cada uno depende el destino de todos.”*

**Alejandro Magno**

### **¿Qué es asociación?**

La asociación es un grupo de personas que se juntan para trabajar en equipo y desarrollar acciones, con el objeto de alcanzar los fines promovidos y realizados por ellas o ellos mismos.

### **¿Para qué asociarnos?**

Las NNA deben tener en cuenta que las personas se asocian con el objetivo de contribuir a mejorar diferentes condiciones de vida, proporcionar apoyo a sus semejantes, canalizar información sobre distintos temas, crear o ser parte de redes de ayuda mutua y, finalmente, para buscar sinergias con otras asociaciones que trabajan con fines comunes.

Las personas se agrupan y asocian principalmente cuando consideran que deben promover alguna causa o defenderla del ataque de otros grupos, o cuando consideran que son víctimas de injusticias y desean cambiar algo en su sociedad.

Para conseguir un cambio es necesario unir esfuerzos y ponerse de acuerdo para exigirlo y trabajar en equipo; es más probable que las personas seamos escuchadas cuando somos varias y estamos unidas. Los motivos por los cuales se conforman diferentes asociaciones, son:

- ❖ Para promover la exigibilidad de los derechos.
- ❖ Para cambiar la situación de ciertas personas que son afectadas por algo.
- ❖ Para generar debate y cuestionar a la sociedad sobre temas de interés.
- ❖ Para fortalecer la capacidad hasta la negociación entre grupos y asociaciones.
- ❖ Para ser más fuertes con liderazgo organizado.
- ❖ Para incrementar las capacidades de aprendizaje.

### **La importancia de asociarse y trabajar en equipo**

El trabajo en equipo es la base y una herramienta fundamental para asociarse. En este sentido, es importante incentivar a NNA a trabajar en equipo desde el hogar y desde temprana edad. La colaboración en la familia hace más fácil poder desenvolverse en equipo más adelante, pues se aprende a vivir en sociedad.

El trabajo en equipo se realiza con todo tipo de personas con las que tenemos algo en común, porque comprendemos que independientemente de nuestra identidad etaria, sexual, genérica, cultural o étnica tenemos habilidades, recursos o conocimientos que nos favorecen a todos cuando nos unimos.

Se debe tomar en cuenta diferentes actividades y tareas cotidianas en el hogar relacionadas con el trabajo en equipo: poner la mesa, ordenar la habitación, sacar la basura, lavar los platos, cambiar los focos. Son formas de ejercitar la cooperación para el desempeño de actividades en grupo. Las

actividades deberán estar repartidas según las capacidades, gustos y habilidades de los miembros del equipo, evitando destinar ciertas tareas únicamente a hombres y otras únicamente a mujeres.

También es importante ejercitar el respeto ante las opiniones, experiencias, destrezas e ideas de las demás personas, evitando la frustración, aprendiendo a compartir, siendo pacientes y respetuosas en la interacción colaborativa con otras personas.

En este sentido, la importancia de asociarse y trabajar en equipo radica en que dos o más personas comparten un objetivo común, tienen sentido de comunidad y se apoyan entre sí, lo cual les permite llegar donde desean más fácil y rápidamente, desarrollando su capacidad de colaborar con las demás al concretar un fin o un proyecto que sea de beneficio para todas y todos.

### La asociación permite:

- ❖ Obtener mejores resultados si compartimos los mismos intereses y trabajos.
- ❖ Compartir momentos difíciles, apoyarse y acompañarse y proponer acciones a seguir.
- ❖ Permite intercambiar experiencias, aprender de las demás y aceptar críticas constructivas.
- ❖ Desarrollar la creatividad para resolver conflictos.
- ❖ Aceptar la complementariedad, desarrollar la comunicación asertiva, poder coordinar, afianzar lazos de confianza y comprometerse con el objetivo común.

### Obstáculos frecuentes en una asociación de niñas, niños o adolescentes

- ❖ *Individualismo*: que los integrantes obren según su propia voluntad, sin escuchar ni considerar la opinión de los demás.
- ❖ *Machismo dentro del equipo*: considerar a las niñas o adolescentes mujeres como inferiores y no tomar en cuenta su participación, haciéndolas a un lado.
- ❖ *Falta de compromiso y constancia*: no ser constante en participar en las actividades y acciones planificadas en equipo. Perder el interés.
- ❖ *Falta de apoyo*: no contar con el apoyo suficiente de los integrantes o de personas indirectamente relacionadas con la asociación. Indiferencia por parte de los integrantes del grupo cuando uno o varios de ellos están atravesando dificultades.
- ❖ *Resistencia al cambio*: miedo o dificultad para realizar algo nuevo o diferente.

Para superar estos obstáculos es determinante contar con un liderazgo efectivo que pueda identificar cuáles son los factores que los generan, y que estos obstáculos, y que pueda plantear alternativas de resolución. Las NNA deben comprender la importancia de saber escuchar todas las opiniones, respetar y considerar a todas las personas por igual, analizar qué es lo que está causando problemas, buscar soluciones y ponerlas en práctica.

### Factores de éxito en una asociación de NNA

Para que una asociación sea exitosa, es necesario que interactúen los siguientes factores:

- *Empatía, respeto y autenticidad*: actitudes de relacionamiento básico que permiten comprender a las personas en sus circunstancias, aceptarlas en su ser y manifestar sentimientos con transparencia.

- **Comunicación asertiva:** habilidades de escucha y contención, de diálogo y confrontación, de solución de problemas y negociación, basadas en las actitudes previas.
- **Planificación:** capacidades de detección de problemas, generación de soluciones, establecimiento de metas y producción de recursos.
- **Organización de equipos:** habilidad para la generación de confianza entre todas las personas que componen una asociación, haciendo bien las cosas, cumpliendo la palabra y los compromisos asumidos, siendo coherentes con los valores y las acciones.
- **Visión compartida:** capacidad para incentivar la creatividad y la innovación a largo plazo; anticiparse a las consecuencias y poner en práctica soluciones posibles luego de un análisis adecuado, con compromiso y comunicación, para que todas las personas puedan dirigir sus ideas, propuestas y acciones hacia un objetivo común.
- **Equidad e igualdad:** habilidades para generar un trato igualitario, acceso a las mismas oportunidades, valoración de la persona y liberación de estereotipos.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el empoderamiento personal de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las mujeres y los hombres tienen que luchar entre sí para existir, alentando la idea de que la asociación entre personas potencia las individualidades y fortalece los proyectos.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que las mujeres son enemigas de las mismas mujeres y que por eso no pueden asociarse, alentando la idea de que la sororidad y la fraternidad son posibles cuando existen causas comunes.
- ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes no pueden formar parte de asociaciones de personas adultas, alentando la idea de que, si bien ellas y ellos no tienen la misma experiencia, también son sujetas y sujetos de derecho y sus ideas innovadoras pueden ser muy útiles en las planificaciones.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que las asociaciones están destinadas a generar lucha entre culturas o alienaciones culturales, alentando la idea de que la asociación en diversidad enriquece cualquier proyecto.



## Dinámica Rompehielo: “Inquilinos y terremotos”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Incentivar a la unión de distintos grupos de trabajo en equipo.	Ninguno	10 minutos

### Procedimiento

- La persona que facilita pide que formen grupos de tres personas, dos son paredes, y una es inquilina. Las que forman las paredes se toman de las manos y la inquilina queda encerrada, tiene que haber una inquilina de más.
- Cuando todo esté listo, la persona que quedó fuera iniciara el juego, y dirá cualquiera de las siguientes palabras: Inquilina o Terremoto.
- Si grita “inquilina”: Las inquilinas salen de la casa donde están en busca de otra. Las casas no se mueven de lugar.
- Si grita “terremoto”: Se derrumban las casas y escapan las inquilinas, para formar nuevos tríos.
- Se repite la misma acción, varias veces.

### Puntos de análisis y reflexión


- Ante la adversidad, las personas se asocian. Todo cambio, genera incomodidad y desconcierto, pero finalmente el apoyo entre las personas potencializa la solución de cualquier problema.

## Dinámica: “La unión hace la fuerza”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reconocer la importancia del trabajo en equipo para lograr un objetivo común.	Ninguno	30 minutos

### Procedimiento:

- Se solicita a una persona pasar al centro del salón, para que se recueste de espaldas en el piso.
  - Luego, se pide a otra persona pararse cerca de ella y explicar de qué manera podría levantar de manera individual a la persona que está en el piso.
  - Posteriormente se pide al resto que se ubiquen alrededor de la persona recostada y escojan de manera conjunta la mejor manera de levantarla. Cada integrante deberá asumir una responsabilidad para realizar esta tarea.
- 
- Finalmente, invita al grupo a levantar a la persona que está en el suelo siguiendo la planificación que hicieron.
  - Luego pregunta:
    - ¿Cuál fue la diferencia entre la planificación individual respecto a la del equipo?
    - ¿Lograron el objetivo? ¿Cómo lo hicieron?

### Puntos de análisis y reflexión

- El trabajo en equipo, toma un tiempo extra al trabajo individual, pues inicialmente cuesta ponerse de acuerdo, pero cuando se logra, los resultados se optimizan y fortalecen. lastimados.

## Dinámica: “Asamblea en la carpintería”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Motivar la confianza y respeto hacia las demás personas.	Ninguno	15 minutos

### Procedimiento

- La persona que facilita lee la historia:

*Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias:*

*El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar, ¿la causa? ¡Hacia demasiado ruido y se pasaba el tiempo golpeando!*

*El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera para algo.*

*Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija, hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con las demás.*

*Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera el metro, que siempre se la pasaba midiendo a los demás, según su medida, como si fuera el único perfecto.*

*En esto entró el carpintero, se puso el delantal e inicio su trabajo. Utilizo el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un lindo mueble.*

*Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudo la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho y dijo:*

*“Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades, puesto que cada uno tiene también las suyas. Eso es lo que nos hace valiosos como herramientas, así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestras cualidades”.*

*La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba firmeza y solidez, la lija era especial para afinar y limar asperezas, y observaron que el metro era preciso y exacto y ayudaba a que todo encaje bien.*

*Se consideraron entonces un equipo capaz de producir muebles de calidad y se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.*

- La persona que facilita, pregunta:

¿A qué creen que se debe el cambio de actitud que se aprecia al final de la narración?



¿Creen que la narración tiene que ver con nuestra vida? Pongan algún ejemplo conocido por ustedes.

¿Qué ocurriría si en una fábrica, o en un equipo deportivo, en lugar de aportar cada uno lo mejor de sí mismo, quisiera hacerlo todo él?

### Puntos de análisis y reflexión

- Un equipo se conforma a partir del reconocimiento de las debilidades (por ello se da la asociación) y de las potencialidades (por ello se da el proyecto). Sólo cuando las personas que lo componen reconocen sus limitaciones y sus potencialidades, complementándose a través de ellas, un equipo cultiva éxitos.

## Dinámica: “Miremos más allá”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Apoyar a NNA a organizarse, ordenar y planificar su trabajo a la hora de realizar actividades concretas relacionadas con temas sociales.	- Hojas de papel - Lápices para cada participante - Pizarrón o rotafólio	35 minutos

### Procedimiento

La actividad requiere bastante tiempo, y se la puede realizar en varias sesiones

1. De acuerdo al número de participantes, la persona que facilita organiza dos grupos, para analizar los dos conflictos sugeridos a continuación, o analizarán un solo conflicto en un solo grupo:
  - La basura.
  - El cierre de los espacios recreativos, donde juegan habitualmente.
2. Se solicita a los grupos que se organicen de acuerdo al rol que van a cumplir, por ejemplo:
  - Lideresa o líder.
  - Vocera o vocero.
  - Secretarias o secretarios, entre otros.
3. Se da 30 minutos para que ambos grupos se organicen para planificar diferentes acciones que solucionarían los problemas identificados, brindándoles los siguientes lineamientos:
  - Identificar el problema
  - Plantear alternativas de solución
  - Analizar las alternativas sugeridas
  - Elegir una o dos alternativas
  - Planificarlas
  - Proyectar resultados
4. Cuando el plazo termina, se pasa a plenaria, donde el vocero de cada grupo expone las soluciones encontradas.
5. No es necesario discutir el contenido de las soluciones. Lo importante de esta actividad es reflexionar sobre el trabajo en equipo y cómo se desenvuelve cada NNA en este.
6. Es importante preguntar ¿cómo se organizaron? ¿les fueron útiles los pasos?:

### Puntos de análisis y reflexión

- ❖ La organización de un grupo es muy importante para lograr los objetivos. Identificar el problema que se quiere solucionar, también lo es, pues tener esta claridad evita desgastar energías brindando soluciones que no se efectivizarán, lo que puede generar desmotivación.

Así mismo, concretar la planificación respondiendo a las preguntas ¿Qué haremos? ¿cómo? ¿con qué? ¿dónde? ¿quiénes? ¿cuándo? Ayuda a concretar las ideas motivando a sus componentes a realizar acciones concretas.



Save the Children

N°

<b>Evaluación EMPODERAMIENTO PERSONAL</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
	Medición				
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>

Nos gustaría que respondas algunas preguntas. ¡Tus respuestas serán de gran ayuda!

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Asociación es...	a) Un grupo de personas que trabajan con el fin de velar por sí mismas. b) Un grupo de personas que se unen o agrupan para desarrollar actividades o buscar fines promovidos y realizados por ellas mismas. c) Un grupo de personas que se juntan para trabajar en equipo.
2	Es importante trabajar en equipo, porque...	a) Es la base y es una herramienta fundamental para asociarse. b) Así se tiene varios seguidores. c) Así se conoce a muchas personas.
3	Empatía es...	a) Capacidad de percibir y comprender lo que otra persona siente. b) Rechazar el carácter de la persona. c) Asumir la responsabilidad por otra persona.
4	Para que la asociación sea exitosa debe...	a) Desarrollar acciones que le permitan alcanzar sus fines. b) Conformar equipo. c) Las dos anteriores.
5	Una persona visionaria y emprendedora es...	a) La que incentiva y es creativa, pero, sobre todo, la que se anticipa a las consecuencias y pone en práctica soluciones posibles. b) La que tiene muchos sueños y los hace metas. c) Alguien que tiene problemas de visión.
6	Sororidad es...	a) Hermandad entre mujeres en cuestiones sociales de género. b) Solidaridad entre mujeres y hombres. c) Lucha de poderes.

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**



### PROTAGONISMO JUVENIL E INCIDENCIA

<b>Objetivo de la sesión.</b>	Generar destrezas y capacidades para diseñar y canalizar iniciativas de incidencia política que les permitan resolver aspectos centrales de su entorno.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión.</b>	NNA conocen procesos de incidencia política para definir y planificar estrategias de trabajo.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué es participación y protagonismo de NNA?</li> <li>– ¿Qué es incidencia política y para qué sirve?</li> <li>– ¿Por qué se hace incidencia política?</li> <li>– ¿Cómo y cuándo se hace incidencia política?</li> <li>– ¿Qué hacemos para llevar adelante un proceso o estrategia de incidencia política?</li> <li>– Herramientas para llevar a cabo un proceso o estrategia de incidencia política.</li> <li>– ¿Ante quién hacemos incidencia?</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>La persona que facilita presentará en plenaria las definiciones conceptuales, con la participación de NNA.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué inspira o atrae para planificar un proceso o estrategia de incidencia política?</li> <li>– ¿Ante quiénes se puede influir?</li> <li>– ¿Cómo buscamos ayuda para lograr nuestros objetivos?</li> </ul>

## Plan para el desarrollo del tema Protagonismo juvenil e incidencia

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Recomendar el llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes.	Hojas y bolígrafos	15 min	Dinámica de presentación: “El correo”	Valoración de las redes de relacionamiento social
¡Valoramos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel están las y los participantes al inicio de la sesión respecto a los temas a tratar.	Preguntas e imágenes planteadas en la Guía	10 min	Entregar a cada participante la hoja de preguntas e imágenes para que respondan.	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Descubrimos nuestra capacidad de incidencia política!	Facilitar el reconocimiento de procesos de incidencia política con las NNA	Cinta masking y marcadores	120 min	Dinámica: “Los tres cuadros”	Reconocimiento de la capacidad de participación, de protagonismo, de expresión, de planificación y de ejecución de procesos de incidencia política
¡Reconocemos herramientas y contextos para llevar a cabo un proceso de incidencia política.	Identificar herramientas que coadyuven al proceso de incidencia política establecido, a la par de la identificación, de personas, contextos o lugares.	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	30 min	Esta actividad permitirá registrar las visiones de las y los participantes	Identificación de herramientas y contextos para la incidencia política

¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión.	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: "Metacognición" Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de los aprendidos en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión.	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: "Nos evaluamos" Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
<b>Total horas</b>			<b>4 horas y 15 min</b>		

\* El registro de participantes y la presentación de participantes se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente.

*“El proceso planificado, realizado por la ciudadanía organizada para influir en las personas con poder en la toma de decisiones, a fin de lograr en el corto plazo modificaciones en las políticas públicas y, a largo plazo, promover el cambio social.”*

**Anónimo**

### **¿Qué es participación y protagonismo de NNA?**

La participación y el protagonismo de NNA es su capacidad de expresarse, participar, debatir y proponer ideas en espacios de toma de decisión, para la promoción del bienestar común, en base a sus derechos y necesidades.

Se entiende la participación y protagonismo de NNA, como una manera de romper los moldes de lo que supone ser una lideresa o líder, reconociéndonos como personas activas y sujetas de derecho, capaces de ser reconocidas, respetadas y escuchadas. Tanto mujeres como hombres tienen iguales derechos porque comparten la cualidad de seres humanos y, por tanto, se les debe proveer equitativamente de los mismos espacios de participación, así como de la oportunidad de expresarse.

### **¿Qué es incidencia política y para qué sirve?**

Es un proceso que desarrolla una o varias personas, cuyo objetivo es el de influir en la formulación e implementación de programas y políticas públicas, a través de estrategias políticas, sociales y culturales ante las autoridades u otras instituciones que les permitan ser escuchadas y atendidas.

La incidencia política es un proceso que se pone en marcha cuando un grupo, movimiento, organización social u asociación de personas desea lograr un cambio dentro de su sociedad. Por tanto, involucra una serie de acciones y estrategias planificadas que nos acercan a diferentes personas, autoridades, instituciones y otras asociaciones, para alcanzar el objetivo propuesto por el bien de todas.

### **¿Para qué se hace incidencia política?**

*Para resolver problemas específicos a través de cambios concretos en políticas y programas públicos.* La mayoría de las organizaciones tienen grandes ideas y aportes para mejorar varios problemas que impactan sobre su contexto social, económico, político o cultural. Estos aportes se basan en la cotidianidad y en su creatividad, y es importante conocerlos.

*Para fortalecer y empoderar a la sociedad civil:* La incidencia política se realiza a través de la organización social, la construcción de alianzas, la formación de lideresas y líderes. También sirve para la construcción de nuevas relaciones a nivel local, regional y nacional, para estimular el fortalecimiento y empoderamiento de la sociedad civil, mediante el acceso a la información y el conocimiento.

*Para promover el ejercicio de derecho y cumplimiento de deberes:* La incidencia política no solo busca modificar normas y la creación de políticas públicas; busca, asimismo, velar y exigir que las existentes se cumplan.

## ¿Cómo hacer incidencia política?

- ❖ Identificando problemas específicos que afectan a la vida de las personas.
- ❖ Definiendo objetivos claros para resolver esos problemas.
- ❖ Formulando propuestas precisas de solución a los problemas.
- ❖ Desarrollando capacidades colectivas (conocimiento y habilidades).
- ❖ Analizando si el entorno político es favorable para abordar un problema en ese entorno.
- ❖ Identificando a personas con poder de decisión y a aquellas que las influyen.
- ❖ Transformando las propuestas en documentos que contengan políticas públicas como soluciones a las demandas y necesidades.
- ❖ Generando espacios de intercambio y expresión con las personas que tienen poder de decisión.
- ❖ Incidiendo o ejerciendo presión sobre las personas con poder de decisión o autoridades, para que las propuestas se transformen en políticas locales, regionales o nacionales.

En términos específicos, es necesario hacer incidencia política cuando se identifica una de las siguientes situaciones:

- ❖ *Ausencia de políticas adecuadas* en relación a un problema percibido por la población o un grupo.
- ❖ *Vigencia de políticas que afectan* intereses de determinados sectores de la población.
- ❖ *Incumplimiento permanente* de políticas existentes.
- ❖ *Necesidad de mejorar o de poner en vigencia* (implementar) las políticas existentes.

## ¿Qué hacemos para llevar adelante un proceso o estrategia de incidencia política?

1. Analizar la situación de los derechos.
2. Plantear un objetivo específico.
3. Analizar el contexto político.
4. Buscar audiencias con autoridades.
5. Desarrollo de un discurso o mensaje en base al objetivo planteado.
6. Relacionarse con el sector privado para obtener financiamiento para las acciones.
7. Desarrollar e implementar el plan de acción a través de herramientas que nos permitan fortalecer el proceso o estrategia de incidencia política.

## Herramientas para llevar a cabo un proceso o estrategia de incidencia política

Los procesos o estrategias de incidencia política se construyen a largo plazo, tomando en cuenta los diferentes instrumentos que se detallan a continuación:

- ❖ *Estudios e investigaciones*: se deben efectuar estudios e investigaciones, tomando en cuenta que la información es poder y contribuye a definir posiciones ideológicas, además de respaldar la argumentación sobre un tema específico.
- ❖ *Presión política*: es fundamental identificar a diferentes autoridades con poder de decisión sobre la idea o causa planteada, para negociar posibles acuerdos a corto y largo plazo.

- ❖ **Medios de comunicación:** los medios de comunicación son un instrumento básico para informar y sensibilizar; son un canal para ejercer presión sobre las autoridades involucradas. Para contar con el apoyo de los medios de comunicación se puede:
  - Conocer su rutina
  - Elaborar una nota de prensa
  - Presentarles las ideas claras y precisas
  - Ofrecer datos y testimonios
- ❖ **Movilización popular:** se trata de movilizar a las personas para que den legitimidad y fuerza a la idea o causa planteada. Puede llevarse adelante mediante la recolección de firmas, charlas, plantones y manifestaciones, entre otras.
- ❖ **Alianzas:** es fundamental buscar alianzas con diferentes sectores que apoyen a la idea o causa planteada, para que las acciones tengan mayor impacto.
- ❖ **Uso de las TIC:** entre las TIC, las redes sociales son muy útiles para la difusión de procesos y su incidencia. Son baratas, accesibles, rápidas y de gran impacto. Mediante las mismas se pueden realizar firmas en línea, adhesiones, postales, espacios virtuales para compartir ideas, documentos, agendas, etc., relacionadas a la idea o causa planteada.

### ¿Ante quién hacemos incidencia?

Los procesos o estrategias de incidencia política se realizan ante diferentes instancias y en todos los niveles del Estado:

- *A nivel comunal:* directores de colegios, centros de salud, sub alcaldías, autoridades distritales, etc.
- *A nivel municipal:* alcaldes y concejales municipales, etc.
- *A nivel departamental:* gobernadores, asambleas departamentales, etc.
- *A nivel nacional:* Órgano Ejecutivo, Órgano Legislativo, Órgano Judicial y Órgano Electoral.

### ¿Cuáles son los puntos clave de la incidencia política?

El proceso planificado que lleva adelante la ciudadanía busca influir en las personas con poder en la toma de decisiones, a fin de lograr las políticas públicas en el corto plazo y, a largo plazo, promover del cambio social.

La incidencia política es:

- Una herramienta de participación ciudadana
- Un espacio que propicia el ejercicio del poder ciudadano
- Un proceso acumulativo de experiencia ciudadana

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el empoderamiento personal de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las mujeres y los hombres tiene capacidades marcadas por los estereotipos de participación, de relación, de experiencia, que impiden a unas tener papeles protagónicos e impulsan a los otros en los mismos, alentando la idea de que la capacidad de incidencia no está dada por los genes, sino más bien por capacidades como la construcción de una autoestima equilibrada, el liderazgo, la resiliencia, el empoderamiento, el emprendimiento y las relaciones con el entorno.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que las mujeres no pueden relacionarse con el entorno social, económico o político sin que medie “la coquetería” o que los hombres si lo pueden hacer porque media “la agresividad”, alentando la idea de que la incidencia política requiere de personas comprometidas con una causa, con conocimientos profundos sobre la misma, con planteamientos novedosos para resolver dificultades y con propuestas para generar movimientos políticos.
- ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que NNA no pueden realizar incidencia política porque se piensa que para ello las personas debe ser experimentadas y maduras, alentando la idea de que NNA tienen la potencialidad de generar movimientos con su discurso sincero y claro de aquello que están viviendo o su comunidad está viviendo; que si a ello se acompañan recursos y estrategias de planificación pueden lograr cambios importantes.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que a las personas de comunidades originarias o a las personas con discapacidad no se las escuchará porque solo se escucha la voz de personas formadas académicamente, alentando la idea de que la formación académica es útil, en tanto brinda información para ser usada en procesos de incidencia política, pero que esa es solo una parte de este proceso, que no existe nada más potente que los planteamientos que derivan de la sabiduría de la experiencia y la necesidad de reivindicación.

## Dinámica Rompehielo: “El correo”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Animar a las personas participantes a reconocer sus similitudes y sus diferencias.	Sillas	15 minutos

### Procedimiento

- La persona que facilita solicita a todas y a todos que formen un círculo con todas las sillas, una para cada participante; luego les invita a bailar y dar vueltas en el salón hasta que se saca una silla y se les invita a sentarse, la persona que se queda de pie inicia el juego, parada en medio del círculo.
- Este dice, por ejemplo: “traigo una carta para todas las personas que tienen bigotes”; todas las personas que tengan bigote deben cambiar de sitio, pero como siempre se sacará una silla, la persona que se queda sin sitio pasa al centro y hace lo mismo, inventando una característica nueva, por ejemplo: “traigo una carta para todas las personas que usan zapatos negros”, etc.
- Esta dinámica también puede ser utilizada para ubicar diferentes características como: tipo de trabajo, procedencia, etc.
  - “traigo una carta para las personas que no tienen agua potable en sus casas”
  - “traigo una carta para las personas que son vendedoras ambulantes”
  - “traigo una carta para las personas que son obreros”, etc.



### Puntos de análisis y reflexión

- Todas las personas tenemos algo en común y en medio de ello, necesidades en común, cuando analizamos estas necesidades podemos generar demandas y organizarnos para realizar procesos de incidencia política.



## Dinámica Rompehielo: “Los tres cuadrados”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Recocer la importancia de contar con una representación en su medio.	Masking tape o marcadores	30 minutos

### Procedimiento

1. Se pide al grupo de participantes que se organicen en subgrupos de seis o menos personas.
2. Para cada grupo, se traza un cuadrado en el piso con masking o marcador. El tamaño depende del ambiente (más o menos un metro cuadrado).
3. Se pide a cada participante se pare dentro del cuadrado que corresponde a su grupo.
4. A continuación, se les pide salir del cuadrado, trazar dentro del anterior un cuadrado más pequeño, y luego pararse dentro del más pequeño, esto les resultará un poco complicado, razón por la que quedarán menos integrantes.
5. Finalmente, se les pide diseñar un cuadrado mucho más pequeño, como del tamaño de un pie, en el cual, obviamente, no entrarán cuando se les pida que lo hagan, razón por la que quedará una sola personas
6. Se pedirá a las personas participantes reflexionen sobre la razón por la que un grupo con necesidades similares, debe ir decidiendo porque una persona sea su vocera. Luego se les pregunta:
  - ¿Cómo se han sentido con esta actividad?
  - ¿Cuál ha sido la mayor dificultad que han tenido?
  - ¿Cómo la resolvieron?
  - ¿Creen ustedes que la solución planteada fue la adecuada?
7. Luego, la persona que facilita explica todo lo que significa la incidencia política y para finalizar invita a los diferentes grupos a realizar un plan de incidencia política, bajo la guía:



## PLAN DE INCIDENCIA POLÍTICA

**Identificación del problema.** Para identificar el problema, hacer una lluvia de ideas con los problemas o necesidades con los que se podría incidir políticamente sobre autoridades locales. A continuación, hacer una votación NNA para elegir un problema cuya solución sea viable, realizable y a corto plazo, para enfocarse en él para el trabajo de incidencia política. Además, debe analizarse cómo afecta de manera diferenciada por género y por grupos de edad (trabajo de grupos, no más de 10 personas por grupo)

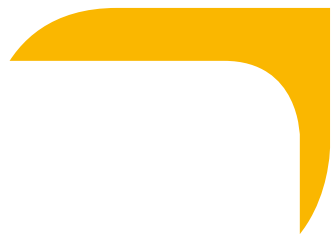
**Ejemplo:** No existe un Centro Integral de Atención en Salud para NNA


**Recordar:** El problema debe redactarse como el objetivo del Plan de Incidencia

**Uso de datos de investigación:** datos estadísticos que justifican la acción.

Objetivo específico de la incidencia	Identificación de actores clave (mapeo de actores locales que podrían apoyar)	Cómo	Resultado esperado	Cuándo (fecha)	Costo (en Bs.)	Responsable
Creación de un Centro de Atención Integral para NNA	Centros de salud	Generar atención con profesionales con experiencia y que brinden una buena atención a NNA	Escribir aquí qué resultados concretos esperamos de cada uno de los actores clave. Por ejemplo, esperamos que el Centro de Salud se involucre en todas las actividades de salud de NNA.	Definir fecha de cumplimiento para cada una de las acciones a desarrollar con diferentes actores; elaborar un cronograma de trabajo.	Presupuestar los costos de gestión y logística para cada una de las acciones (transporte, impresiones, comunicación, etc.)	Conformar comisiones de trabajo para cada una de estas acciones y nombrar a responsables (nombre y apellido).
	Junta de vecinas y vecinos	Incluir el presupuesto de la construcción en el POA del distrito municipal				
	Directoras y directores de colegios	Promoción y articulación con NNA				
	SEDUCA	Crear ítems para profesores con formación técnica y administrativa				
	Junta escolar	Aprobar y gestionar				

	Gobernación	Aprobar y gestionar				
	SEDES	Crear ítems para el Centro				
	Subalcaldía	Construir y disponer recursos				
	Otros: empresas privadas, ONG	Gestionar apoyo para mantener el Centro				



 Save the Children		N°		
<b>Evaluación EMPODERAMIENTO PERSONAL</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>			
	Departamento:			
	Municipio:			
	SCI/socia/aliado:			
	Responsable implementación:			
	Institución/Organización:			
	Grupo/Nivel/Curso:			
	Fecha de evaluación:			
Medición				
<b>Datos de la/el participante</b>				
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad: Código NNA</b>

**Nos gustaría que respondas algunas preguntas, lo que será de gran ayuda.**



**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	La incidencia política es...	a) Un proceso cuyo objetivo es influir en la formulación e implementación de programas y políticas públicas, a través de estrategias políticas, sociales y culturales ante las autoridades u otras instituciones. b) Un proceso de influencia en asuntos de diferentes niveles del Estado. c) Un proceso para formar parte de un partido político.
2	Los pasos para hacer incidencia política son...	a) Identificar problemas específicos que afectan a la vida de las personas, definiendo objetivos claros para solucionarlos. b) Generar espacios de intercambio y expresión con las personas con poder de decisión. c) Inscribir a la comunidad a un partido político.
3	Hacemos incidencia política, ante...	a) La familia. b) Las amigas y amigos de colegio. c) Autoridades comunales, municipales, departamentales y nacionales.
5	Los medios de comunicación son importantes para hacer incidencia política...	a) Porque son un canal para ejercer presión sobre las autoridades involucradas. b) Porque son un instrumento básico para informar y sensibilizar a la población. c) Porque visibilizan datos y testimonios de toda la gente que precisa un cambio.

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

### MI PLAN DE DESARROLLO PERSONAL

<b>Objetivo de la sesión</b>	Valorar la importancia de la construcción de planes de desarrollo personal en la etapa de la adolescencia, analizando capacidades, potencialidades, consecuencias, ventajas y desventajas de la toma de decisiones y la definición de metas para la vida.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	NNA que aplican un modelo para la toma de decisiones y para identificar metas a corto, mediano y largo plazo, con el fin de elaborar un plan de desarrollo personal.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué es el plan de desarrollo personal?</li> <li>– ¿Cómo elaborar un plan de desarrollo personal</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>La persona que facilita realizará las definiciones conceptuales en plenaria con la participación de NNA.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué metas tengo como persona?</li> <li>– ¿Cómo puedo alcanzar las metas que me propongo?</li> <li>– ¿Puedo tener metas a corto, mediano y largo plazo?</li> </ul>

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Recomendar el llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes.	Hojas y bolígrafos	15 min	Dinámica de presentación: “Cumpliendo tareas”	Valoración de las redes de relacionamiento social
¡Valoramos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel están las y los participantes al inicio de la sesión respecto a los temas a tratar.	Preguntas e imágenes planteadas en la Guía	10 min	Entregar a cada participante la hoja de preguntas e imágenes para que respondan.	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Conocemos un plan de desarrollo personal!	Construir con las NNA un concepto claro y específico sobre qué es un plan de desarrollo personal.	Papelógrafo y marcadores	30 min	Dinámica de “El Sueño”.	Reflexión entre los participantes, sobre los planes a futuro que cada NNA tiene.
¡Elaboramos un plan de desarrollo personal!	Identificar los pasos a seguir para la elaboración de un plan de desarrollo personal.	Papelógrafo y marcadores	30 min	Dinámica de “Construyendo un plan de desarrollo”.	Elaboración de un plan de desarrollo personal.
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión.	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de los aprendido en las vidas de cada participante.

¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión.	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
<b>Total de horas</b>		<b>2 horas y 5 min</b>			

\* El registro de participantes y la presentación de participantes se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente.



## ¿Qué es el plan de desarrollo personal?

El desarrollo personal, conocido también como superación personal, crecimiento personal, cambio personal, es un proceso de transformación en el cual una persona adopta nuevas ideas o formas de pensamiento que le permiten generar nuevos comportamientos y actitudes, lo que da como resultado mejores y mayores estándares de calidad de vida.

El desarrollo personal, implica autoconocimiento, autoestima, autodeterminación, autoeficacia, lo que conlleva a una vida de bienestar personal, familiar, laboral y social, cuyo fin es lograr un camino de transformación y excelencia personal.

## ¿Cómo elaborar un plan de desarrollo personal?

Todas las personas tenemos derecho a tomar decisiones propias. Antes de iniciar su elaboración es preciso tomar en cuenta algunos factores influyen en este proceso:

- La experiencia propia.
- La experiencia de otras personas.
- Las normas sociales.
- Los valores culturales.
- El nivel educativo.
- El nivel socioeconómico.
- La personalidad.
- La identidad
- Los sueños.
- Los planes de las personas.
- La información disponible

**Para desarrollar un Plan de Desarrollo Personal se pueden seguir los siguientes pasos:**

1. Preguntarse ¿Quién soy? ¿Cuáles son mis características en este momento? ¿Cuáles son mis potencialidades? ¿Cuáles son mis debilidades? ¿cuáles son mis necesidades? ¿Cuáles son mis proyecciones?
2. Preguntarse ¿Dónde estoy? ¿Dónde he llegado con mis logros? ¿Dónde me encuentro en este momento de mi vida? ¿De quienes dependo? ¿Quiénes me pueden ayudar? ¿A quiénes puedo ayudar?
3. Preguntarse ¿Hacia dónde voy? ¿Hacia dónde quiero llegar? ¿Hacia dónde quiero dirigir mis pasos?
4. Elaborar una lista de metas u objetivos a corto, mediano y largo plazo (partiendo de un mes, llegando a seis meses hasta

“Mi plan de desarrollo personal”



- algunos años). Pensar en próximos proyectos que podrían beneficiarnos de forma personal, así como en oportunidades de investigar de manera independiente, para fortalecer la experiencia personal.
5. Tomar en cuenta las consecuencias, positivas y negativas, de alcanzar o no las metas, y considerar los efectos de estos análisis en futuras metas u objetivos.
  6. Bosquejar los pasos individuales necesarios para alcanzar cada meta. Asignar una fecha límite a cada paso para definir tiempos.
  7. Evaluar si se cuenta con los recursos necesarios para obtener dichas metas. Tomar en cuenta que los recursos varían (por ejemplo, el tiempo para completar una carrera universitaria, dinero para invertir, etc.). Si se necesitan recursos con los que actualmente no se cuenta, elaborar una lista de posibles medios para conseguirlos.
  8. Realizar un análisis FODA: fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. Tener en cuenta estas características y situaciones ayudará a crear un plan práctico.
  9. Vigilar el progreso de acuerdo a la fecha límite establecida, y ajustarla cuando sea necesario. La flexibilidad es importante; los ajustes aseguran la administración del proceso y la superación de los desafíos.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el empoderamiento personal de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que los hombres tienen el hemisferio izquierdo más desarrollado y que por ello su planificación será más lógica y concreta, mientras que las mujeres tienen el hemisferio derecho más desarrollado y que por ello su planificación será más creativa y afectiva, alentando la idea de que ambas capacidades forman parte del repertorio de respuestas de todas las personas y que son necesarias para la planificación que cualquier persona vaya a desarrollar.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que las mujeres no precisan hacer un plan de desarrollo personal porque se encontrarán con hombres que cubrirán sus necesidades una vez que formen pareja o se casen, alentando la idea de que el plan de desarrollo personal debe responder a un proyecto de vida individual, que potencie las capacidades de cada persona.
- ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que NNA no pueden realizar un plan de desarrollo personal porque no precisan hacerlo mientras dependan de su familia, alentando la idea de que NNA tienen que aprender a plantear metas a corto, a mediano y largo plazo, de manera que vayan ganando autonomía y a futuro independencia.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que a las personas de comunidades originarias o que viven alguna discapacidad no tienen la capacidad de analizar su propia situación, plantear metas y proyectar acciones, porque se las supone dependientes del entorno; alentando la idea de que los planes de desarrollo personal no deben uniformar las vivencias de las personas, sino más bien deben generar procesos individuales, personales y únicos.

## Dinámica: “Cumpliendo tareas de equidad”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Generar el reconocimiento de que todas las personas podemos cumplir tareas indistintamente de nuestro sexo biológico.	- Tarjetas con números - Tarjetas con tareas afectivas y racionales - Cinta masking	15 minutos

### Procedimiento

- Pedir al grupo que formen un círculo.
- Entregar 3 tarjetas a cada participante, una con un número determinado que lo identifica, la otra con tareas afectivas y la otra con tareas racionales. Por ejemplo, pedirle al número 6 que de un abrazo que cobije y guíe en una acción concretas, al número 2 que diga cómo se siente con su nombre y explique la importancia de llevar los apellidos, etc.
- Hacer que todas las personas participen e intercambien información afectiva y racional, creando un ambiente de amistad y confianza, que les permita desarrollar sus potencialidades.

### Puntos de análisis y reflexión

- Todas las personas tenemos capacidades afectivas y capacidades racionales, un plan de desarrollo personal precisa de estas dos capacidades, en tanto la primera viabilizará la manifestación de afectos respecto a alguna situación y la segunda concretará la identificación de necesidades y en base a ellas se proyectará y planificará.

## Dinámica: “La ruleta de la vida”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Promover que NNA comprendan que la toma de decisiones no debe depender de la suerte o el azar.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Una ruleta hecha con cartulina grande</li><li>- Un clavo pequeño</li><li>- Pañuelos desechables o papel higiénico</li><li>- Pañuelo para cubrir los ojos</li></ul>	20 minutos

### Procedimiento

- Poner la ruleta en la pared usando el clavo.
- Conformar cinco equipos y pedir que nominen a su representante y le venden los ojos.
- Lanzar un pañuelo mojado hecho bolita hacia la ruleta que está girando.
- Quitar la venda y pedir que lean lo que dice la parte de la ruleta donde cayó la bolita de papel.
- Solicitar que cada persona exprese lo que siente respecto a la situación que el azar le dio.
- Generar una plenaria en torno a las siguientes preguntas:
  - ¿Qué forma de tomar decisiones es esta?
  - ¿Qué beneficios aporta dejar las decisiones al azar?
  - ¿Es importante analizar, reflexionar y elegir antes de tomar una decisión?

### Puntos de análisis y reflexión

- No debemos dejar nuestra vida en manos del azar. El curso positivo o negativo de nuestro destino depende de las decisiones pensadas que tomemos.



## Dinámica: “El sueño”

### Opcional, para todas las edades ¿Cómo elaborar un plan de desarrollo personal?

Varios factores influyen en este proceso: La influencia de otras personas, la información disponible, la experiencia propia, las normas de género, los valores culturales, el nivel educativo y socioeconómico, la personalidad, identidad, los sueños y planes de las personas.

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reflexionar e identificar la visión personal de los y las adolescentes y jóvenes.	- Una hoja de papel tamaño oficio de colores por persona - Un marcador por persona - Cinta adhesiva - Tijeras con formas	30 minutos

### Procedimiento

- Inicia la actividad preguntando a los y las adolescentes y jóvenes ¿Qué es un sueño? Y luego explica que un sueño es el anhelo que tenemos de lograr algo a futuro.
- La persona que facilita motiva la dinámica con estas palabras: Todas y todos hemos soñado alguna vez con tener o lograr algo que tal vez nos parece inalcanzable o imposible. Hoy vamos a soñar con lo que queremos ser en unos 5 años. ¿Qué les gustaría ser o lograr? Lo que van a hacer a continuación se trata precisamente de esto, de escribir su sueño.
- Cada uno escribe en una hoja de papel lo que le gustaría ser o lograr en unos 5 años.
- En plenaria las y los adolescentes y jóvenes comparten su sueño.
- Al finalizar genere análisis y reflexión en base a los siguientes puntos:

### Puntos de análisis y reflexión

- ¿Cómo sintieron al tener que redactar su sueño?
- ¿Fue sencillo visualizar su futuro? ¿Sí o no? ¿Por qué?
- ¿Creen que será fácil o difícil cumplir con sus sueños y metas?
- ¿Qué debemos de hacer para cumplir con los sueños?

### PARA NO OLVIDAR

Alienta a las/os adolescentes y jóvenes (Aj) a seguir sus sueños y metas y a esforzarse por alcanzarlos.



## Dinámica: “Construyendo mi plan de desarrollo personal”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reflexionar y construir Mi Plan de Desarrollo Personal	- Cartilla de Plan de Desarrollo Personal - Un bolígrafo	30 minutos

### Procedimiento

- Iniciar la actividad entregando la cartilla y explicando cada uno de los puntos que deben llenar cada participante.
- Acompañar la actividad, explicando que cada Plan de desarrollo Personal debe ser formulado según las características de cada persona. Para trabajar con NNA, es importante simplificar su elaboración, ayudándoles a responder las siguientes preguntas:
  1. ¿Quién soy?
  2. ¿Cuáles son mis características en este momento?
  3. ¿Cuáles son mis potencialidades?
  4. ¿Cuáles son mis debilidades?
  5. ¿Cuáles son mis necesidades?
  6. ¿Cuáles son mis proyecciones?
  7. ¿Dónde estoy?
  8. ¿Dónde he llegado con mis logros?
  9. ¿Dónde me encuentro en este momento de mi vida?
  10. ¿De quienes dependo?
  11. ¿Quiénes me pueden ayudar?
  12. ¿A quiénes puedo ayudar?
  13. ¿Hacia dónde voy?
  14. ¿Hacia dónde quiero dirigir mis pasos?
  15. ¿Hacia dónde quiero llegar?
  16. ¿Cuál es la meta más cercana que quiero lograr?
  17. Una vez que la logre ¿Cuál es la siguiente meta?
  18. Y una vez que logre esa meta ¿Cuál es la meta final?
  19. ¿Qué pasará en mi vida cuando logre esas metas?
  20. ¿Qué pasará con las personas que me rodean?
  21. ¿Hasta cuándo quiero lograr la primera meta?
  22. ¿Y la segunda?
  23. ¿Y la tercera?
  24. ¿Cuáles son mis fortalezas y mis debilidades para alcanzar esas metas?

25. ¿Cuáles son las oportunidades que existen a mi alrededor para alcanzar esa meta? ¿cuáles las amenazas que impedirían que la alcance?

- Una vez desarrollado cada punto, solicitar que se dibujen a sí mismas y mismos logran esas metas y que luego compartan con las demás personas su Plan de Desarrollo Personal (el que desarrollaron sin saberlo).
- Finalmente preguntar a cada integrante:
  - ¿Cómo se sintieron, al tener que redactar su visión?
  - ¿Fue sencillo visualizar su futuro? ¿Sí o no? ¿Por qué?
  - ¿Creen que será fácil o difícil cumplir con sus sueños y metas? ¿por qué?
  - ¿Qué debemos de hacer para cumplir con los sueños y para que nos recuerden como lo visualizamos?
  - ¿Qué sintieron al realizar su Plan de Desarrollo Personal?

### Puntos de análisis y reflexión

- Muchas veces las personas, especialmente NNA, no se animan a desarrollar su Plan de Desarrollo Personal, pensándolo de manera muy abstracta, hecho que se simplifica cuando se piensa en lo cotidiano, los deseos y las proyecciones.

## Dinámica: “Metas y plan de acciones”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Conocer la importancia del plan de acción dentro del planteamiento de metas personales.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tres fichas con una meta escrita en cada una de ellas.</li><li>- Fichas con la descripción de pasos a seguir para cada meta.</li></ul>	20 minutos

### Procedimiento

Se divide al grupo en tres equipos, a cada equipo se le asigna una ficha con una meta planteada y un conjunto de fichas con las acciones a seguir, las mismas deben estar en desorden.

### Meta 1: Escoger una carrera técnica en base a ofertas del medio, preferencias y costos

- Identificar las diferentes carreras técnicas que existen en el medio.
- Hacer un listado de carreras técnicas de mi preferencia.
- Evaluar cuál de las carreras seleccionadas tendrá un impacto positivo en mi futuro laboral o profesional.
- Evaluar costos y los recursos que necesito seguir la carrera para tomar la carrera seleccionada.

### Meta 2: Obtener un empleo de acuerdo a las habilidades y conocimientos que poseo

- Realizar un análisis de los conocimientos y habilidades que poseo.
- Buscar empleos que se ajusten a mis características en diferentes medios de comunicación, tales como radio, periódico, internet.
- Preparar una hoja de vida de acuerdo al empleo que quiero desarrollar.
- Prepararme para una entrevista pensando en las posibles preguntas que me planteen y sus respuestas.

### Meta 3: Emprender un negocio propio

- Identificar los posibles rubros de la región en los cuales podría implantarse un negocio.
- Realizar un listado de posibles negocios a emprender de acuerdo a las necesidades de la región.
- Escoger un negocio en base a mis posibilidades, intereses y necesidades de la región.
- Elaborar un plan de negocios de acuerdo a la idea de negocio elegida.
- Implementar el negocio elegido.

Se pide a cada grupo que en base a la meta propuesta ordenen las acciones a seguir según corresponda.

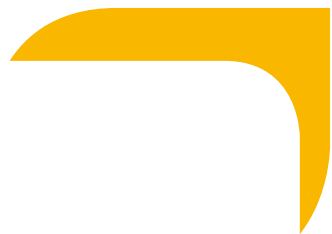
Una vez ordenadas las fichas cada grupo deberá pegar en el pizarrón la meta que les fue asignada y las fichas con las acciones a realizar en orden. Se escogerá a un representante del grupo para que socialice el trabajo del grupo, para luego preguntar a todas y a todos:




- ¿Por qué creen que son importantes las metas?
- ¿Qué significa para ellos el plan de acciones?
- ¿Por qué creen que es importante tener un plan de acciones?

### **Puntos de análisis y reflexión**

- Tanto las metas como los planes de acción deben ir de la mano puesto que si bien las metas son proyecciones que nos planteamos, el plan de acción nos lleva a concretar estas proyecciones.



 Save the Children		N°			
<b>Evaluación EMPODERAMIENTO PERSONAL</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>

**Nos gustaría que respondas algunas preguntas, lo que será de gran ayuda.**



**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	El Plan de Desarrollo Personal es...	a) Un proceso de transformación en el cual una persona adopta nuevas ideas o formas de pensamiento que le permiten generar nuevos comportamientos y actitudes b) Un proceso de planificación que favorece el desarrollo de las personas. c) Un proceso para triunfar a costa de lo que sea.
2	El Plan de Desarrollo Personal debe...	a) Partir de las potencialidades y debilidades que tiene cada persona. b) Responder a las necesidades y proyecciones que tiene cada persona. c) Adaptarse a las necesidades de otras personas, aunque no sea satisfactorio para quien lo desarrolla.
3	Plantear metas a corto, mediano y largo plazo significa...	a) Analizar lo que se puede lograr en poco tiempo, en un tiempo un poco más largo y en un tiempo futuro. b) Lograr lo que uno se propone cuanto antes. c) Planificar soñando sin tomar en cuenta la realidad presente.
5	El Plan de Desarrollo Personal debe contar con...	a) Una visión, que es el sueño a conseguir como meta final. b) Una misión que es la tarea que a corto, mediano y largo plazo que debe tener una persona para alcanzar su visión. c) Una planificación que implique responder a ¿Qué? ¿cuándo? ¿dónde? ¿cómo? ¿Quiénes?, ¿con qué? ¿para qué?.

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**





# Adolescentes

## EMPODERAD@S

para prevenir embarazos, VIH y violencias en **Bolivia**



Save the Children

Canada

unicef 

# BVLGARI

### Oficina Central La Paz

Calle Héroes del Acre, Nro. 1725-A,

San Pedro

Casilla del correo 1080

Telef.: (+591 2) 2480444 – 2485444

Fax: 2115856

 [www.savethechildren.org.bo](http://www.savethechildren.org.bo)

 [bolivia@savethechildren.org](mailto:bolivia@savethechildren.org)

 [@SaveChildrenBolivia](https://www.facebook.com/SaveChildrenBolivia)

 [@BoliviaSave](https://twitter.com/BoliviaSave)

 [Save the Children in Bolivia](https://www.youtube.com/SaveTheChildrenBolivia)

 [Savethechildrenbolivia](https://www.instagram.com/Savethechildrenbolivia)





Save the Children



Salud Sexual y  
Salud Reproductiva







Save the Children



Salud Sexual y  
Salud Reproductiva

## Créditos

Marianela Montes De Oca  
Directora de País Save the Children

Equipo Revisor

Programa Adolescentes Empoderad@s para Prevenir Embarazos,VIH y Violencias en Bolivia

Aldo Espinoza  
Coordinador Adolescentes Empoderad@s para Prevenir Embarazos,VIH y Violencias en Bolivia

Jaime Villalobos  
José Rodolfo Vargas  
Luis Alberto Miranda  
Responsables Técnicos del Programa Adolescentes Empoderad@s para Prevenir Embarazos,  
VIH y Violencias en Bolivia

Programa Patrocinios

Sirley Rocío Guzmán Herbas  
Coordinador Componente Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes

Ivón Gonzales Terrazas  
Claudia Janeth Fuentes Pinedo  
Miguel Ángel Corpa Céspedes  
Carlos Fernando Arnez Sejas  
Fernando Cerezo Soza  
Responsables Técnicos del Componente Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes

Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Boris Cortez  
Coordinador Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Genny Quelca  
Indira Hinojosa  
Freddy Jhonny Laura Mondaca  
Miguel Quentasi  
Fatme Almendras  
Nelly Humerez  
Amanda Limachi  
Responsables Técnicos del Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Fabiola Calderón  
Coordinadora Nacional de Comunicación  
Negri Vaca Diez  
Responsable Técnico en Comunicación Digital y Documentación

Ilustración y diseño: PSD Diseño e Impresión  
Impresión: IMPAKTO Producciones  
La Paz, Bolivia  
2022

# Índice

Introducción .....	7
Salud Sexual y Salud Reproductiva.....	17
<b>TEMA 1. MIS DERECHOS SEXUALES Y MIS DERECHOS REPRODUCTIVOS.....</b>	<b>18</b>
¿Qué son los derechos humanos?.....	22
¿Qué es la sexualidad?.....	22
¿Qué es la salud sexual? .....	23
¿Qué es salud reproductiva? .....	23
¿Qué y cuáles son los derechos sexuales y los derechos reproductivos?.....	23
¿Qué factores debemos tomar en cuenta para ejercer nuestros derechos?.....	24
¿Qué es el Consenso de Montevideo y cuál es su relación con los derechos sexuales y los derechos reproductivos? .....	25
Dinámicas .....	27
<b>TEMA 2. MI SEXUALIDAD Y MI AUTOCUIDADO .....</b>	<b>39</b>
¿Comprendiendo la vivencia de la sexualidad! .....	43
¿Qué es sexo? .....	43
Relaciones eróticas .....	44
Relaciones coitales.....	44
La masturbación .....	45
Sueños mojados o poluciones nocturnas .....	46
Anatomía y fisiología de los órganos sexuales .....	47
Órganos sexuales femeninos externos .....	47
Órganos sexuales femeninos internos .....	48
Otros componentes .....	48
Órganos sexuales masculinos externos .....	49
Órganos sexuales masculinos internos .....	50
Otros componentes .....	50
Aspectos biológicos de la maduración sexual en la pubertad y en la adolescencia.....	51
Autocuidado y sexualidad.....	53

¿Cuáles son las condiciones para el autocuidado? .....	53
El amor desde la mirada feminista.....	56
Herramientas para resistir la presión.....	57
Inicio de relaciones coitales .....	59
Dinámicas .....	61
<b>TEMA 3. ¿YO FEMENINA?, ¿YO MASCULINO?: GÉNERO .....</b>	<b>69</b>
Diferencias entre sexo biológico y sexo social o género .....	73
Estereotipos de género .....	73
Relaciones de género.....	74
De la equidad a la igualdad de género.....	75
Dinámicas .....	77
<b>TEMA 4. MASCULINIDADES .....</b>	<b>88</b>
¿Por qué masculinidades?.....	91
¿Cómo deben ser las mujeres y cómo deben ser los hombres? .....	91
¿Qué son las masculinidades?.....	91
¿Qué es masculinidad hegemónica?.....	92
La heterosexualidad compulsiva.....	93
La homofobia.....	93
El sexismo .....	93
La misoginia .....	93
Dinámicas .....	95
<b>TEMA 5. EMBARAZO ADOLESCENTE Y SEGUNDO EMBARAZO .....</b>	<b>107</b>
¿Qué es el embarazo adolescente? .....	110
La fecundación y la concepción .....	110
Consecuencias del embarazo adolescente .....	111
Razones biológicas para retrasar el embarazo adolescente.....	113
Segundo embarazo.....	114
Dinámicas .....	116
<b>TEMA 6. MI ELECCIÓN INFORMADA SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS .....</b>	<b>127</b>
¿Qué es la anticoncepción? .....	130
¿Qué son los métodos anticonceptivos? .....	130
Clasificación de los métodos anticonceptivos.....	131

Descripción de los métodos.....	132
Efectividad de los métodos anticonceptivos .....	140
¿Qué es la atención diferenciada y amigable para adolescentes?.....	141
Dinámicas .....	143
<b>TEMA 7. PREVINIENDO ITS Y VIH/SIDA .....</b>	<b>151</b>
Infecciones de transmisión sexual (ITS) .....	155
Factores de riesgo para adquirir ITS.....	155
¿Cómo se presentan las ITS? .....	155
¿Qué hacer cuando se presentan síntomas de una ITS? .....	155
Complicaciones de las ITS.....	156
Las ITS más comunes.....	156
¿Qué es el VIH? .....	158
¿Qué es el SIDA? .....	158
¿Cuáles son los signos y síntomas del SIDA?.....	158
¿Cómo se transmite el VIH? (vía sexual, sanguínea y vertical) .....	159
¿Cómo NO se transmite el VIH?.....	160
Formas de prevención y protección.....	160
Factores que incrementan la vulnerabilidad al VIH .....	161
Diagnóstico del VIH.....	161
¿El VIH tiene cura?.....	162
¿Existe alguna normativa sobre el VIH/SIDA? .....	162
Algunos datos a considerar .....	163
¿Por qué las personas adolescentes y jóvenes no usan protección? .....	164
Dinámicas .....	166
<b>TEMA 8. PREVINIENDO LA VIOLENCIA DE GÉNERO.....</b>	<b>176</b>
¿Qué es violencia?.....	179
Tipos de violencia .....	181
Causas y consecuencias de la violencia.....	182
¿Cómo afecta la violencia a la salud de la mujer? .....	183
Prevención ante la violencia.....	185
Datos que muestran una cruda realidad .....	186
Dinámicas .....	189

## **TEMA 9. FORMULACIÓN DE PROYECTOS EN SALUD SEXUAL Y**

<b>SALUD REPRODUCTIVA .....</b>	<b>199</b>
¿Qué es un proyecto social? .....	202
1. ¿Cómo elaboro un proyecto social? .....	202
1.1. Ciclo de gestión del proyecto .....	202
Identificación .....	202
A. Diseño y formulación del proyecto.....	205
B. Ejecución y seguimiento .....	208
C. Evaluación.....	208
Dinámicas .....	209

# Introducción

Save the Children en Bolivia viene trabajando desde hace más de 20 años en la implementación de proyectos para niñas, niños y adolescentes (NNA). A partir de las lecciones aprendidas y la consolidación del aprendizaje de experiencias acumuladas en este tiempo, ha desarrollado una Estrategia de Intervención Integral para el Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes, cuya propuesta metodológica busca contribuir, desde un enfoque integral, al ejercicio de derechos económicos y sociales de las/los NNA en situación de vulnerabilidad.

Mediante la aplicación de esta Estrategia, se busca la construcción de hitos fundamentales para el desarrollo positivo de NNA hacia sus propias metas y aspiraciones sobre decisiones guiadas por su autoestima, conciencia y responsabilidad, mediante el desarrollo de capacidades y oportunidades y el apoyo de su entorno social y comunitario. Se trabaja el desarrollo personal en base al fortalecimiento del espíritu emprendedor, el desarrollo de planes de vida y las habilidades de vida, así como de las competencias, comportamientos, actitudes y cualidades personales que les permiten navegar por su ambiente, trabajar bien con otra/os, desenvolverse y lograr sus metas. Desde el ámbito de los derechos sexuales y derechos reproductivos, se fortalece la toma de decisiones y prácticas positivas de autocuidado, respeto y autonomía de los cuerpos de mujeres y hombres y las relaciones de pareja, mientras se promueve la participación y el liderazgo en la comunidad para su protagonismo en el desarrollo. Se busca aportar a una transición exitosa hacia la adultez, complementando el aprendizaje con elementos para el empoderamiento económico con el objetivo de que NNA logren alcanzar sus metas y aspiraciones mediante el conocimiento y desarrollo de capacidades de acuerdo a las demandas del mercado laboral y la creación de emprendimientos productivos. De manera integral, se proponen herramientas para crear y fortalecer un entorno favorable que apoye el desarrollo integral de adolescentes y jóvenes, desde la familia y el amplio entorno social, comunitario e institucional.

En el siguiente resumen gráfico de la estructura de este abordaje integral es posible contemplar la creación de sinergias entre el empoderamiento personal, la promoción de los derechos sexuales y reproductivos y el empoderamiento económico, todo bajo un enfoque de derechos e igualdad de género, contando con la movilización comunitaria mediante acciones de incidencia política, el involucramiento de su entorno social (familias, educadoras y educadores) y la participación de entes políticos (gobiernos, ministerios, municipios), educativos (universidades e instituciones educativas), sector empresarial y ONG, para promocionar y reforzar las capacidades de NNA y construir una comunidad de paz en sus sociedades.



La aplicación de este abordaje integral contribuye a que NNA decidan cuándo iniciar su maternidad y paternidad o no iniciarla, y cuenten con herramientas para enfrentar situaciones de violencia. Asimismo, les facilita el acceso equitativo a oportunidades de tecnificación y laborales dignas, les permite liderar acciones de incidencia en los espacios clave de toma de decisiones, así como iniciar sus propios emprendimientos económicos. De este modo se contribuye al ejercicio de sus derechos económicos y sociales, en especial entre NNA en situación de vulnerabilidad.

Para la operativización de la estrategia integral se han desarrollado herramientas con la participación de distintas instituciones aliadas. Estas herramientas son: la Guía I (Empoderamiento personal), la Guía II (salud sexual y salud reproductiva), la Guía III (Empoderamiento económico) y la Guía de Escuela de Familias.

Este enfoque también busca fortalecer el entorno familiar, social y comunitario dirigido al apoyo al desarrollo integral de NNA, promoviéndolos como protagonistas en la construcción social desde los niveles locales hasta los nacionales.

Con respecto al desarrollo humano, se les impulsa a:

- ❖ aceptar y disfrutar su propio cuerpo,
- ❖ desarrollar su autoconcepto, su autoestima y su autoeficacia,
- ❖ buscar mayor información cuando la necesiten,
- ❖ encarar su sexualidad de manera libre e informada,
- ❖ relacionarse con respeto y responsabilidad.

Con respecto a las relaciones personales, se pretende que logren:

- ❖ expresar sus emociones y sentimientos,
- ❖ disfrutar su intimidad y placer,
- ❖ escoger cómo desean vivir.



Con respecto a la comunicación, se les impulsa a:

- ❖ identificar sus propios valores socioculturales y establecer, de manera sostenida, una relación personal con los mismos;
- ❖ pensar por sí y para sí en diferentes situaciones, evaluar alternativas y asumir sus responsabilidades;
- ❖ manifestar receptividad a los mensajes de la otra persona, ampliando su visión de mundo.

A continuación, se ofrece una descripción de cada una de estas herramientas:

### **Empoderamiento personal (Guía 1)**

Esta herramienta tiene como objetivo fortalecer las habilidades de vida para el empoderamiento personal de NNA para que, a través del logro de una autoestima equilibrada, amplíen su capacidad de resiliencia, desarrollen destrezas de comunicación asertiva que les permitan escuchar, hablar, resolver conflictos; mejoren sus relaciones interpersonales, tomen decisiones adecuadas para su vida y desarrollen su capacidad de liderazgo. El resultado clave de este proceso es que NNA formulen planes de desarrollo personal (PDP) que viabilicen sus expectativas sociales y económicas.

### **Derechos sexuales y derechos reproductivos - DSDR (Guía II)**

Esta herramienta tiene como objetivo promover la toma de decisiones asertivas y autónomas sobre la vida sexual y la vida reproductiva, asumiendo los derechos sexuales y los derechos reproductivos como parte de la misma. Esta herramienta provee información que ayuda a promover procesos transformadores y equilibrados de la sexualidad, el desarrollo psicosexual, la orientación sexual, la identidad genérica, el relacionamiento equitativo de género, la decisión de concebir o no hacerlo, la prevención respecto a infecciones de transmisión sexual, y la prevención de situaciones de violencia. El resultado clave de este proceso es que NNA generen un proyecto comunitario enmarcado en los derechos sexuales y los derechos reproductivos que pueda ser replicado entre pares en su localidad.

### **Empoderamiento económico (Guía III)**

Después de fortalecer las esferas sociales de NNA (Guía I y Guía II), esta herramienta busca garantizar la transición exitosa hacia la vida juvenil y adulta mediante información y procesos formativos que les permitan la generación de ingresos propios a través de la inserción al mercado laboral y al desarrollo de emprendimientos productivos, para garantizar así su inserción a una cadena productiva, ya sea mediante la venta de su producción o de su inserción laboral exitosa.

### **Escuela de familias**

El proceso de aprendizaje toma en cuenta el papel de las familias y su interacción con NNA. Se busca que madres, padres, tutoras, tutores, educadoras y educadores identifiquen el paso de niñas y niños hacia la pubertad y la adolescencia como una etapa de la vida muy importante, en la que se toman decisiones que influyen en su presente y en su futuro, en tanto se trata de un período de la vida en que se fortalece la personalidad. Se incluyen temas como el reconocimiento y valoración de diferentes tipos de familias, el acompañamiento de la satisfacción de las necesidades básicas, la comunicación asertiva y afectiva y la crianza sin violencia.

*“Lo que oigo, lo olvido; lo que veo, lo recuerdo; lo que hago, lo aprendo”.*

**Antiguo proverbio chino**

### **¿Cómo aplicar esta Guía?**

Todo aprendizaje implica la construcción de conocimiento. Sin duda, un aprendizaje puede realizarse de forma individual o aislada del entorno, pero será mucho más rico cuando cuenta con la posibilidad de que alguien más facilite este proceso, es decir que alguien más le enseñe.

Las educadoras y los educadores hacen la labor de facilitación cuando interactúan con las personas que están dispuesta a aprender, para ello establecen una conexión que permita despertar interés, partir de la experiencia, dirigirla al análisis y generar su sistematización.

### **¿Qué personas pueden aprender con esta Guía?**

Todas las personas pueden aprender con esta Guía, pues se enmarca en el mandato de la Constitución Política del Estado que reconoce la igualdad en el ejercicio de derechos de las personas, independientemente de su edad, sexo, orientación sexual, identidad de género, etnia o cultura, hecho que es altamente positivo para el fortalecimiento y potenciación de capacidades individuales. Este fortalecimiento está mediado por el poder en las relaciones interpersonales que, en el sentido foucaultiano, pueden hacer uso de dicho poder empleando técnicas de adoctrinamiento, dominación o sumisión, generando mandatos o normas sociales tóxicas; o pueden hacer uso del mismo, equilibrándolo y distribuyéndolo de manera equitativa, generando mandatos o normas sociales nutricias.

En razón de ello, en la presente Guía se impulsa el cambio de aquellos usos y costumbres, cuyas prácticas se constituyen en **normas sociales tóxicas** que pueden atentar contra los derechos de las personas, para alentar la construcción de **normas sociales nutricias** a través del uso adecuado el poder en las relaciones interpersonales, especialmente en cuatro situaciones:

❖ **Poder y sexualidad:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica, profundamente arraigada de que las mujeres son sexualmente débiles porque su biología, psicología, género y su estatus legal no tiene la fuerza que tiene la sexualidad de los hombres; por ello se suele evitar que las mujeres participen en procesos educativos, políticos y económicos; incentivando o poniendo sobre los hombros de los hombres, dichos procesos. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice el autocontrol de los cuerpos, la ruptura de las barreras existentes para la vivencia de una sexualidad responsable, placentera y libre, la posibilidad de decisión sobre la reproducción y anticoncepción, así como la vivencia plena de la orientación sexual, de la identidad de género y la expresión de los afectos, son derechos de las personas independientemente de que sean mujeres u hombres.

❖ **Poder y género:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica de que mujeres y hombres deben ser criados de maneras diferentes, destinando a las mujeres las funciones de reproducción, producción, exhibición, y a los hombres, las de procreación, protección y consumo; por ello se

suele separar las posibilidades de aprendizaje, tanto para las mujeres como para los hombres, encarcelando a ambos en estos roles y funciones. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice las posibilidades de acceso a una educación equitativa e igualitaria, cuyo fin sea el de potencializar las aptitudes y capacidades de las personas, para que estas se desarrollen plenas, para que sus cogniciones, afectos y comportamientos respondan a la esencia de su ser.

- ❖ **Poder y diferencias de edad:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica de que las personas que se encuentran en la niñez y en la adolescencia deben obedecer a sus mayores (especialmente madres, padres, tutores, tutoras, educadores y educadoras), sin reflexionar, sin objetar o sin cuestionar la orden que se les está dando, así ésta les violenta. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice el reconocimiento de que niñas, niños y adolescentes son personas de derecho, que tienen la capacidad de pensar, sentir y actuar por sí mismas y, por lo tanto, de decidir; que, si bien el entorno social debe cerciorarse de que estén satisfechas sus necesidades de alimentación, salud, educación, comunicación e ingreso al mundo social, este entorno tiene como función el acompañar el desarrollo de capacidades, potenciándolas.

- ❖ **Poder y cultura:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica que subalterniza la diversidad, asumiendo que las personas deben ser tratadas como “especiales” en razón de su etnia, de su ascendencia indígena, a los orígenes de sus familias, de sus discapacidades diferentes, de su orientación sexual o de su identidad de género. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice la comprensión de que todas las personas en el mundo somos diversas, así como la naturaleza misma lo es, que las capacidades cognitivas, afectivas y comportamentales de las personas son diversas y que gracias a ello es posible la existencia del planeta.

Con el fin de que NNA crezcan y se desarrollen libres de normas sociales tóxicas que otrora encarcelaran y limitaran las posibilidades de existencia de miles y miles de personas, en la presente Guía se transversaliza la posibilidad de construir normas sociales nutricias, en cada uno de los temas a trabajar, de manera que la persona que facilite los tenga presentes cada vez que vaya a desarrollar una dinámica.

**RECUERDA:** Es posible **cambiar normas sociales tóxicas** evidenciándolas, analizándolas y rompiendo con ellas, **alentando la construcción de normas sociales nutricias** para cada aspecto de nuestra vida. Las personas que facilitamos procesos de aprendizaje podemos lograrlo, generando equilibrio en las relaciones interpersonales mediadas por el poder en la sexualidad, en el género, en las diferencias etarias y en la diversidad cultural.

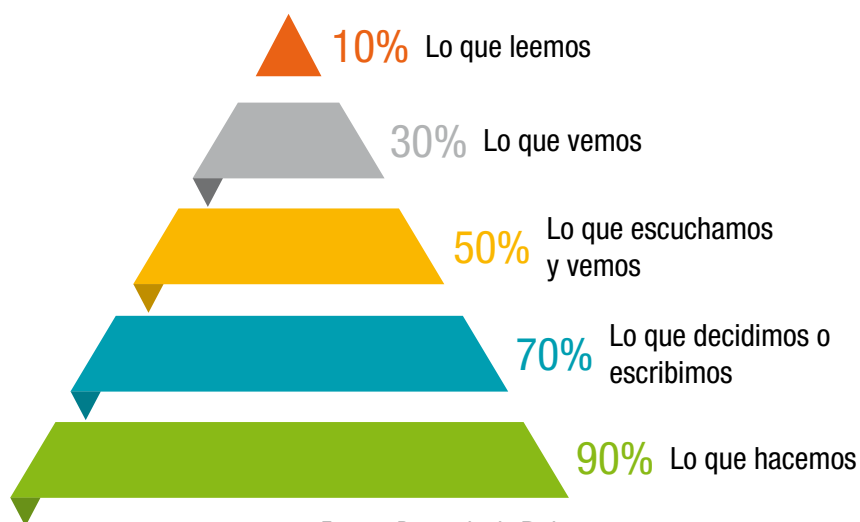
### ¿A quién está dirigida la guía?

Esta herramienta está dirigida a NNA de 10 a 19 años, pero también puede ser usada para trabajar con madres, padres, tutores, tutoras, educadoras y educadores, familias y comunidades de ámbitos rurales, periurbanos y urbanos.

Los contenidos están desarrollados para todas y todos, independientemente de las diferencias etarias, sexuales, genéricas, culturales o económicas, presentes en el país.

Esta guía busca ampliar las capacidades de todas las personas, posibilitando que se asuman como sujetas y sujetos de derecho en la relación consigo mismas y con las demás. Serán las facilitadoras y facilitadores de los procesos de aprendizaje quienes hagan mayor uso de los recursos que plantea la herramienta.

### Las personas recordamos



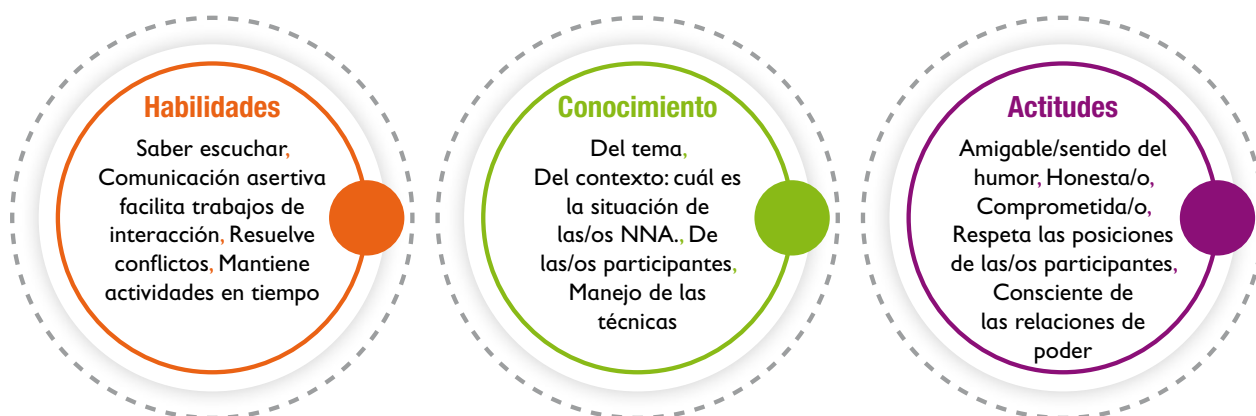
### ¿Cuál es la función de las personas que facilitan el proceso de aprendizaje?

La facilitadora o el facilitador es la persona que acompaña la construcción de conocimientos, de las personas que participan en diversas situaciones de aprendizaje, orientándoles en el logro de los objetivos trazados para la acción educativa; clase, taller, charla, conferencia, sesión, etc.

La facilitadora o el facilitador viabiliza el aprendizaje de información considerada importante, acudiendo a sus conocimientos del tema, del contexto en el que se desenvuelven quienes aprenden, de las personas que participan y de diversos recursos didácticos; así mismo, hace uso de habilidades de comunicación asertiva que le permiten escuchar activamente, hablar contundentemente, resolver y enseñar a resolver conflictos y fortalece valores; todo enmarcado en actitudes de empatía, respeto y autenticidad que viabilicen su compromiso y el manejo equilibrado del poder que le otorga el rol de facilitación.

Todas las personas podemos enseñar, pero la facilitadora o el facilitador tiene la labor de educar, lo que implica conocer los contenidos a profundidad, organizar los recursos didácticos que motiven el aprendizaje, preparar técnicas e instrumentos de evaluación que fortalezcan el mismo; por ello la actualización es fundamental.

Es importante tener la mente, el corazón y la voluntad abiertos para la educación. (Otto Scharmer, Teoría U: Liderar desde el futuro a medida que emerge).



### Habilidades

Saber escuchar, Comunicación asertiva facilita trabajos de interacción, Resuelve conflictos, Mantiene actividades en tiempo

### Conocimiento

Del tema, Del contexto: cuál es la situación de las/os NNA., De las/os participantes, Manejo de las técnicas

### Actitudes

Amigable/sentido del humor, Honesta/o, Comprometida/o, Respeto las posiciones de las/os participantes, Consciente de las relaciones de poder

## ¿Qué es una sesión de capacitación?

Una sesión de capacitación es un espacio de trabajo en el que un grupo de personas construye conocimientos a partir de la vivencia individual, familiar y social de todas las personas participantes. Para ello, es importante conocer:

- ❖ ¿Quiénes participan? ¿quiénes son?, ¿qué hacen?
- ❖ ¿Qué experiencias traen sobre las temáticas?,
- ❖ ¿Qué expectativas tienen de la sesión?,
- ❖ ¿Qué necesidad buscan resolver?

Las sesiones que se proponen en esta Guía están pensadas como un espacio de aprendizaje que conlleve análisis, reflexión y evaluación mutua. La mayoría siguen un enfoque lúdico, porque el juego es una de las formas más efectivas para aprender, y si lo acompañamos con un cierre de análisis y reflexión, fortalecen la apropiación de contenidos y de conductas. El juego es el principal recurso para el aprendizaje de NNA, pero también las personas jóvenes, adultas y ancianas lo disfrutan y, a través de él, viabilizan análisis, reflexiones y evaluaciones sobre los temas tratados en las sesiones.

El desarrollo de cada sesión precisa algunas previsiones, como que el espacio de trabajo sea relajado y brinde comodidad para la interacción; la cantidad de participantes fluctúe entre 12 y 24 personas, que en lo posible, el número de mujeres y de hombres sea equitativo, analizar la posibilidad de formar grupos sólo de mujeres o sólo de hombres; que existan los recursos materiales para el desarrollo de las actividades previstas; que la jerarquía necesaria para el desarrollo del proceso no se constituya en una relación vertical que lo obstaculice; es decir que el papel de la facilitación no sitúe a las personas que participen en un lugar inferior en la construcción del conocimiento.

## ¿Qué actitudes se debe tener en cuenta para facilitar una sesión?

La persona que facilita debe desarrollar tres actitudes básicas para cualquier relación personal, pero es preciso atender a su existencia sobre todo en sesiones de capacitación:

- ❖ Debe mantener una actitud empática, es decir debe realizar el ejercicio cognitivo para ponerse en el lugar de las personas a las que enseña, con preguntas similares a: ¿Cómo me sentiría yo si tuviera su edad, su sexo, su género, su economía, su experiencia? ¿qué pensaría bajo esas circunstancias? ¿cómo reaccionaría si estuviera en sus zapatos?

- ❖ Debe mantener una actitud de respeto, es decir aceptación positiva al ser, pensar, sentir y valorar de las personas a las que enseña. No siempre aceptará el hacer, pero permanentemente se preguntará ¿por qué lo hace? ¿a qué responde su actuar?
- ❖ Debe mantener una actitud de autenticidad, es decir que también debe ser congruente con su propio ser, pensar, sentir y valorar, de manera que no se vea forzado a actuar. Será preciso recordar que no se puede enseñar algo que uno mismo no cree.

### ¿Qué habilidades se debe tener en cuenta para facilitar una sesión?

La persona que facilita debe desarrollar tres habilidades básicas para cualquier relación personal, pero debe emplearlas enfáticamente en sesiones de capacitación:

- ❖ Debe tener la capacidad de escuchar, comprendiendo que éste proceso es superior al proceso fisiológico de oír. Cuando oímos solo recibimos sonidos y usamos el oído. Cuando escuchamos, prestamos atención, brindamos respuestas no verbales de reconocimiento a lo que nos están diciendo, usamos preguntas de final abierto para que la persona se siga expresando, captamos los sentimientos que existen detrás de las palabras, retroalimentamos devolviendo un resumen de lo que comprendimos, para generar confianza.
- ❖ Debe tener la capacidad de hablar de manera clara, concreta y afectiva, es decir debe manifestar los contenidos planificados para la sesión de manera que su lenguaje sea comprensible, no rebuscado y se adecúe al lenguaje de las personas que participan, debe manifestar su compromiso y adhesión con la temática abordada manifestando sus emociones y sentimientos al respecto, y debe plantear los efectos que el aprendizaje de los contenidos de la sesión pueden generar en la vida de quienes participan.
- ❖ Debe tener la capacidad de problematizar los contenidos que está abordando, es decir generar conflictos cognitivos que inviten a las personas a pensar por sí mismas cuales serían las mejores vías para solucionar los problemas que van emergiendo ante la ignorancia o negación de la temática abordada. Esta habilidad permite que se desarrolle un proceso de evaluación continua, tanto en la persona que aprende como en la persona que enseña.

### ¿Cómo se debe planificar las sesiones de capacitación?

Las personas que facilitan siempre deben responder a las preguntas: ¿Qué voy a enseñar? ¿Cómo voy a enseñar? ¿Con qué voy a enseñar? ¿Con quiénes y a quiénes voy a enseñar?, ¿Cuándo y cuánto tiempo voy a enseñar? ¿Para qué voy a enseñar? antes de iniciar la sesión. Esto les ayudará a que la sesión sea movilizadora, lúdica, dinámica, flexible, pero que no pierda de vista el objetivo de la misma:

- El contenido central debe estar planteado desde el nombre, y los contenidos secundarios deben puntualizarse en las actividades. (¿Qué?)
- Los recursos metodológicos (exposiciones dialogadas, conversatorios, videos, audios, canciones, juegos diapositivas, Etc.) deben responder a los contenidos planteados para cada sesión. (¿Cómo?)
- Los recursos físicos (computadora, data, papelógrafos, marcadores, pegamento, sillas, mesas, etc.) deben responder a los recursos metodológicos previstos. (¿Con qué?)

- Los recursos personales (expositores, invitados, participantes) deben ser pensados como constructores de conocimiento. Es preciso recordar que hay personas más expertas que otras, pero que todas tenemos conocimientos y saberes previos. (¿Con quiénes y a quiénes?)
- Los cronogramas y tiempos deben ser agendados de manera atractiva para las personas que participan, pero también deben ser ajustados en tiempos reales.
- El objetivo, debe estar planteado desde un principio, pero también debe ser evaluado en cada actividad y en cada sesión (¿Para qué?)

### ¿Qué se busca en las sesiones de capacitación?

Se busca generar la capacidad de tomar decisiones que tengan un impacto positivo en la vida personal, familiar y de la comunidad; cambiar actitudes, conocimientos y prácticas frente a las circunstancias que se presentan a diario en la relación con su entorno, sensibilizando sobre la importancia de sostener relaciones de poder que no estén mediadas, por conductas discriminadoras, machistas, sexistas o violentas en sí mismas.

En respuesta a la Convención Latinoamericana de los Derechos de los Jóvenes, que manifiesta que “esta región constata graves carencias y omisiones que afectan la formación integral de los jóvenes, al privarles o limitarles en el ejercicio de sus derechos”, Save the Children contribuye con materiales didácticos y educacionales que aporten al desarrollo integral de NNA, promoviendo el ejercicio de derechos y el acceso a oportunidades y servicios, que permitan a adolescentes y jóvenes la posibilidad de mejorar su calidad de vida. Asimismo, brinda herramientas a las familias para que generen un entorno de crianza favorable. Esta Guía es uno de esas herramientas.

### ¿Cuál es la metodología?

La presente Guía aplica en su implementación la metodología del ciclo del aprendizaje, que se basa en cinco momentos durante el proceso de facilitación. Estos momentos son:



- 1. Experiencia:** en esta etapa se promueve que las personas participantes, partan de su propia experiencia, que identifiquen y “vivan” el tema, lo cual se logra a través de técnicas participativas que inviten a cuestionarse sobre la manera en que se comportan y las razones que determinan ese comportamiento. En este espacio, se hace de la participación una herramienta de aprendizaje por medio de ejercicios, juegos y dinámicas, entre otros.
- 2. Compartir:** en esta etapa se comparte en forma breve la experiencia vivida a través de las actividades y dinámicas detonadoras. La persona que facilita hace uso de sus habilidades de escucha y acompaña la expresión de emociones, sentimientos y reacciones, para luego crear
- 3. Procesar:** en esta etapa se procesa la información compartida en la fase anterior, se interpreta buscando sus razones, causas y factores incidentes, construyendo referencias conceptuales que puedan, a través de un análisis participativo, sistematizar y orientarse hacia la construcción de un marco conceptual específico. La persona que facilita busca que se genere un aprendizaje conjunto que permita identificación, compromiso y adhesión con los puntos tratados.
- 4. Generalizar:** en esta etapa se establecen las conclusiones respecto a todo lo desarrollado, es decir, de la situación particular se pasa a un plano general (inducción) identificando aprendizajes importantes y significativos para las personas participantes.
- 5. Aplicar.** En esta etapa se trata de que las personas participantes trasladen sus destrezas y conocimientos construidos a su realidad, a su identidad, a su familia a su comunidad, etc. Para reforzar los conocimientos construidos es importante realizar una metacognición grupal preguntando ¿Qué aprendimos? ¿Cómo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?



## Módulo 2. Salud Sexual y Salud Reproductiva

N°	Tema	Duración
1	Mis derechos sexuales y mis derechos reproductivos	4 horas 20 minutos
2	Mi sexualidad y autocuidado	3 horas 30 minutos
3	Yo femenina, yo masculino, género	3 horas 30 minutos
4	Masculinidades	4 horas
5	Embarazo adolescente y segundo embarazo	4 horas 20 minutos
6	Mi elección informada sobre métodos anticonceptivos	4 horas
7	Previniendo ITS,VIH y SIDA	4 horas
8	Previniendo la violencia	4 horas 50 minutos
9	Formulación de proyectos sociales	3 horas 40 minutos
<b>Total</b>		<b>36 horas 30 minutos</b>

### MIS DERECHOS SEXUALES Y MIS DERECHOS REPRODUCTIVOS

<b>Objetivo de la sesión</b>	Promover el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos en NNA a través del uso adecuado de herramientas, para una mejor toma de decisiones que contribuya a alcanzar la salud integral.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	NNA conocen, ejercen y exigen el cumplimiento de sus derechos sexuales y derechos reproductivos.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué son los derechos humanos?</li> <li>– ¿Qué es la salud sexual?</li> <li>– ¿Qué es la salud reproductiva?</li> <li>– ¿Qué y cuáles son los derechos sexuales y derechos reproductivos (DSDR)?</li> <li>– ¿Qué factores debemos tomar en cuenta para ejercer nuestros derechos y respetar los de las otras personas?</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>La persona que facilita en plenaria construirá las definiciones de la sesión con la participación de NNA</p> <p>Preguntas motivadoras antes de iniciar la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué son los derechos?</li> <li>– ¿Ustedes creen que tienen derechos?</li> <li>– ¿Alguna vez han escuchado hablar de los DSDR?</li> </ul>

**PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA:  
Mis derechos sexuales y mis derechos reproductivos**

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos!	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exposición de los objetivos, anotando en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos!*	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes	De acuerdo a la técnica	15 min	Dinámica de presentación: pedir a cada participante que mencione su nombre y diga sus expectativas del taller y lo que les hace más felices	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas/ imágenes planteadas en la guía	10 min	Se entrega a cada participante la hoja de preguntas/ imágenes para que respondan	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.

<p>¡Aprendemos!  ¿Qué es la salud sexual?  ¿Qué es la salud reproductiva?  ¿Qué son los derechos humanos?  ¿Qué y cuáles son los derechos sexuales y derechos reproductivos (DSDR)?  ¿Qué factores debemos tomar en cuenta para ejercer nuestros derechos y respetar los de otros?  ¿Qué es el Consenso de Montevideo y cuál es su relación con los derechos sexuales y derechos reproductivos?</p>	<p>NNA desarrollan conocimientos sobre salud sexual, salud reproductiva y derechos humanos, y reconocen que los derechos son una conquista de diferentes poblaciones</p>	<p>Masking tape  Papelógrafos  Marcadores  Cinta adhesiva  Revistas  Tijeras  Pegamento</p>	<p>50 min</p>	<p>Dinámica 1: “Tus derechos en movimiento”</p>	<p>Valoración de derechos humanos, la salud sexual y la salud reproductiva como parte del cotidiano de las personas.</p>
	<p>NNA desarrollan conocimientos sobre salud sexual, salud reproductiva y derechos humanos, y reconocen que los derechos son una conquista de diferentes poblaciones</p>	<p>Masking tape  Papelógrafos  Marcadores  Cinta adhesiva  Revistas  Tijeras  Pegamento</p>	<p>50 min</p>	<p>Dinámica 2: “Tus derechos en movimiento”</p>	<p>Valoración de las acciones de conquista de derechos para el desarrollo de las personas.</p>
	<p>NNA reconocen la importancia del Consenso de Montevideo para el ejercicio y exigibilidad de sus derechos sexuales y derechos reproductivos, y pueden identificar cada uno de ellos</p>	<p>Masking tape  Tarjetas con derechos  Papelógrafos  Marcadores  Tarjetas con preguntas</p>	<p>35 min</p>	<p>Dinámica 3: “Construyendo nuestros derechos”</p>	<p>Valoración de los planteamientos del Consenso de Montevideo para la vida de las personas.</p>
	<p>NNA reconocen los derechos sexuales y derechos reproductivos y analizan su ejercicio y cumplimiento.</p>	<p>Papelógrafos  Masking tape  Revistas  Tijeras  Pegamento</p>	<p>40 min</p>	<p>Dinámica 4: “El mural egipcio”</p>	<p>Valoración de los derechos sexuales y los derechos reproductivos como los más humanos de todos los derechos humanos.</p>

<p>¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)</p>	<p>Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión</p>	<p>Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape</p>	<p>15 min</p>	<p>Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)</p>	<p>Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de lo aprendido en las vidas de cada participante.</p>
<p>¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!</p>	<p>Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión</p>	<p>Preguntas planteadas en la Guía</p>	<p>10 min</p>	<p>Dinámica: “Nos evaluamos” Reforzar conceptos y contenidos abordados.</p>	<p>Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión</p>
<p><b>Total de horas</b></p>			<p><b>4 horas y 20 minutos</b></p>		

\* La presentación de participantes se realiza solo cuando se inicia el taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho antes.

## ¿Qué son los derechos humanos?

Un derecho es una garantía que todas las personas tenemos, algunos de estos derechos son perceptibles ante nuestros sentidos, por ejemplo: la alimentación, vivienda, etc., y otros no los podemos ver, pero existen como consensos sociales: la libertad, la seguridad, la educación, etc.

Los derechos humanos son inherentes a los seres humanos —es decir, innatos e inseparables—. Todas las personas gozamos de estos derechos, más allá de cualquier factor particular (nacionalidad, religión, raza, orientación sexual, clase social, etc.)

Estos derechos son interrelacionados, interdependientes, indivisibles y universales, y están suscritos en normativas que garantizan su cumplimiento.

Cada derecho conlleva deberes y responsabilidades. Por ejemplo, NNA tienen el derecho a la educación, este derecho conlleva a la responsabilidad de estudiar. Otro de los derechos que tenemos es el derecho a la salud, y nuestra responsabilidad es acudir al centro de salud, seguir las recomendaciones y cumplir con los tratamientos dispuestos por las personas encargadas de la salud.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos es un logro para la humanidad, pues se aplica a todas las personas por igual, sin ningún tipo de distinción. Bolivia es uno de los países que se suscribió a la Declaración Universal de los Derechos Humanos, firmado y aceptando, respetar y cumplir los parámetros establecidos en esta Declaración.

## ¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es nuestra forma de ser en el mundo.

En sexualidad, sexo, coito y erotismo no son lo mismo.

Todas las personas tenemos sexo desde que somos concebidas hasta que morimos, vivimos erotismo en la búsqueda y disfrute consciente del placer y sostenemos coito cuando existe un encuentro genital mediado por la penetración<sup>1</sup>.

La comprensión de la sexualidad integral, el reconocimiento del sexo biológico manifestado en los cromosomas, células, gónadas y hormonas; del sexo legal manifestado en el reconocimiento jurídico por parte del Estado; del sexo psicológico manifestado en la capacidad de sentir atracción erótica y enamorarnos; del sexo social manifestado en el aprendizaje de las atribuciones genéricas que cada sociedad hace para normar los comportamientos de las mujeres y los hombres de su sociedad; la valoración de la vivencia erótica más allá de las sensaciones generadas en una relación de pareja o de las sensaciones genitales; la comprensión del coito como un acto físico, relacional, lúdico o reproductivo; ha viabilizado en Bolivia la diferenciación entre salud sexual y salud reproductiva, y entre los derechos sexuales y los derechos reproductivos<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Salazar, M. (2010). Educación para la Sexualidad. Cima Ediciones. La Paz-Bolivia

<sup>2</sup> Salazar, M. (2010). Educación para la Sexualidad. Cima Ediciones. La Paz-Bolivia

## ¿Qué es la salud sexual?

La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social respecto a nuestra sexualidad. Según la Organización Mundial de la Salud, requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. En el Tema 2: Mi sexualidad y autocuidado, se profundiza en la materia.

La salud sexual se manifiesta como un estado de equilibrio físico, mental y social de la sexualidad de la persona en relación consigo misma, con su entorno social y su entorno natural; la salud reproductiva tiene que ver con el estado de equilibrio físico relacionado a los órganos reproductivos y a su funcionamiento. En ese sentido, los derechos sexuales tienen que ver la vida misma de las personas, con cada momento de su existencia, mientras que los derechos reproductivos se centran en el funcionamiento de los órganos de reproducción y las decisiones que se toman en torno a ellos y a las posibilidades de decidir si la persona.

## ¿Qué es salud reproductiva?

La salud reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados a las funciones y procesos de nuestro sistema reproductivo. La salud reproductiva es la capacidad de disfrutar de una vida coital satisfactoria con la libertad de procrear o de no hacerlo, y si decidimos hacerlo, determinar cuándo y con qué frecuencia. Esto implica el derecho de la mujer y el hombre a obtener información sobre planificación familiar y sobre métodos para regular la fecundidad, así como el acceso a métodos seguros, eficaces, asequibles y aceptables. Implica también el derecho a recibir servicios adecuados de atención de la salud, que permitan embarazos y partos sin riesgo, y que den a las parejas la posibilidad de tener hijos e hijas sanos, si así lo deciden.

## ¿Qué y cuáles son los derechos sexuales y los derechos reproductivos?

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son parte integrante de los derechos humanos. Son derechos y libertades fundamentales de todas las personas; les permiten adoptar libremente, sin ningún tipo de violencia, una amplia gama de decisiones sobre su sexualidad y su reproducción. Para asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y en las sociedades, los derechos sexuales y los derechos reproductivos (DSDR) deben ser reconocidos, respetados, ejercidos, promovidos y defendidos por todas las sociedades, con todos sus medios, en el marco de la libertad, la responsabilidad y el respeto.

### ¿Qué son los derechos sexuales y los derechos reproductivos?

**Derechos sexuales:** son parte de los derechos humanos y se refieren a la forma en la que las personas expresan su sexualidad de manera libre y placentera, en un marco de respeto mutuo, sin escenarios de violencia, ni discriminación, y con equidad entre mujeres y hombres.

**Derechos reproductivos:** son también parte de los derechos humanos, y tienen el objetivo de garantizar nuestro bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con nuestro sistema reproductivo, sus funciones y procesos, así como brindarnos la libertad para decidir sobre el número y Espaciamiento entre los hijos e hijas que deseemos y decidimos tener.

## Derechos sexuales

Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.

Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad.

Derecho a construir y decidir sobre nuestra identidad sexual.

Derecho a vivir libre de toda forma de discriminación.

Derecho a la privacidad y a la intimidad, así como a que se resguarde con confidencialidad la información personal.

Derecho a una vida sexual libre de cualquier tipo de violencia.

Derecho a información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.

Derecho a la educación integral en sexualidad.

Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva

Derecho a la participación en la generación de políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

Fuente: UNFPA, 2017.

## Derechos reproductivos

Derecho a tomar decisiones sobre nuestra reproducción sin sufrir discriminación, coerción o violencia.

Derecho a decidir sobre el número de hijas e hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.

Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.

Derecho a acceder a servicios de salud especializados para garantizar la maternidad segura.

Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar.

Derecho a ejercer la maternidad recibiendo un trato equitativo en la familia, los espacios de educación y el trabajo.

Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.

Derecho a continuar el proceso formativo en aula para las jóvenes y adolescentes embarazadas.

Fuente: UNFPA, 2017.

## ¿Qué factores debemos tomar en cuenta para ejercer nuestros derechos?

- **Igualdad de oportunidades:** se trata del derecho universal de mujeres y hombres al disfrute de la ciudadanía, no solamente política, sino también civil y social. Ello significa que mujeres y hombres tenemos los mismos derechos, responsabilidades y oportunidades, independientemente de nuestro género.
- **Igualdad de trato:** se trata de dar a las personas un trato equivalente entre derechos y obligaciones, sin que medie ningún tipo de construcción o idea social (Raza, religión, identidad sexual, ideología política, etc.)
- **Igualdad de género:** se trata de reconocer que todas las personas deben recibir los mismos derechos, beneficios, igualdad de oportunidades y ser tratados con el mismo respeto en todos los aspectos de la vida cotidiana, independientemente de cómo construye su identidad de género.



- **Equidad de género:** se trata del trato imparcial que se debe dar a mujeres y hombres según sus necesidades, ya sea con un trato equitativo o con uno diferenciado, con el objetivo de alcanzar la igualdad de derechos y oportunidades
- **No al estigma:** se trata de eliminar el estigma que es la marca física, psicológica o ambas, en los individuos considerados extraños o inferiores. En la actualidad las marcas físicas han desaparecido pero el estigma permanece, basado en una o más condiciones, como edad, etnia, clase social, sexo, creencia religiosa y y/o estado de salud. El estigma está relacionado con la discriminación.
- **No a la discriminación:** se trata de no excluirnos negativamente cuando realizamos cualquier distinción arbitraria, exclusión o restricción que afecte a la persona por ser estigmatizada. Estas acciones traen como consecuencia que la persona discriminada sienta que se la ha tratado injustamente o se vea perjudicada.

Considerar este componente de derechos sexuales y derechos reproductivos contribuirá a analizar las barreras que NNA, mujeres y hombres, afrontan para tener acceso y control sobre sus derechos reproductivos y el desarrollo de su sexualidad y sus derechos sexuales.

### ¿Qué es el Consenso de Montevideo y cuál es su relación con los derechos sexuales y los derechos reproductivos?

El sistema de protección de los derechos humanos ha evolucionado desde 1948 incorporando convenciones internacionales, resoluciones, declaraciones y principios.

El Consenso de Montevideo, derivado de la Primera Conferencia Regional sobre Población y Desarrollo de América Latina y el Caribe 2013, es el acuerdo intergubernamental más importante en la región en materia de población y desarrollo, tiene un carácter visionario y progresista, y considera a la sociedad civil como protagonista activo en el cumplimiento del Programa de Acción de El Cairo 1994<sup>3</sup>.

El Consenso de Montevideo se constituyó en un referente para avanzar en la agenda de los derechos sexuales y los derechos reproductivos en América Latina y Caribe. Refleja los acuerdos alcanzados a nivel regional para el ejercicio pleno de los DSDR. Reafirma que la promoción y protección de los DSDR son esenciales para el logro de justicia social y para el desarrollo sostenible.

El Consenso de Montevideo reconoce los DSDR de adolescentes y jóvenes, el derecho a obtener educación sexual y servicios de salud sexual y reproductiva integrales. Insta a los gobiernos a proteger los derechos humanos de adolescentes y jóvenes, así como a permitirles que decidan libre y responsablemente en estos asuntos, sin coacción, discriminación, ni violencia. Bolivia es uno de los países signatarios del Consenso de Montevideo.

<sup>3</sup> UNFPA (2016). El Consenso de Montevideo y la agenda de investigación sobre población y desarrollo: algunos temas seleccionados. Serie Investigaciones N° 19. Río de Janeiro:ALAP

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan la educación integral de la sexualidad de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan la misma.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que la sexualidad se reduce a la práctica coital y que por ello no se debe hablar de la misma, alentando la idea de que todas y todos vivimos nuestra sexualidad desde que nacemos hasta que morimos, porque es “nuestra forma de ser en el mundo”.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que por naturaleza, mujeres y hombres tenemos derechos sexuales diferentes, alentando la idea de que todas y todos tenemos los mismos derechos en tanto vivimos nuestra sexualidad de manera permanente, pero que algunos derechos reproductivos tendrán características diferentes en tanto tenemos órganos reproductivos distintos.
- ❖ **Poder y edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes carecen de derechos sexuales, alentando la idea de que ellas y ellos tienen derecho a la educación integral de su sexualidad, que tienen derecho a la protección contra cualquier forma de violencia sexual, que tienen derecho a ser protegidas y protegidos contra el uso de sus cuerpos para fines de satisfacción de otra persona.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que promover una educación integral de la sexualidad generará prácticas culturales “promiscuas” o “desenfrenadas”, alentando la idea de que la información científica y laica sobre la sexualidad genera prácticas de cuidado y de responsabilidad personal, social y cultural.

## Dinámica 1: “Tus derechos en movimiento”

15 a 19 años

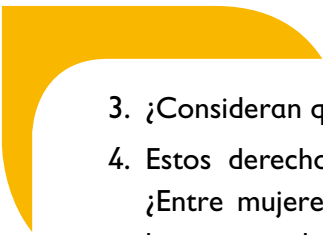
OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Desarrollar conocimientos sobre la sexualidad como un campo de ejercicio de ciudadanía.	- Masking tape - Papelógrafos - Marcadores - Cinta adhesiva - Revistas - Tijeras	50 minutos

### Procedimiento

1. Se comienza la actividad preguntando al grupo si conocen personas de su entorno que luchen por sus derechos. Se escuchan los ejemplos y se amplía información acerca de los movimientos sociales que históricamente han luchado por los derechos humanos. Luego de reflexionar acerca de estas luchas, sus formas de organizarse, cómo plantean sus demandas y necesidades a la sociedad en general, invitar al grupo a recrear un movimiento social.
2. Se divide al grupo en subgrupos. A cada subgrupo se le asigna una población específica a la que debe representar. Por ejemplo, un colectivo de adolescentes, un movimiento de personas adultas mayores, un grupo de mujeres, etc.
3. Una vez que cada subgrupo tiene asignada la población que va representar (y que el resto de los subgrupos no puede saber hasta que lo adivinen en el momento de la plenaria y presentación), se les propone la siguiente actividad: “Deberán pensar ¿qué demandas y necesidades sobre la sexualidad tienen en función de la población que les tocó? Las y los participantes deben tratar de ponerse en lugar del grupo social y pensar qué injusticias viven y qué derechos sexuales y reproductivos se les vulnera como grupo”.
4. Posteriormente deben producir:
  - Una proclama con sus demandas.
  - Un lema con su lucha.
  - Un cántico para la marcha.
5. En plenaria, los subgrupos deben hacer su presentación como si realmente estuviesen en plena lucha y reclamo, con el énfasis de las y los manifestantes sociales. Durante la presentación, los demás deben adivinar a qué grupo social pertenecen en función del contenido de sus reclamos. La coordinación debe destacar las proclamas y expresiones recreadas por los grupos y abordar los contenidos en función de lo planificado y de lo que surja en el grupo.

### Puntos de análisis y reflexión

1. ¿La sexualidad y los derechos tienen algo que ver con sus vidas cotidianas?
2. ¿Qué lugar ocupan los DSDR?

- 
3. ¿Consideran que estos derechos son respetados?
  4. Estos derechos ¿Se cumplen y ejercen de igual forma entre adolescentes y entre adultos? ¿Entre mujeres y entre hombres? ¿Entre personas de diferentes etnias/razas? ¿Entre personas heterosexuales, homosexuales y bisexuales?
  5. ¿Quién o quiénes deberían garantizar la posibilidad de ejercer estos derechos? Indagar mecanismos de exigibilidad y denuncia (Denuncia, sanción, reparación) Y, efectivamente, ¿esto sucede en la realidad?

### **Para no olvidar**

Se promueve trabajar los siguientes contenidos: obstáculos para el ejercicio de los derechos sexuales y los derechos reproductivos en distintos grupos sociales, mecanismos de exigibilidad y denuncia.

Se pretende la visualización de los derechos como conquistas humanas, la identificación de las distintas vulneraciones de derechos que sufren los diferentes grupos sociales y el análisis de los requisitos necesarios para el ejercicio de los derechos sexuales y los derechos reproductivos en la vida cotidiana.

## Dinámica 2: “El muro de los derechos y las oportunidades”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar categorías de opresión y mecanismos de discriminación que generan desigualdad de derechos, oportunidades y acceso a bienes y recursos.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Masking tape</li><li>- Tarjetas con personajes</li><li>- Lista de consignas “un paso hacia atrás y un paso hacia adelante...”</li><li>- Papelógrafo imitando un muro con un cartel que dice “igualdad de oportunidades y derechos”</li></ul>	35 minutos

### Procedimiento

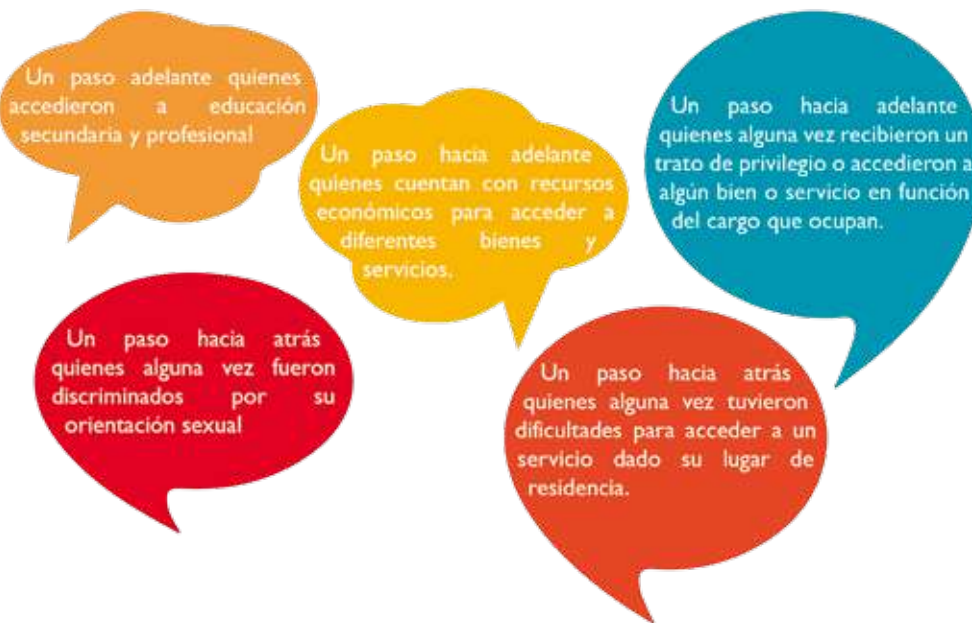
1. Se prepara el salón para poder caminar a lo largo (retirar las sillas, mesas y otros obstáculos a los costados o utilizar un espacio vacío). En un extremo del salón se coloca la línea de partida, pegando en el suelo masking tape (dejar un espacio de dos o tres pasos entre la línea y la pared). En la pared de enfrente, es decir, en el punto de llegada, se pega un papelógrafo con ladrillos dibujados imitando un muro con la inscripción “Igualdad de oportunidad y derechos”.
2. Se explica al grupo: “Vamos a desarrollar una actividad para la cual se necesitan personas voluntarias que oficien como observadores. ¿Quiénes se ofrecen? (en función de la cantidad de participantes, se elegirá un número determinado de personas que actúen como observadores). Las personas observadoras se colocan a un costado del salón y el resto del grupo debe colocarse en la línea de partida”.
3. Una vez que todos estén ubicados en la línea, se les dice: “Cada uno recibirá una tarjeta que deberá leer sin mostrar a nadie. A partir de que la lea, cada uno se transformará en ese personaje”.

Ejemplos de tarjetas:

Adolescente, mujer,  
afrodescendiente, de nivel  
socioeconómico bajo.

4. Una vez entregadas las tarjetas, se les indica que a partir de ese momento se leerán Indicaciones que deben obedecer mientras caminan hacia el muro de oportunidades y derechos. No deben olvidar que desde ahora hasta llegar al muro deben tratar de representar al personaje adjudicado.

Ejemplo de indicaciones:



5. Cuando la persona que facilita termine de leer las consignas, y antes de que algún participante llegue a la meta, se les indica que, a la cuenta de tres, deben correr hasta tocar el muro (que es la meta o punto de llegada).
6. Luego de que las personas lleguen al muro, se agradece por la participación, se les pide que devuelvan sus tarjetas y se procede al trabajar en plenaria.
7. Se genera un espacio de reflexión en torno a los ejes de estigma, discriminación, igualdad y desigualdad. Para comenzar, la persona que facilita va leyendo las tarjetas una a una y solicita tanto a jugadores como a observadores que adivinen quién tenía ese personaje y por qué llegaron a esa conclusión. Debe procurar que se genere un espacio en el que se registren los sentimientos de jugadores y observadores, y se reflexione en torno a lo que vieron, sintieron y vivieron.

### Puntos de análisis y reflexión

- ¿Cómo se sintieron a medida que iban avanzando o retrocediendo? ¿cómo fue para cada uno vivir ese personaje?, ¿qué sensaciones experimentaron? Es fundamental promover, en primer lugar, lo que sintieron y, luego, lo que pensaron. Por lo tanto, si ante estas preguntas los participantes plantean: “Pienso que...”, “me parece que...”, es importante interrumpir y especificar: “Primero vamos a hablar de cómo y qué sintieron, para luego analizarlo”.
- Intentar identificar sensaciones y sentimientos y trabajar a partir de ellos. “¿Por qué creen que se sintieron así?, ¿cómo se sentían al ver que los demás los pasaban o al notar que iban en primer lugar?”. La pregunta se dirige tanto a quienes jugaron como a quienes observaron.
- ¿Qué vieron las personas con el rol de observadores? ¿y quienes jugaban? Promover la identificación de las características de las personas que iban llegando primero o después, y trabajar sobre las diferentes categorías de opresión.
- ¿Piensan que esto es así en la vida de ustedes en su barrio, en su comunidad?, ¿identifican similitudes o diferencias con la vida real?, ¿tienen ejemplos concretos de ustedes, de amigos, de familiares, etc., que puedan ser similares con lo que pasó en nuestra caminata?

- ¿Por qué creen que nuestra sociedad funciona de esta manera?
- ¿Cómo podría ser diferente desde nuestros hogares? ¿de qué manera podemos hacer algo para que esto cambie?

### Para no olvidar

- ¿Cómo asumieron alguna discriminación en su contra?
- ¿Por qué las personas discriminan?

### HOJA DE APOYO A LA DINÁMICA: “Muro de derechos”

Adolescente, mujer, afro descendiente, de nivel socio económico bajo.

Mujer, médica, nivel socioeconómico medio alto, lesbiana.

Mujer, trabajadora sexual, del interior del país.

Adolescente hombre, nivel socioeconómico alto, heterosexual, cursando educación secundaria.

Mujer, ama de casa, con tres hijos, reside en la ciudad, heterosexual, nivel socioeconómico alto.

Hombre, homosexual, albañil, vive en una zona pobre

Adolescente indígena

Adolescente, mujer, embarazada

Madre joven, soltera, desempleada

## Dinámica 3: “Construyendo nuestros derechos”

10 a 14 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Discutir y problematizar las creencias sobre los derechos de las personas, haciendo hincapié en los DSDR.	- Masking tape - Tarjetas con derechos - Papelógrafos, marcadores - Tarjetas con preguntas (Puntos de análisis y reflexión)	35 minutos

### Procedimiento

1. Se divide al grupo en cuatro subgrupos. Se entrega a los participantes las tarjetas de cartulina que tendrán impresas las palabras con que trabajarán.
2. Cada subgrupo debe hacer un papelógrafo sobre los derechos sexuales y los derechos reproductivos, incluyendo las palabras que figuran en las tarjetas que les entregaron. Se escribe un derecho para cada palabra que tenga el equipo.
3. Una vez redactados los derechos, se deberá entregar a cada subgrupo una tarjeta con consignas. Con la lista de derechos redactados, el grupo debe responder las siguientes preguntas:
  - a. ¿Se cumple ese derecho en nuestras familias?
  - b. ¿Se ese derecho se cumple en nuestro barrio, entre la gente que conocemos?
  - c. Ejemplifique por qué sí o por qué no se cumplen estos derechos.

### Puntos de análisis y reflexión

1. ¿Por qué se argumenta que se trata o no de un derecho?
2. ¿La sexualidad y los derechos tienen algo que ver con su vida cotidiana?
3. ¿Consideran que estos derechos son respetados? ¿Se cumplen y ejercen de igual forma en adolescentes y en adultos? ¿En mujeres igual que en hombres? ¿En personas de diferentes etnias/razas? ¿En personas heterosexuales, homosexuales y bisexuales?
4. ¿Quién o quiénes deberían garantizar la posibilidad de ejercer estos derechos? Indagar sobre mecanismos de exigibilidad y denuncia. ¿efectivamente esto sucede en la realidad?

### Para no olvidar

En plenaria, se exponen los papelógrafos con los derechos redactados y las respuestas a las preguntas.



**HOJA DE APOYO A LA DINÁMICA: “construyendo nuestros derechos”**

Respeto	Educación
Equidad	Confidencial
Libertad	Violencia
Prejuicios	Discriminación
No violencia	Género
Respeto mutuo	Igualdad
Anticoncepción	Vida sexual
Responsable	Información
Verdadera	Salud
Identidad sexual	Hijos
Oportuno	Disfrutar
Placentero	Calidad
Accesible	Parto
Culpas	Embarazo
Orientación sexual	Identidad de género

## Dinámica 4: “El mural egipcio”

10 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Analizar si se cumplen los derechos sexuales y los derechos reproductivos. Promover y fortalecer su ejercicio cotidiano.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Una fotocopia para cada grupo de la hoja de apoyo a la dinámica “Nuestros derechos sexuales y nuestros derechos reproductivos”</li><li>- Marcadores de varios colores</li><li>- Papelógrafos</li><li>- Masking tape</li><li>- Revistas</li><li>- Tijeras</li><li>- Pegamento</li></ul>	40 minutos

### Procedimiento

1. Conformar grupos de acuerdo al número de participantes.
2. Comentar al grupo que los egipcios representaban su historia a través de dibujos y jeroglíficos en los muros llamados “murales egipcios”.
3. Entregar la Hoja de Apoyo de la dinámica a cada grupo y solicitar que escojan cuatro o cinco derechos sexuales y derechos reproductivos, los cuales deberán representar.
4. La consigna es representar en un “mural egipcio” lo que el grupo entiende por los derechos escogidos y posteriormente deberán analizar si se cumplen o no en nuestro contexto. Dar a cada grupo un tiempo para representar su trabajo, mientras lo hacen, preguntar al resto de participantes ¿qué es lo que observan y de qué derecho se trata?
5. Repetir la acción con cada grupo.

### Puntos de análisis y reflexión

1. ¿Por qué escogieron ese o esos derechos?
2. ¿En qué se basaron para realizar las representaciones?
3. ¿Qué podemos hacer para ejercer nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos?

**HOJA DE APOYO A LA DINÁMICA: “Nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos”**

Derechos sexuales	Derechos reproductivos
Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.	Derecho a tomar decisiones sobre nuestra reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia.
Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad.	Derecho a decidir sobre el número de hijas y/o hijos que se desean tener y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.
Derecho a construir y decidir sobre nuestra identidad sexual.	Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.
Derecho a vivir libre de toda forma de discriminación.	Derecho a acceder a servicios de salud especializados para garantizar la maternidad segura.
Derecho a la privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal.	Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar.
Derecho a la vida sexual y afectiva, libre de cualquier tipo de violencia.	Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, en espacios de educación y trabajo.
Derecho a la información actualizada, verás, completa, científica y laica sobre nuestra sexualidad.	Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos referentes a nuestra salud sexual y a nuestra salud reproductiva
Derecho a la educación integral en sexualidad.	Derecho a que las jóvenes y adolescentes embarazadas accedan a la educación.
Derecho a los servicios de salud sexual y salud reproductiva.	
Derecho a la participación en políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.	

## Cierre

Cultivar una visión crítica conociendo nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos, nos ayudará a proponer y actuar en consecuencia, construyendo una sociedad con una convivencia pacífica y equitativa.


## Para no olvidar

Es preferible que para el mural egipcio las personas participantes utilicen una pared; así podrán representar su trabajo de mejor manera.

## Tus Derechos Sexuales





 <b>Save the Children</b>		N°		
<b>Evaluación Salud Sexual y Salud Reproductiva</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>			
	Departamento:			
	Municipio:			
	SCI/socia/aliado:			
	Responsable implementación:			
	Institución/Organización:			
	Grupo/Nivel/Curso:			
	Fecha de evaluación:			
Medición				
<b>Datos de la/el participante</b>				
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad: Código NNA</b>



### Nos gustaría que respondas algunas preguntas:

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Los derechos sexuales...	a) Son derechos humanos
		b) Son la práctica libre del coito en cualquier edad
		c) Son los derechos a vivir una sexualidad plena
2	Los derechos reproductivos...	a) Son derechos sexuales pero que se concentran en la reproducción y sus órganos
		b) Son derechos de todas las personas
		c) Son derechos que vulneran a las mujeres.
3	Los órganos genitales femeninos son...	a) La vulva compuesta por los labios mayores, menores, clítoris, meato urinario y pubis
		b) La vagina, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios
		c) Ambos
4	Los órganos genitales masculinos son ...	a) Testículos, vesículas seminales, epidídimos, próstata
		b) Pubis, pene, escroto
		c) Ambos
5	Tener una alto nivel de salud sexual...	a) Tener un cuerpo que equilibra la sexualidad física, mental y espiritualmente
		b) No tener infecciones
		c) Tener muchos deseos de sostener coito

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

### MI SEXUALIDAD Y AUTOCUIDADO

<b>Objetivo de la sesión</b>	Desarrollar y fortalecer la toma de decisiones y la práctica de conductas de autocuidado de la salud sexual y la salud reproductiva, a partir de la vivencia de una sexualidad placentera, saludable y responsable, fundamentada en el respeto y la autonomía en las relaciones entre mujeres y hombres.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	<p>Adolescentes reflexionan y toman decisiones con autonomía y responsabilidad a partir de prácticas positivas sobre su sexualidad, de autocuidado en salud sexual y salud reproductiva, conociendo la estructura y el funcionamiento de sus órganos genitales.</p> <p>Adolescentes identifican situaciones de riesgo de su entorno y realidad y plantean prácticas positivas de autocuidado físico, psicológico y social para prevenir embarazos no planificados, ITS, VIH/SIDA Y VBG.</p>
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué es sexualidad?</li> <li>– ¿Qué es sexo?</li> <li>– Sexualidad y género</li> <li>– Relaciones sexuales y relaciones coitales</li> <li>– La masturbación</li> <li>– Anatomía y fisiología de los órganos reproductivos</li> <li>– Aspectos biológicos de la maduración sexual en la preadolescencia y adolescencia</li> <li>– Autocuidado</li> <li>– ¿Cuáles son las condiciones para el autocuidado?</li> <li>– ¿Cómo se expresa el autocuidado en salud sexual y salud reproductiva?</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>La persona que facilita, en plenaria y con la participación de las y los adolescentes, construirá las definiciones de la sesión</p> <p>Preguntas motivadoras antes de iniciar la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Cuándo creen que es el momento perfecto para hablar de sexualidad?</li> <li>– ¿Alguna vez exploraron su cuerpo?</li> <li>– ¿Qué cambios notaron?</li> <li>– ¿Dejaron que alguien explore su cuerpo?</li> </ul>

## PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA: Mi sexualidad y autocuidado

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos!	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exposición de los objetivos, anotando en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos!*	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes	De acuerdo a la técnica	15 min	Dinámica de presentación: cada participante deberá mencionar su nombre y manifestar sus expectativas del taller y lo que le hace más felices	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas/ imágenes planteadas en la guía.	10 min	Se entrega a cada participante la hoja de preguntas/ imágenes para que respondan	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.



<p>¡Aprendemos! Anatomía y Fisiología de los órganos reproductivos. Aspectos biológicos de la maduración sexual en la adolescencia. Sexualidad y autocuidado. ¿Qué es sexo? ¿Qué es sexualidad? Sexualidad y género. Relaciones coitales La masturbación ¿Cómo se expresa el autocuidado en salud sexual y salud reproductiva? Momentos clave para el autocuidado</p>	<p>Apoyar a NNA en la expresión de su sexualidad en el transcurso de sus vidas.</p>	<p>Fotocopia de la Hoja de trabajo “Rompeca-bezas Tijeras Pegamento Hojas en blanco Fotocopias de la Hoja de respuestas “Rompeca-bezas”</p>	<p>Dinámica 1 (30 min)</p>	<p>Dinámica 1: “Rompeca-bezas”</p>	<p>Reconocimiento de las características de los órganos</p>
		<p>Pliegos de papel o pizarrón Marcadores o tizas Tarjetas de cartulina Hoja de apoyo de dinámica Cinta adhesiva</p>	<p>Dinámica 2 (25 min)</p>	<p>Dinámica 2: La línea de la vida</p>	<p>Identificación de características biológicas, psicológicas y sociales de la adolescencia</p>
		<p>Hojas bond Lápiz Borrador Colores</p>	<p>Dinámica 3 (40 min)</p>	<p>Dinámica 3: Mi Cuerpo Mi Territorio</p>	<p>Valoración del cuerpo como el principal territorio de decisión personal.</p>

¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	20 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de lo aprendido en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión.	Preguntas planteadas en la Guía.	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
<b>Total de horas</b>			<b>3 horas y 30 minutos</b>		

\*\* La presentación de participantes se realiza solo cuando se inicia el taller de capacitación; no es necesario repetirla más adelante si ya se la ha hecho antes.

## ¿Comprendiendo la vivencia de la sexualidad!

Hablar de sexualidad es hablar de la vida misma. Es un encuentro con el propio cuerpo, con los sentimientos, deseos y con las posibilidades de desarrollo personal y social, puesto que las construcciones sociales imponen a mujeres y hombres una manera diferente y desigual de vivir y expresarse. Y es que cada cultura redefine la sexualidad; la regula con normas creando discursos y juzga sus variadas manifestaciones.

La sexualidad representa la generación de deseos, sentimientos, fantasías y emociones; es decir, el desarrollo de una identidad sexual, que puede definirse como aquella parte de la identidad del individuo que le permite reconocerse y actuar como un ser sexual.

Para la Organización Mundial de la Salud, la sexualidad humana abarca tanto las relaciones sexuales como el erotismo, la intimidad y el placer. La sexualidad es experimentada y expresada a través de pensamientos, acciones, deseos y fantasías.

La experiencia que una persona tenga de la sexualidad está mediada por la biología y los roles de género, y también por factores como la edad y la condición social. Sin embargo, la influencia social más profunda sobre la sexualidad de una persona proviene de los roles de género y de los valores sociales que determinan las responsabilidades y las conductas de las personas.

Es muy importante enfatizar que, siendo la sexualidad una construcción social, se puede influir y modificar. El hablar, el encontrar un lenguaje para lo que no ha sido expresado, es una vía fundamental para que las personas modifiquen sus percepciones sobre sí mismas y para que lleguen a comprender la relación entre su comportamiento individual y el contexto social y cultural en que viven.

Una de las manifestaciones de la sexualidad en la adolescencia es el enamoramiento, que se relaciona con la maduración sexual, ya que se despierta la atracción y la pasión. A los adolescentes comienzan a atraerles las personas del otro sexo o del mismo sexo, y quieren formar pareja; pero, además, se desarrolla la afectividad. En la pubertad se deja la etapa de la niñez y en la adolescencia se empieza a emancipar emocionalmente de los padres, a tener mayor autonomía e independencia; más adelante deberá sustentarse económicamente y formar su propia familia.

## ¿Qué es sexo?

Desde el punto de vista biológico, el sexo es aquella condición física que diferencia al macho de la hembra, tanto entre los seres humanos como en el mundo animal y vegetal.

Las personas tenemos un sexo biológico que está relacionado con nuestros cromosomas, con nuestras gónadas, con nuestras hormonas, con nuestras células germinales y con nuestro cerebro; también tenemos un sexo psicológico relacionado con nuestra capacidad de enamorarnos y se manifiesta en nuestra orientación sexual; así mismo tenemos un sexo legal relacionado al reconocimiento jurídico que tenemos en nuestros documentos; y tenemos un sexo social que expresa nuestra construcción genérica que se manifiesta en nuestra identidad de género.

Sexo biológico	Sexo Social o Género	Roles de género
<p>Se refiere a las diferencias biológicas y anatómicas entre hombres y mujeres, éstas por lo general no cambian y dan solo una función a ser cumplida por la mujer y el hombre:</p> <p>Mujer = dar a luz.</p> <p>Hombre = fecunda a la mujer.</p> <p>Históricamente la sociedad, solo a partir de estas diferencias biológicas, coloca a la mujer en una situación de inferioridad y discriminación.</p>	<p>Es el conjunto de diferencias sociales entre los sexos que son mujeres y hombres, partiendo de los roles, creencias y valores dados por la cultura y la sociedad.</p> <p>Entonces, el género es una construcción social y cultural que se aprende y se enseña, por tanto posible de ser cambiado.</p>	<p>Son el conjunto de tareas y “responsabilidades” que una sociedad da a mujeres y hombres desde su niñez, solo por haber nacido como tales, para que se diferencien en su manera de ser, sentir y actuar. Los roles de género también pueden ser cambiados en el tiempo y ser distintas según el lugar.</p>

En Bolivia, de acuerdo a la Ley de Identidad de Género, el sexo se define como la condición biológica, orgánica y genética que distingue a mujeres de hombres. También se introduce el concepto de dato de sexo, que es el que diferencia a mujeres y hombres en los documentos de registro de identidad públicos o privados; este dato puede o no coincidir con el sexo biológico asignado al momento de nacer.

Por otra parte, la Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia, reconoce la orientación sexual que tiene que ver con la capacidad de enamorarse que tienen las personas, y la identidad de género, que es la construcción identitaria, como derechos inherentes a las personas que no deben ser objeto de discriminación.

### Relaciones eróticas

Los comportamientos eróticos responden a la búsqueda y disfrute consciente de placer que viven las personas en diferentes momentos de su vida. Si bien, la sociedad ha reducido esta vivencia sólo a las sensaciones de intercambio placentero que viven las parejas a partir de las miradas, caricias, besos y estimulación de diversas partes del cuerpo, hoy sabemos que el erotismo aparece cuando una persona mira, corre, salta, juega, come, habla, canta, etc. es decir cada vez que una persona disfruta de sus sensaciones. Por tanto, el erotismo, no es sólo una práctica de pareja y cualquier persona, independientemente de su edad puede tener vivencias eróticas.

### Relaciones coitales

Los comportamientos eróticos incluyen el intercambio afectivo a través del cual las personas se acarician y estimulan sus cuerpos para sentir y producirse placer, llegando algunas veces al coito, que es un término usado para describir la penetración del pene en la vagina. Sin embargo, actualmente el significado se amplía a la penetración del pene en cualquier orificio corporal (vagina, ano, boca), concepto que es importante para entender los mecanismos de transmisión de las infecciones de transmisión sexual.

El proceso de preparación para el coito en parejas heterosexuales y homosexuales requiere en los hombres de la erección y lubricación del pene y en las mujeres la lubricación y dilatación vaginal, producto de la excitación. El coito puede conducir al orgasmo en ambos sexos, que es una sensación placentera de liberación de la tensión erótica que se produce en el cuerpo. En el hombre generalmente va acompañado de la eyaculación. En la mujer, se producen cambios internos que no son visibles y que son diferentes a la eyaculación masculina: se produce una máxima lubricación con la acción de las glándulas cercanas al introito vaginal.

Una de las preguntas constantes es ¿a qué edad está preparado el cuerpo para sostener relaciones coitales? Si bien, para esta práctica, no hay normas universales se recomienda que nunca suceda en la niñez y que las personas terminen de desarrollar sus cuerpos y sus genitales antes de sostenerlas, es decir cuando hayan concluido su adolescencia. Luego de ello, en la juventud, algunos empiezan antes y otros después. Lo importante es tomar esta decisión responsablemente, independientemente de presiones externas, especialmente de grupos que alientan a la persona joven a ser coitalmente activa.

Hay muchas razones para que las personas tengan relaciones coitales: atracción mutua, existencia de vínculos afectivos y de confianza mutua, búsqueda de placer, búsqueda de reproducción, etc.

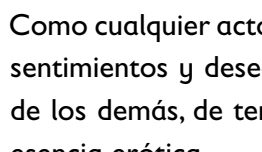
Por otro lado, hay situaciones que empujan a las personas adolescentes a tener relaciones coitales: no tener el sentimiento de soledad; mostrar a la pareja que “se le da todo”; temor al abandono de la pareja; que sus pares ya tienen relaciones coitales; por presión del grupo del entorno social; para probar algo nuevo; por curiosidad; porque considera que ya se está en edad de tener experiencia coital; porque no sabe cómo decir “no”; porque no tiene en el hogar todo el cariño que se necesita; porque nos piden “una prueba de amor”; por tratar de convencer a la otra persona para concretar un matrimonio; porque se quiere probar que se es “muy hombre” o “muy mujer”; por dinero, por chantaje o amenaza. Aunque estas razones parezcan válidas en un momento, no lo son, no muestran la suficiente madurez para asumir una sexualidad saludable y responsable y pueden ser manifestaciones de violencia de género.

### **La masturbación**

Una práctica relacionada a la sexualidad es la masturbación, desde niñas y niños, las personas comienzan a descubrir que existen regiones en el cuerpo que, al ser acariciadas, manipuladas y friccionadas, proporcionan sensaciones de placer. Son las zonas erógenas, y al estimularlas, tanto los hombres como las mujeres pueden llegar al orgasmo, es decir al clímax de la excitación.

A partir de la observación, manipulación y percepción de las sensaciones corporales, las personas comienzan a conocer su propio cuerpo desde muy temprana edad. Cuando se llega a la adolescencia, la producción de hormonas sexuales y los nuevos intereses intensifican el deseo y la excitación. Esa tensión necesita ser liberada, y así, el acto de acariciar los propios genitales en búsqueda de placer asume un carácter erótico para la autosatisfacción erótica.

En la actualidad, especialistas en sexualidad consideran que la masturbación es una de las formas en la que la persona adolescente aprende a tener placer (autoerotismo) y a conocer mejor su cuerpo y sus emociones. La masturbación implica sentimientos y emociones importantes, que no causa lesiones, no provoca locura, no disminuye la fuerza, ni detiene el crecimiento.



Como cualquier acto relacionado con nuestra sexualidad, la masturbación está rodeada de expectativas, sentimientos y deseos. La masturbación nos da la oportunidad, en un espacio íntimo y ajeno al juicio de los demás, de tener un momento de plena libertad que nos conecta con lo más íntimo de nuestra esencia erótica.

El reconocimiento y la autoexploración del cuerpo favorecen el proceso de identidad y, por ende, la autoestima y autonomía. Promueven también la valoración y el cuidado del cuerpo para contar con una mejor calidad de vida.

### **Sueños mojados o poluciones nocturnas**

Una polución o emisión nocturna es una eyaculación de semen, en el caso de los hombres, y de lubricación vaginal, en el de las mujeres, tiene lugar durante el sueño. También se conocen como “sueños húmedos o sueños mojados”, aunque este término se emplea de forma figurada para un sueño erótico o para algo que proporciona mucho placer.

Las poluciones nocturnas son más comunes durante los últimos años de la adolescencia, como resultado de la producción acumulada de semen. Algunos hombres se despertarán durante la eyaculación, mientras que otros seguirán durmiendo. Las poluciones nocturnas tienen un volumen de semen menor que las eyaculaciones estimuladas. Los sueños mojados pueden ser en algunos casos más intensos para las mujeres, debido a que existe menos inhibición y, por tanto, menos barreras para alcanzar la excitación sexual.

Resumiendo, mujeres y hombres puede llegar a sentir orgasmos nocturnos, que pueden estar o no acompañados de sueños eróticos.

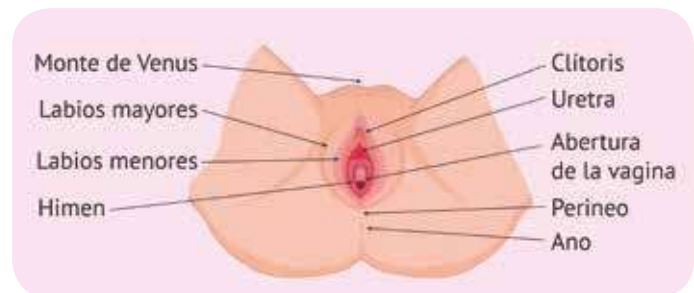
# Anatomía y fisiología de los órganos sexuales

## Órganos sexuales femeninos (estructura y función)

### Órganos sexuales femeninos externos

El cambio más evidente que ocurre en la mujer al llegar a la pubertad es el desarrollo de los senos o glándulas mamarias, cuya función es producir leche después del parto. Están formados por cinco elementos: el pezón, la areola (parte oscura que rodea el pezón), las glándulas productoras de leche, músculo y grasa. El tamaño de los senos no tiene ninguna relación con la capacidad de producir leche ni con la cantidad de esta.

Conforman los órganos sexuales femeninos externos: la vulva, constituida por el monte de Venus, unos pliegues llamados labios mayores y otros llamados labios menores, el clítoris (órgano eréctil femenino), y el himen (que está presente en algunas mujeres y en otras no). Durante la pubertad empieza a crecer vello en algunas zonas de la vulva.



- El monte de Venus es un abultamiento de tejido graso que se encuentra sobre el hueso del pubis, en la parte inferior del abdomen; está cubierto de vello.
- Los labios mayores son los dos pliegues más prominentes, y tienen la piel de color más oscuro que el resto.
- Los labios menores son dos pequeños repliegues cutáneo-mucosos que se observan al separar los labios mayores; tienen color un poco más claro que los labios mayores y son poco húmedos.
- En la parte anterior conforman el prepucio y el frenillo del clítoris, y continúan hacia atrás para formar el vestíbulo.
- El clítoris es un órgano muy sensible, que sobresale en la parte anterior de los pliegues de los labios menores, sobre el meato urinario (orificio para eliminar la orina). Su conformación es similar a la del pene, con cuerpo y glande, tejido eréctil y gran cantidad de terminaciones nerviosas. Esto se debe a que tanto el clítoris como el pene se desarrollan a partir de la misma estructura del embrión.
- El vestíbulo es un espacio de forma oval que se observa al separar los labios menores. En él está el meato urinario, por detrás, el introito vaginal (entrada a la vagina) y el himen; a los costados de esta entrada se ubican las glándulas de Bartolino y el orificio vaginal.

- El meato urinario es el orificio donde termina la uretra y por el cual sale la orina.

El himen es una membrana cuya forma y elasticidad varía de mujer a mujer. En su porción central tiene orificios que permiten el paso de los fluidos vaginales y uterinos, como la menstruación. Hay mujeres que nacen sin himen, a otras se les rompe al hacer ejercicio u otras actividades.

- Las glándulas de Bartolino son dos, ubicadas en la parte posterior de los labios mayores, a los lados del orificio vaginal. Secretan líquido durante la excitación sexual, contribuyendo a la lubricación vaginal.
- El orificio vaginal está ubicado en la parte posterior del vestíbulo. Es el acceso que comunica los genitales externos con los internos.

### Órganos sexuales femeninos internos

- La vagina es un conducto músculo-membranoso ubicado detrás de la vejiga urinaria y delante del recto, de 7 a 8 cm de largo, que comunica el útero con la vulva. Es como un tubo aplastado; sus paredes se van separando y abriendo para albergar al pene durante el coito. Por ella sale la menstruación y, en el momento del parto, el líquido amniótico, el recién nacido, la placenta y los loquios (restos de membrana), por lo que se la llama canal del parto.
- El útero o matriz es un órgano hueco situado en la parte baja del abdomen, entre la vejiga y el recto, Está compuesto por tres capas: (i) la capa interna o endometrio, que tiene una función importante durante el ciclo menstrual y el embarazo; (ii) la capa del medio o miometrio, que le permite crecer y volver a su tamaño normal, así como contraerse para ayudar a la expulsión de la menstruación y del feto durante el parto; (iii) el peritoneo, que rodea y protege a las dos anteriores.
- El útero tiene una forma parecida a una pera invertida, y mide aproximadamente 7 cm de largo por 4 cm de ancho y 2 a 3 cm de espesor. Tiene tres orificios, dos en la parte superior, que comunican el útero con las trompas de Falopio; el tercero está localizado en la parte inferior, más delgada y alargada del útero, por el cual se comunica con la vagina. A esta parte se la denomina cuello del útero. La función principal del útero es albergar y proveer las condiciones necesarias al óvulo fecundado para que, implantándose en una de sus paredes, crezca y conforme un nuevo ser.
- Las trompas de Falopio son dos tubos que se localizan en la parte superior del útero y que miden de 10 a 12 cm de largo por 1 o 2 mm de ancho. Su función es transportar el óvulo expulsado de los ovarios hasta el útero. La fecundación se produce específicamente en las trompas.
- Los ovarios son dos órganos que se localizan cerca de cada uno de los extremos de las trompas de Falopio, y contienen los óvulos. Tienen forma de almendra de color blanco opaco y miden aproximadamente 4 cm de largo. Los ovarios cumplen dos funciones: la maduración de los óvulos y la producción de las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona), que provocan cambios durante la pubertad y preparan al útero para la fecundación.

### Otros componentes

Los ovarios contienen los óvulos desde el nacimiento de las niñas, y dejan de madurar durante la menopausia. Ambos ovarios contienen aproximadamente entre 400.000 y 700.000 óvulos, de los cuales



solo alrededor de 350 llegan a madurar. En los óvulos está el material genético que aporta la madre (23 cromosomas) que, junto con la otra mitad aportada por el espermatozoide, darán sus características a un nuevo ser. La vida de cada óvulo dentro del cuerpo de la mujer es de aproximadamente 24 horas; luego se deteriora, y se elimina en la menstruación.

La ovulación es un proceso que comienza aproximadamente entre los 10 y 14 años y termina entre los 45 y 50. Se produce por estímulos hormonales y puede ocurrir en cualquier día del ciclo entre los días 10 y 22. Si este óvulo se une con un espermatozoide, se produce la fecundación.

El ciclo menstrual comienza con el primer día de la menstruación o regla y termina un día antes de la próxima menstruación; dura de 24 a 35 días, si es que no se produce un embarazo. La menstruación puede provocar malestar en algunas mujeres (dolor en el vientre, aumento de peso, hinchazón, dolor de cabeza y mayor sensibilidad en los senos).

El ciclo menstrual también puede producir cambios emocionales. No es necesario suspender ninguna actividad a consecuencia de la menstruación: se puede nadar, tomar baños de aseo personal, hacer ejercicio, es decir se deben desarrollar las actividades cotidianas. Hay que ser cuidadosa con el tema de higiene y cuidado personal.

## Órganos sexuales masculinos (estructura y función)

### Órganos sexuales masculinos externos

Conforman los órganos sexuales masculinos: el pene, el glande, el escroto y el meato urinario. Estos órganos son los visibles. Los varones tienen contacto con estos órganos porque los ven y los tocan cotidianamente al momento de orinar.

- El pene es uno de los órganos masculinos. Por su interior pasa la uretra, conducto por donde circula tanto la orina como el semen. El pene está formado por dos cuerpos cavernosos y, por debajo un cuerpo esponjoso, que aloja la uretra. En la punta del pene el cuerpo esponjoso se agranda para formar el glande y su corona.
- El glande es una zona muy sensible. Tiene forma de cono y está recubierto por el prepucio, que es un pliegue de piel suelta que puede ser retirado hacia atrás para dejar expuesto el glande. El área de la parte inferior del pene, donde se sujeta el prepucio, se llama frenillo.
- El escroto es una bolsa de piel en cuyo interior están contenidos los testículos. Posee varias capas, dentro de las cuales se encuentran fibras musculares que provocan la elevación y descenso de los testículos.
- El meato urinario es donde desemboca el conducto de la uretra y por donde salen la orina y el semen. No se mezclan porque hay un dispositivo que regula cada función.



## Órganos sexuales masculinos internos

A nivel interno, los hombres tienen la conformación peneana por los cuerpos cavernosos, el cuerpo esponjoso y la uretra; los testículos, el epidídimo, la próstata, la vesícula seminal y las glándulas de Cowper.

- Los cuerpos cavernosos del pene tienen gran cantidad de vasos sanguíneos, que están vacíos mientras el pene está flácido y se llenan de sangre cuando hay una erección.
- El cuerpo esponjoso recubre la uretra para evitar que esta se vea afectada y sufra lesiones al momento de sostener una erección o un coito.
- Los testículos son dos glándulas en forma de huevo que se desarrollan en la cavidad abdominal y antes del nacimiento descienden hacia el escroto, manteniéndose fuera del cuerpo para mantener la temperatura más baja que necesitan (una temperatura alta puede atrofiarlos y causar esterilidad). Su tamaño aproximado es de 4 cm de largo por 3 cm de ancho; normalmente el testículo izquierdo es un poco más grande y pesado que el derecho. Su función es la producción de la hormona testosterona y de los espermatozoides dentro de los túbulos seminíferos.
- El epidídimo rodea cada testículo; ahí los espermatozoides terminan de madurar y se almacenan hasta el momento de la eyaculación. Si no salen en la eyaculación, los espermatozoides son absorbidos por el tejido que los rodea. Hay un conducto deferente por cada testículo; su función es conducir a los espermatozoides desde el epidídimo hasta la vesícula seminal.
- Las vesículas seminales son dos bolsas alargadas de aproximadamente 4 cm de diámetro, ubicadas detrás de la vejiga, a los lados de la próstata; poseen una capa muscular y otra secretora. Su función es almacenar y nutrir a los espermatozoides al momento de la eyaculación.
- Su secreción –muy rica en fructuosa, principal alimento de los espermatozoides– constituye entre el 46% y el 80% del líquido seminal.
- La próstata es una glándula que rodea a la uretra. Se encuentra debajo y delante de la vejiga. Está formada por tejido glandular y es atravesada por los conductos eyaculadores. Su función es producir un líquido alcalino, claro y lechoso, que nutre a los espermatozoides y los protege de la acidez de la uretra producida por la orina. Esta secreción, junto con el líquido de las vesículas seminales, forma el semen.
- Las dos glándulas de Cowper están cerca de la próstata, y su función es producir un líquido que lubrica la uretra y el pene durante la excitación. Este líquido puede contener espermatozoides.
- La uretra es un conducto que se inicia en el cuello de la vejiga y termina en el meato urinario. Su función es doble: eliminar la orina y conducir el semen durante la eyaculación.

## Otros componentes

Los espermatozoides son las células reproductoras masculinas. Tienen cabeza, cuello y cola. En la cabeza están los 23 cromosomas que representan la mitad de la herencia biológica del ser humano. La maduración de los espermatozoides toma entre 60 y 70 días. Su producción se inicia en la pubertad y termina con la muerte. Los espermatozoides ocupan aproximadamente el 15% del volumen total de una eyaculación, y permanecen vivos dentro del cuerpo de la mujer hasta cinco días.

El semen es un fluido secretado por el pene al final del coito; contiene los espermatozoides y secreciones.

La eyaculación es el proceso mediante el cual sale el semen a través de la abertura del glande (meato urinario), gracias a la contracción de todos los órganos genitales (epidídimo, conducto deferente, próstata, vesículas seminales, uretra). Una eyaculación humana normal tiene de 2 a 6 ml, y transporta entre 200 y 500 millones de espermatozoides (según la duración de la abstinencia previa). Para fertilizar al óvulo se necesitan más de 20 millones de espermatozoides por ml.

### Aspectos biológicos de la maduración sexual en la pubertad y en la adolescencia

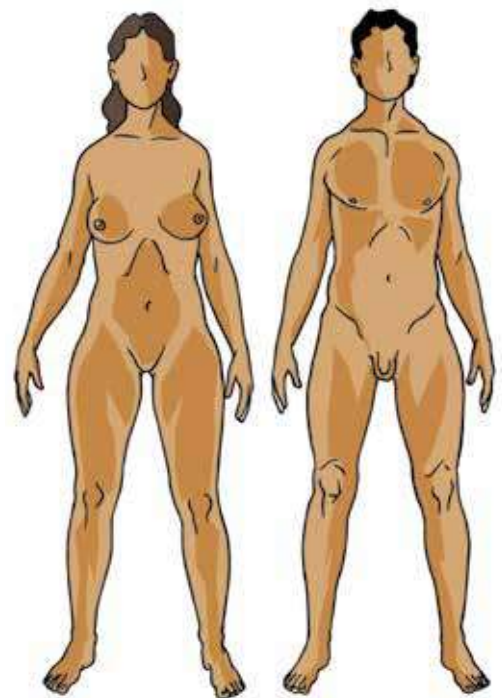
Desde su nacimiento, el ser humano presenta órganos genitales externos (pene o vulva) e internos que inician el proceso de cambio y de desarrollo con la producción de hormonas al llegar a la pubertad. La pubertad se puede presentar entre los 10 y los 14 años, dependiendo de diferentes factores tales como la alimentación, la herencia, las influencias hormonales, el clima, la etnia y la ubicación geográfica.

Las hormonas sexuales generan cambios primarios, actuando sobre los testículos y los ovarios, para estimular la producción de óvulos y hormonas femeninas en la mujer; espermatozoides y hormonas masculinas en el hombre, manifestándose en los procesos fisiológicos como son la menstruación y la eyaculación en los hombres.

- La menstruación se produce debido a que el endometrio genera una capa mensual en espera de que a ella llegue un óvulo fecundado, cuando esto no sucede, este recubrimiento endometrial se desprende y sale a manera de sangrado por la vagina.

Muchas personas hacen alusión negativa a la menstruación o evitan hablar de ella, o manifiestan, equivocadamente, que cuando una niña la experimenta “se está haciendo mujer”, olvidando que ella es mujer desde que fue concebida. Esto suele suceder porque por “normas sociales tóxicas” se entiende que una mujer sólo lo es cuando puede reproducirse, a raíz de ello, en muchas sociedades se recibe con aprobación la primera menstruación y se rechaza las siguientes porque son signo de que no hubo embarazo.

- La eyaculación se produce debido a que a partir de la pubertad los testículos producen espermatozoides todos los días y éstos buscan salir a través del pene, junto al líquido seminal, sea que el hombre desee provocar esta salida o simplemente se de en una situación no provocada como son los sueños húmedos. Muchas personas hacen alusión negativa a la eyaculación o evitan hablar de ella, o manifiestan, equivocadamente, que cuando un niño la experimenta “se está haciendo hombre”, olvidando que él es hombre desde que fue concebido. Esto suele suceder porque por “normas sociales tóxicas” se entiende que un hombre



sólo lo es cuando puede reproducirse, a raíz de ello, en muchas sociedades, se impulsan en los jóvenes actos violentos, incitándolos a sostener relaciones coitales o a engendrar niños para demostrar su hombría.

Es preciso introducir a nuestras vidas **normas sociales nutricias** que permitan comprender que a partir de la pubertad, el hecho de experimentar la menstruación de manera mensual, manifiesta que el cuerpo y la salud de la mujer se encuentra en equilibrio, que con una buena higiene las mujeres estarán viviendo uno de los procesos naturales más amigables que existen y que éstos no necesitan ser enmarcados en procesos reproductivos; lo mismo en relación a los hombres, que se comprenda que experimentar la eyaculación no los obliga a sostener relaciones coitales, a sostenerlas “a costa de lo que sea” o a engendrar nuevas vidas que no tengan la capacidad de criar, brindando soporte afectivo, social o económico.

La pubertad también da lugar a los llamados caracteres sexuales secundarios que se expresan así:

En los cuerpos de las mujeres	En los cuerpos de los hombres
Ensanchamiento de las caderas	Tono muscular (tórax y hombros más anchos)
Distribución de la grasas corporal	Cambio de voz (engrosamiento)
Crecimiento y desarrollo de las mamas	Aumento del tamaño del pene
Aparición del vello púbico y axilar	Aparición del vello púbico, axilar y facial

A partir de estos cambios físicos, en muchas sociedades se reconoce el surgimiento de la adolescencia, etapa considerada entre los 12 y 18 años, en la que se asume que entre los 12 y 14 años se vive la pubertad o preadolescencia y entre los 14 y 18 años se vive la adolescencia propiamente dicha, como parte de la juventud.

Si bien, se sabe que la adolescencia no es un hecho natural como lo es la pubertad, sino que se trata de un hecho social, cada vez son más sociedades que la reconocen como aquella etapa en la que los cambios físicos inciden en los cambios sociales, a partir de los que las niñas y niños dejan de serlo para ingresar al mundo juvenil.

La etapa de la adolescencia genera mucha atención de parte de la sociedad, porque se puede observar que todo el cuerpo, incluidos los genitales internos y externos, termina de crecer; la cognición experimenta una poda neuronal en la que los aprendizajes más significativos se privilegian para seguir desarrollando las capacidades de Afronte en la vida; los afectos se extienden a nuevos grupos sociales por lo que el soporte familiar se constituye en base para relacionamiento con sus pares y nuevas relaciones; el erotismo experimenta novedosas sensaciones de atracción y pasión propias a la posibilidad de enamorarse; la orientación sexual se manifiesta con mayor intensidad en tanto la capacidad de sentir atracción por el mismo sexo, por el otro sexo o por ambos se hace evidente; la identidad genérica se hace presente, porque la forma de representarse ante el mundo se fortalecerá reforzando las características genéricas atribuidas socialmente, transgrediendo esa atribución social o generando novedosas formas de presentación ante el entorno.

La adolescencia suele ser objeto de diversas **normas sociales tóxicas** que tienden a normalizar y naturalizar características negativas a esta etapa, haciendo uso de frases negativas como “la edad del

burro”, “la edad del mono”, “la edad del pavo”, “la edad de las hormonas con patas”, etc., frases que más allá de parecer graciosas hacen pensar a las personas de esta edad y a sus familias que se encuentran en un tiempo de “enfermedad”, de “irresponsabilidad”, de “desenfreno” que es admisible por el solo hecho de que estuvieran viviendo los cambios corporales. Es preciso hacer caer estas ideas infundadas para alentar la emergencia de **normas sociales nutricias** que permitan asumir el cambio de la niñez a la juventud con alegría, con expectativa y con sabiduría, planteando que se trata de una edad donde las y los adolescentes toman toda la experiencia acumulada en la niñez para recorrer el camino de la juventud con rebeldía, con propositividad y con nuevas miradas sobre la realidad que les circunda.

### Autocuidado y sexualidad

La educación integral de la sexualidad es muy importante en este tiempo, pues pretende conseguir modificaciones positivas en el estilo de vida de las personas adolescentes. Sin embargo, muchas veces este proceso se ha topado con los mensajes de prohibición, imposición, uso del miedo y advertencia de las personas adultas de la comunidad, obstaculizando el desarrollo del autocuidado de la población púber y adolescente.

La promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral e involucra varias dimensiones: emocional, física, afectiva, cognitiva y trascendental. El autocuidado se relaciona con la autorresponsabilidad, consiste en “quererse”.

**EL AUTOCUIDADO** es un acto de vida, de reconocimiento, aceptación y autoprotección que permite a las personas convertirse en sujetos decisores de sus propias acciones. Es un proceso voluntario de la persona consigo misma.

### ¿Cuáles son las condiciones para el autocuidado?

Cuando se experimenta y vive la sexualidad en plena conciencia, las personas la expresan a través de pensamientos, acciones, deseos, fantasías, relacionados con la vivencia plena del erotismo. Es así que, cuando se toma una decisión sobre cómo vivir la sexualidad de una manera placentera y en pareja, es muy importante que se asuma la responsabilidad sobre el bienestar de cada persona, así como el bienestar de la otra. El autocuidado tiene que ver con las palabras que se dicen y sienten para proteger la salud mental, asegurando que emociones y afectos sean aceptados principalmente de manera individual y personal. También consiste en el resguardo de la propia salud física, sexual y espiritual; en este sentido se incluye la protección contra ITS/VIH/SIDA y la prevención de embarazos no planificados.

Hay factores de nuestra personalidad que permiten ejercer nuestros derechos y ser conscientes en el momento de tomar decisiones para hacerlo de manera acertada.

1. **Autoestima:** que es el conocimiento, entendimiento y valoración personal. La autoestima debe construirse equilibradamente, de manera que no se constituya en sobrestima o baja estima, sino que la valoración permita identificar características comunes a los grupos y diferentes de los mismos; es decir que permitan generar una identidad.
2. **Autoimagen:** que se refiere a la percepción física que cada quien tiene de su imagen personal, puede corresponder o no con la imagen real-, pero también a la aceptación y valoración del propio cuerpo.

3. **Autoconcepto:** que tienen que ver con reconocer la unicidad personal, asumiendo aspectos relacionados con lo bueno y malo que cada persona pueda tener y con lo cual se pueda crecer.

### ¿Cómo se expresa el autocuidado en las personas adolescentes?

Se expresa en la capacidad de decidir sobre el propio cuerpo, los propios sentimientos, en asumir el control de las emociones y afectos de una manera libre y placentera, en la búsqueda de información para decidir responsablemente sobre el inicio de las relaciones coitales, sobre el uso de métodos anticonceptivos, sobre la decisión de tener hijas o hijos, o no tenerlos, sobre el uso de métodos de barrera que impidan contraer ITS o VIH/SIDA, sobre la construcción de una vida libre de violencia, etc.,

Es muy importante recordar que la búsqueda del bienestar integral de las personas adolescentes se involucra con lo emocional, lo físico y lo afectivo, y se expresa en “quererse” en cualquier situación.

### ¿Cómo pueden cuidar su cuerpo las mujeres adolescentes?

- Prestar atención a las señales generales de bienestar o enfermedad (por ejemplo, nivel de energía, cansancio, fiebre, escalofríos, dificultad para respirar, etc.)
- Lavar, asear y observar el cuerpo, incluyendo las áreas genitales.
- Poner atención al sangrado durante el periodo menstrual: ¿cuántos días sangra?, ¿el sangrado es intenso o leve? Es buena idea registrar esta información en una hoja de papel o en un calendario, para conocer el patrón menstrual.
- Durante los días de la menstruación, cambiar con regularidad las toallas sanitarias. Utilizar tampones muy ocasionalmente, y si se los usa, cambiarlos regularmente y no usarlos por la noche, con información sobre cómo se los usa y el tiempo de uso.
- Autoexploración de las mamas (sentada o parada o acostada) cada mes, buscando tumoraciones o cualquier cambio en ellas.
- Observar si hay cambios en la piel. Fijarse si los lunares cambian de forma o de color.
- Consultar a un prestador de servicios de salud para realizar revisiones periódicas o si se observa la posibilidad de un problema de salud

### ¿Cómo pueden cuidar su cuerpo los hombres adolescentes?

- Prestar atención a las señales generales de bienestar o de enfermedad (cansancio, fiebre, escalofrío, dificultad para respirar).
- Lavar, asear y observar el cuerpo, incluyendo el área genital. Los adolescentes sin circuncisión deben tener cuidado en desplazar el prepucio de la cabeza a la base del pene para lavar cualquier secreción que se haya acumulado en los pliegues.
- Examinar los testículos una vez al mes.
- Examinar el pene buscando escoriaciones, secreciones, irritaciones, etc.
- Prestar atención a señales de cambio en la rutina de la orina, como urgencia al orinar, frecuencia, color o goteo.
- Examinar la piel en busca de cambios. Observar si los lunares cambian de forma o de color.

- Si se observan cambios o alteraciones en el cuerpo, o si se tienen dudas, es importante hablar con un adulto o con un profesional de la salud.
- Consultar a un prestador de servicios de salud para realizar revisiones periódicas o si se observa la posibilidad de un problema de salud.

Fuente: GAMLP, 2017.

### ¿Cómo pueden cuidar sus afectos las personas adolescentes?

Siempre que se habla de sexualidad, se comete el error de obviar una parte muy importante de la misma: los sentimientos. Para las personas adolescentes el descubrir su capacidad de enamorarse y de amar en pareja suele ser altamente motivante y al mismo tiempo bastante perturbador. Por ello es imprescindible que toda la población adulta acompañe este descubrimiento con la experiencia, pero también con la sabiduría que deja haber vivido estos dos sentimientos o estarlos viviendo aún. Hablemos de lo que significa el enamoramiento y el amor, que se parecen, pero no son lo mismo.

- El enamoramiento es una experiencia pasional, emocional y afectiva. Las personas adolescentes se enamoran con facilidad, ya que están en la edad más propicia. Con cada enamoramiento experimentan una diversidad de sensaciones y emociones afectivas, en distintas formas y con diferente trascendencia. Es común pasar por este proceso de enamoramiento, como también lo es tener dudas sobre si los sentimientos que se experimentan son realmente amor. Por ello, es fundamental, que las personas adolescentes reflexionen sobre las razones que tienen para establecer una relación interpersonal, coital o no, así como sobre la importancia de saber establecer relaciones sociales constructivas y responsables.
- El amor es una experiencia racional, sentimental y afectiva. Las personas en general tienen dificultad para diferenciarla del enamoramiento, pues les cuesta entender que cuando se ama en pareja, el enamoramiento alimenta al amor, pero este se trata de la proyección de una vida conjunta donde cada miembro de la pareja vela por su propio desarrollo y crecimiento, pero lo hace en la disposición de apoyar el desarrollo y crecimiento de la otra persona. El amor en pareja implica análisis, planificación y valoración de la vida de la propia vida y la vida de la otra persona, por ello, se realizan acciones para alimentar el erotismo, pero también para impulsar el raciocinio en la relación.

*“Cuando una persona está enamorada siente que no puede vivir sin la otra persona. Cuando una persona ama en pareja sabe que puede vivir sin la otra persona, pero decide vivir con ella para juntos conformar un equipo que apoye mutuamente su desarrollo”.*

**Marynés Salazar**

## **El amor desde la mirada feminista**

La idea occidental del “amor romántico” ha limitado su mirada al proceso de enamoramiento y, por ello, ha servido a los distintos poderes para perpetuar un sistema social patriarcal de dominación que promueve la desigualdad entre mujeres y hombres. Estos mandatos o normas sociales se aprenden desde los núcleos familiares, desde los grupos de pares y desde la cultura.

*Es difícil vaciar la mochila que llevamos a la espalda, llena de ideas no propias y acumuladas durante nuestra vida, ideas impregnadas de creencias irracionales.*

*El haber aprendido un concepto erróneo sobre el amor nos puede traer muchos problemas en nuestras relaciones, especialmente en la adolescencia, cuando somos más vulnerables.*

*De hecho, muchas de nosotras hemos reproducido modelos de relaciones amorosas nada saludables que incluyen tolerancia a los celos, y al control y entrega total.*

*Hemos asumido que amor y celos, amor y control, amor y subordinación... pueden ir de la mano, que el amor, para que sea pasional, debe ser así<sup>4</sup>.*

El amor es un sentimiento asociado con el cariño, el afecto y la valoración de la persona a quien se ama. Sin embargo, las formas de comprender, expresar, definir y vivir ese “sentir amor” son construcciones socioculturales que responden al “mito del amor romántico”, que está relacionado con la asociación de la mujer y la feminidad como proveedora de afectos y cuidados, y la asociación del hombre como proveedor de cosas materiales que retribuyan esos afectos; o con asignarles el rol de esposa y madre o de esposo y padres en instituciones sociales, como el matrimonio o la familia, que suelen ser lugares donde se perpetúa el sistema patriarcal.

El mito central del amor romántico se basa en asociar el amor con la completitud del ser y la felicidad, haciendo del amor y la búsqueda de la otra mitad una meta en la vida. Las ideas relacionadas con el amor romántico, como “el amor lo puede todo” y que es normal “sufrir por amor”, pueden provocar una actitud de tolerancia ante el maltrato. Las falsas creencias propiciadas por el mito del amor romántico suponen un importante factor de riesgo para establecer relaciones de desequilibrio y de poder en las parejas y, por tanto, de la violencia de género.

*“El amor no lo puede todo: no puede con la violencia y los malos tratos, no puede con la desigualdad y el machismo, no puede con el egoísmo y las relaciones que no funcionan.*

<sup>4</sup> Ver: <http://www.proyecto-kahlo.com/2016/01/deconstruyendo-el-amor-romantico/>



*El amor no transforma a las personas violentas en personas pacíficas, ni a los promiscuos en monógamos, ni cura a la gente celosa, ni resiste vivo si ha de soportar demasiado dolor durante demasiado tiempo.*

*El amor no puede ser incondicional: si no hay respeto y buen trato, por ejemplo, no hay condiciones para el amor”.*

*Coral Herrera Gómez (2015). Desmontando el amor romántico<sup>5</sup>.*

La etapa del enamoramiento es una etapa importante y significativa para las personas adolescentes. Es una experiencia que conlleva sueños, ilusiones, deseos y planes, pero en el enamoramiento las mujeres y los hombres pueden ser sometidos a mucha presión, como la “prueba de amor”, los unos, asumiendo que la tienen que pedir y las otras asumiendo que la tienen que otorgar.

Cuando un hombre pide “la prueba de amor”, en realidad está diciéndose a sí mismo que ve a la mujer como un objeto de desahogo y de posesión, no como una pareja. Pedirle a una mujer que “demuestre su amor”, “entregue su cuerpo” y “pruebe su virginidad”, tiene una connotación opuesta al amor. Pedir una prueba de amor implica que el hombre cedió a la presión del grupo de pares, o a la presión social que lo posiciona como un sujeto de poder que debe mantener una actitud egoísta, para satisfacer sus propios deseos, manteniendo el poder sobre la mujer a la que termina posicionando como un objeto.

En la mayor parte de las ocasiones, esta presión no está dada solo por el hombre que forma parte de la pareja, sino que también viene de su grupo de pares, o peor aún de las personas adultas que normalizaron estas prácticas a tal grado que las naturalizaron, haciendo de ellas normas sociales tóxicas.

Si la persona adolescente no cuenta con todas las herramientas de resistencia e información, puede tomar decisiones equivocadas y terminar con un embarazo no planificado.

### **Herramientas para resistir la presión**

Algunas veces, las personas esconden sus sentimientos por temor a ser rechazadas o a que se burlen de ellas. Una manera de superar ese temor, es empezar las declaraciones en las que hablamos de nuestros sentimientos con el pronombre “Yo”. Por ejemplo:

*“Mamá y papá, yo confío en que ustedes no piensan mal de mí, basado en ello tengo que decirles...”*

*“Mi amor, yo sé que tienes muchos deseos de tener una relación coital, pero también sé que comprenderás que yo no deseo tenerlas todavía”*

Otra forma es expresar manifestando los sentimientos y describiendo la razón que los generó, en lugar de generalizar con términos como “siempre”, “nunca”, “todo el tiempo” o dejar que la otra persona suponga lo que estamos sintiendo y por qué.

*“Me siento triste cuando trato de contarles algo mío y me interrumpen, tal vez me equivoque, pero yo tengo la sensación de que no les interesara.*

*“Estoy muy enojada porque tenías que llegar a las 12:00, son las 13:00 y mi permiso se terminó”*

<sup>5</sup> Blog, 02 2015. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2015/02/desmontando-san-valentin.html>

Una forma más para resistir la presión es saber que toda persona tiene el derecho a decir “No” o a negarse cuando no está de acuerdo con lo que se le pide.

*“No voy a beber alcohol, aunque me lo pidas, te quiero mucho, pero en eso no estoy de acuerdo contigo”*

*“Te amo, pero no voy a sostener relaciones coitales aún porque no deseo sentirme como un objeto de desahogo y sé que tú no tienes esa intención”*

Otra forma es poder expresar comentarios o sentimientos cuando la conducta de alguien nos hace sentir ofendidas o nos incomoda.

*“Mamá, sé que tienes razón, pero me hace sentir mal que me llames la atención delante de la gente”*

*“Me gusta que me beses apasionadamente, pero no me siento a gusto cuando lo haces frente a todos”*

En medio de todo ello es importante “ponerse en el lugar de la otra persona”, empatizar; respetar sus sentimientos, pensamientos y posturas, aceptar positivamente; y actuar en congruencia con los que nosotras mismas sentimos; autenticidad.

*“Imagino que después de trabajar todo el día estás cansada y no debes querer hacer nada (empatía) y sé que en esos momentos prefieres no hablar (aceptación positiva) pero te pido un esfuerzo porque tengo algo muy importante que decirte (autenticidad)”*

Muchas veces, durante el noviazgo adolescente se viven situaciones de violencia que pasan desapercibidas por considerarse parte del “amor romántico”, es importante que las personas adolescentes tomen en cuenta las siguientes acciones, para prevenir violencias:

## Señales de noviazgo violento

Te da pellizcos, empujones, prohibiciones, bromas pesadas, burlas o sarcasmos.
Tiene conductas controladoras sobre la forma de vestir disfrazadas en protección.
Quiere saber todo sobre tu historia personal, tu intimidad y la información a la que se accedes.
Te vigila, critica tu manera de vestir, de peinarte, maquillarte, de hablar o comportarte.
Monta escándalos en público o en privado cuando no quieres hacer lo que te pide.
No se expresa ni habla sobre lo que piensa o desea; pretende que tú adivines lo que le sucede.
Te demuestra frustración y enojo por todo lo que no resulta ser como quiere.
Te desvaloriza o compara con otras personas, o insulta tu cuerpo, tu forma de pensar o tus creencias.
Te obliga a mantener relaciones coitales poniendo en práctica toda clase de manipulaciones.
Pone en duda tus sentimientos o su amor por ti.
Resalta y exagera tus defectos o los defectos de las personas que quieres.
Reacciona impulsivamente e intolerante.
Te amenaza con matarte o suicidarse si abandonas la relación o no haces lo que quiere.
Te pide perdón cada vez que te estás por ir, luego repite lo que hizo antes.

### Inicio de relaciones coitales

Si bien, como se mencionó antes, no hay normas universales para esta práctica, se recomienda que:

- Nunca suceda en la niñez y que las personas terminen de desarrollar sus cuerpos y sus genitales antes de sostenerlas, es decir cuando hayan concluido su adolescencia.
- Nunca se den por presiones externas, chantajes de la pareja o del entorno social, o violencia de cualquier tipo.
- Siempre se den con disfrute y asumiendo responsablemente sus consecuencias.
- Siempre se den protegidas para evitar la transmisión de alguna ITS.
- Siempre se den bajo información de métodos anticonceptivos para que la decisión de un embarazo responda a la planificación.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan la educación integral de la sexualidad de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan la misma.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que la sexualidad de las personas púberes y adolescentes las dirige hacia una etapa de “irresponsabilidad” y “desenfreno”, donde “gobiernan las hormonas”, alentando la idea de que esta etapa genera mayores posibilidades de aprendizaje y que la rebeldía a la que tanto se teme, puede generar acciones creativas para administrar el erotismo y generar cuidado de los propios cuerpos y los cuerpos de otras personas.

- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que la presencia de la menstruación y de la eyaculación en las personas los transforman en mujeres u hombres, porque están listos para desempeñar el rol de madre o de padre, alentando la idea de que las personas somos mujeres u hombres desde que nacemos y que los roles de género se aprenden a lo largo de la vida pero que además deben ser decididos y no impuestos.
- ❖ **Poder y edad:** Romper con la idea de que las personas púberes o adolescentes “pierden la cabeza” y que debido a ello hay que pensar por ellas y ellos, alentando la idea de que ellas y ellos se encuentran en una etapa tan poderosa de la vida, que, si hacen uso de las experiencias positivas de su niñez y proyectan sus energías hacia la juventud, encontrarán la manera de que sus potencialidades contribuyan a su vida y a la vida de las personas que les rodean.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que la adolescencia es una etapa natural y crítica en la vida de todas y todos, alentando la idea de que se trata de un proceso social, cuyas manifestaciones dependerán de las construcciones que su entorno hace de la misma.

## Dinámica 1: “Rompecabezas”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Fortalecer conocimientos básicos sobre anatomía y fisiología de los órganos genitales internos de mujeres y de hombres.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fotocopia de la Hoja de trabajo “Rompecabezas”</li><li>- Tijeras</li><li>- Pegamento</li><li>- Hojas en blanco</li><li>- Fotocopias de la Hoja de respuestas “Rompecabezas” para cada participante y una para la persona que facilite.</li></ul>	30 minutos

### Procedimiento

1. Después de realizada la actividad anterior, distribuya a cada grupo de participantes la Hoja de Trabajo “Rompecabezas”, tijeras y pegamento.
2. Explique a cada grupo que debe recortar las partes de los rompecabezas de la Hoja de Trabajo y pegarlos en la hoja en blanco en el orden que corresponda. Otorgue 10 minutos para esta actividad.
3. Pasados los 10 minutos, invite a cada grupo a explicar su rompecabezas en voz alta para que corrijan su trabajo. Puede apoyarse en la Hoja de respuestas.
4. Distribuya la Hoja de respuesta “Láminas de Anatomía” a cada participante. Recomiende que las conserven para consultas posteriores.
5. Cierre la actividad reflexionando acerca de las funciones de los órganos genitales de la mujer y del hombre, tratando de encontrar paridad en ellos (testículos-ovarios, espermatozoide-óvulo, glándula-clítoris, otros).

### Puntos de análisis y reflexión

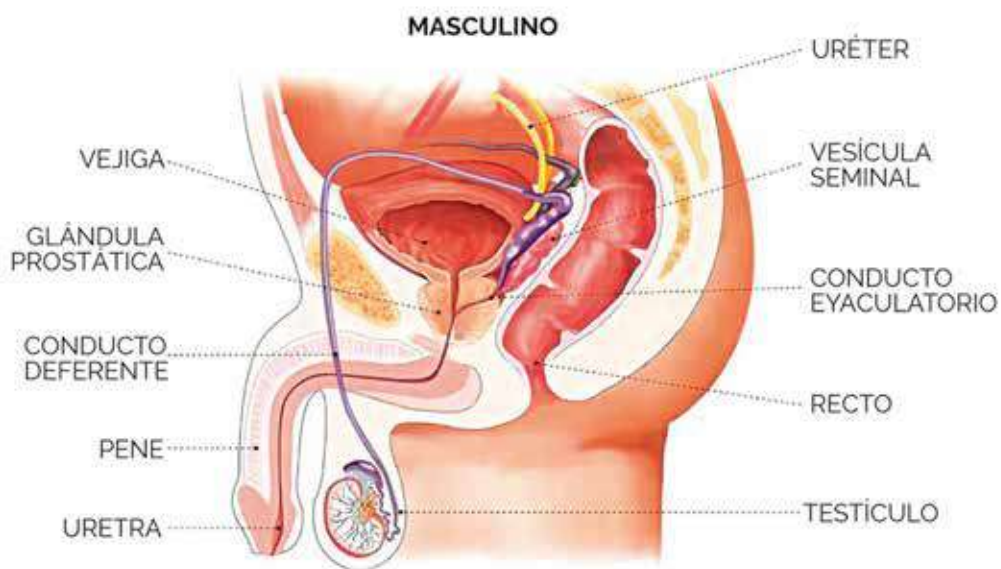
1. ¿Cómo se sintieron o qué les provocó esta actividad?
2. ¿Creen que son naturales las sensaciones vividas? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
3. Cierre la actividad construyendo una definición de su cuerpo y la sexualidad con ayuda del grupo.

### Para no olvidar

Si desea, puede realizar láminas con información de las Láminas de Anatomía, en cartulina o cartón prensado, o con las partes móviles, para realizar las actividades grupales.

## HOJA DE APOYO PARA LA DINÁMICA

### Láminas de anatomía



## Dinámica 2: “La línea de la vida”

10 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reflexionar sobre las maneras de expresión de la sexualidad en el transcurso de la vida.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pliegos de papel o pizarrón</li><li>- Marcadores o tizas</li><li>- Tarjetas de cartulina de 10 por 16 cm</li><li>- Hoja de apoyo de la dinámica “La línea de la vida”</li><li>- Cinta adhesiva</li></ul>	25 minutos

### Procedimiento

1. Inicie la actividad explicando a las personas participantes que el objetivo de la dinámica es buscarán las “diferentes maneras en que las personas expresan su sexualidad a lo largo de su vida”.
2. Pregunte ¿cómo manifiestan su sexualidad los seres humanos en las diferentes etapas de la vida? Dicha respuesta deberá ser escrita en una tarjeta de cartulina y será pegada en la pared o en el pizarrón.
3. Escriba con letras grandes “La línea de la vida” en el pizarrón o en el pliego de papel.
4. Use como apoyo los dibujos de la Hoja de trabajo “La línea de la vida”. Póngale título a sus trabajos.
5. Muestre una por una las tarjetas y pregunte a los participantes en qué lugar o lugares de la línea de la vida la pegarían. Pegue las tarjetas debajo de la línea de la vida bajo la etapa a que correspondan. Como cada una de las tarjetas puede ser pegada en más de una etapa, trace algunas líneas punteadas que abarquen las etapas indicadas, como se muestra en la Hoja de trabajo “La línea de la vida”.
6. Cuando terminen de ordenar las tarjetas, genere una plenaria en base a los siguientes puntos de análisis y reflexión:

### Puntos de análisis y reflexión

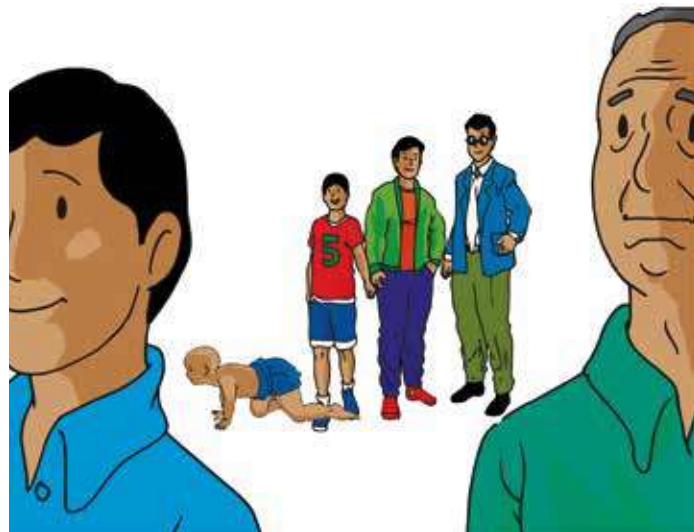
- a) ¿Sabían que la sexualidad abarca toda la vida?
- b) ¿Cómo se sintieron al descubrir tantas expresiones de la sexualidad?
- c) ¿De qué manera creen ustedes que las personas ancianas expresan su sexualidad?
- d) Cierre la actividad construyendo una definición de sexualidad con ayuda del grupo.

### Para no olvidar

Es importante que todos se den cuenta que la sexualidad es parte de nuestra vida.

Recuerde: las niñas, los niños, las ancianas y los ancianos también tienen sexualidad y no deben ser marginados.

HOJA DE APOYO PARA LA DINÁMICA: “La línea de la vida”





## Dinámica 3: “Mi Cuerpo, Mi Territorio”

10 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Promover el autoreconocimiento, la autoimagen y la autovaloración del cuerpo como parte importante para nuestro desarrollo afectivo y sexual.	- Hojas bond - Lápiz - Borrador - Colores	40 minutos

### Procedimiento

Se inicia la sesión indicando a las personas participantes que el conocimiento y reconocimiento de nuestro cuerpo es una parte importante para el desarrollo personal y la autoestima.

Se reparte las hojas y se les pide que dibujen una silueta humana, que reflexionen un momento e identifiquen las partes de sus cuerpos como un territorio, una nación con departamentos y capitales:

- Identifica la capital: aquella que es la sede de gobierno, donde se encuentran los poderes del estado y donde se toman las decisiones.
- La ciudad turística: aquella que se ve bien, la más visitada, la que es posible mostrar con orgullo.
- El territorio o ciudad industrial, aquella donde hay fábricas y se hacen productos.
- La zona de conflictos, esa donde siempre hay problemas y generalmente no se quiere mostrarla a cualquier persona.
- Aquella zona poco conocida, tal vez olvidada y poco desarrollada.

Luego de haber hecho esta reflexión sobre su cuerpo, marquen o escriban lo identificado en las siluetas.

Invita a las personas participantes a compartir las partes del cuerpo que han identificado, si fuera necesario, inicia la persona que facilita.

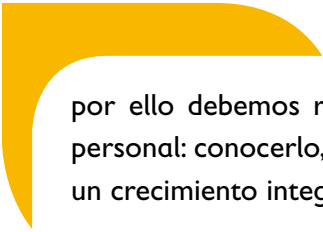
### Puntos de análisis y reflexión

- ¿Fue fácil identificar estas partes de su cuerpo?
- ¿Cómo se sintieron al identificar estas partes de su cuerpo?
- ¿Cuál fue la parte más difícil de identificar y por qué?
- ¿Por qué será difícil hablar de nuestro cuerpo?
- ¿Qué piensan de la frase “mi cuerpo es mi territorio, sólo yo lo puedo gobernar”?

### Para no olvidar

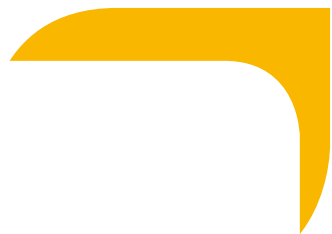
Cuando pensamos en cómo somos, nos referimos por lo general a nuestra forma de ser, a nuestro carácter o a las cosas que hacemos.


Rara vez pensamos o hablamos de nuestro cuerpo. Sin embargo, nuestro cuerpo es lo primero que nos identifica y nos distingue de los demás. Es este cuerpo con el que nos expresamos, nos relacionamos,



por ello debemos redimensionarlo como un aspecto muy importante dentro de nuestro desarrollo personal: conocerlo, aceptarlo y cuidarlo, será importante para generar una autoestima equilibrada y un crecimiento integral.

Es en el cuerpo donde muchas veces se expresa el malestar o el bienestar. Reconocer cómo nos vemos o percibimos es importante, porque la forma en la que me reconozco influye en cómo me comporto con los demás, qué tipo de relaciones interpersonales construyo y, sobre todo, qué mecanismos de autocuidado practico de manera individual. Nuestro cuerpo es una parte indivisible que no debemos dejar de lado.



 <b>Save the Children</b>		N°		
<b>Evaluación Salud Sexual y Salud Reproductiva</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>			
	Departamento:			
	Municipio:			
	SCI/socia/aliado:			
	Responsable implementación:			
	Institución/Organización:			
	Grupo/Nivel/Curso:			
	Fecha de evaluación:			
Medición				
<b>Datos de la/el participante</b>				
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad: Código NNA</b>



## Nos gustaría que respondas algunas preguntas:

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	La sexualidad es...	a) Nuestra forma de ser en el mundo
		b) Algo que sólo las personas adultas deben vivir
		c) Hacer el amor
2	Estoy enamorando cuando...	a) Siento atracción y pasión por una persona y comparto con ella mi sentir.
		b) Soy dueña del cuerpo de alguien que me corresponde
		c) Estoy formando parte de un noviazgo.
3	Estoy amando en pareja cuando...	a) El enamoramiento que tengo lo hago parte de la responsabilidad de desarrollarme como persona al lado de alguien
		b) Quiero tener coito con esa persona y lo demás no me importa
		c) Construyo el amor al lado de alguien que me corresponde
4	Puedo iniciar mis relaciones coitales ...	a) A cualquier edad, no hay edad para eso.
		b) Cuando haya terminado de crecer y desarrollar mi cuerpo y me sienta preparada para asumir sus consecuencias
		c) Alguien me tiene que pedir la prueba de amor
5	Mi cuerpo es mi territorio porque...	a) Sólo yo puedo decidir sobre él
		b) Porque es mi derecho gobernar y administrar sus sensaciones
		c) Porque puedo ofrecerlo a quien yo quiera.

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

**¿YO FEMENINA?, ¿YO MASCULINO?: GÉNERO**

<b>Objetivo de la sesión</b>	Reflexionar y rescatar saberes y conocimientos previos sobre la construcción social de género. Fortalecer las relaciones equitativas e igualitarias entre mujeres y hombres para generar mejores relaciones de pareja y familiares a futuro.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	Adolescentes y jóvenes reflexionan sobre las relaciones de género en nuestra sociedad, analizando los roles y funciones a partir de los conceptos aprendidos.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Diferencias entre sexo y género.</li> <li>– Estereotipos de género.</li> <li>– Relaciones de género.</li> <li>– Igualdad y equidad de género.</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>La persona que facilita, en plenaria y con la participación de adolescentes, construirá las definiciones de la sesión.</p> <p>Preguntas motivadoras antes de iniciar la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Quiénes toman las decisiones en la familia?</li> <li>– ¿Cómo se toman las decisiones?</li> <li>– ¿Quién asume las distintas tareas del hogar?</li> <li>– ¿Quién decide sobre eso?</li> <li>– ¿Qué actitudes creen que definen los roles de mujeres y hombres?</li> <li>– ¿Qué leyes existen en el país que promuevan la igualdad de género?</li> </ul>

**PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA: Yo femenina, Yo masculino: género**

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos!	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exposición de los objetivos, anotando en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos!*	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes	De acuerdo a la técnica	15 min	Dinámica de presentación: pedir a cada participante que mencionen su nombre y diga sus expectativas del taller y lo que les hace más felices	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas/ imágenes planteadas en la Guía	10 min	Se entrega a cada participante la hoja de preguntas/ imágenes para que respondan	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.

Diferencias entre sexo biológico y sexo social o género Estereotipos de género Relaciones de género Igualdad de género y equidad	Brindar información sobre sexo, género, igualdad de género y equidad	Pliegos de papel sábana o pizarrón Papel tamaño carta de colores verde y amarillo Marcadores colores	Dinámica 1 (25 min)	Dinámica 1: “¿Diferencias entre las personas?”	Evidencias de que las diferencias biológicas no repercuten directamente entre las diferencias creadas socialmente
		Pliegos de papel o pizarrón Marcadores o tizas Tarjetas de cartulina Hoja de apoyo de dinámica Cinta adhesiva	Dinámica 2 (25 min)	Dinámica 2: “Rojo versus Azul”	Reconocimiento de que las construcciones genéricas suelen generar rupturas en lugar de complementariedad
		Papelógrafos Marcadores Hojas de Trabajo	Dinámica 3 (25 min)	Dinámica 3: “Personas y cosas”	Reconocimiento de las características de los roles impuestos
		Hoja de apoyo de la Dinámica	Dinámica 4 (25 min)	Dinámica 4: “La Cabra y La Garza”	Valoración de las características propias de cada persona más allá de sus aspectos biológicos.
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	25 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de lo aprendido en las vidas de cada participante.

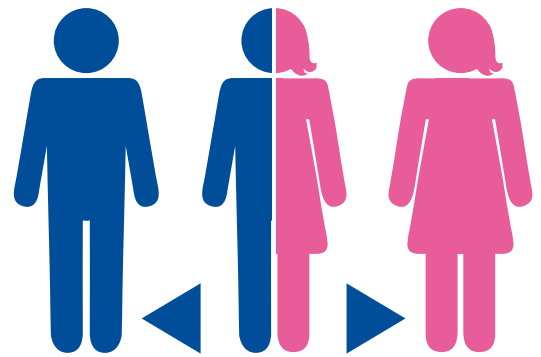
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión.	Preguntas planteadas en la Guía.	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
<b>Total de horas</b>			<b>3 horas y 30 minutos</b>		

\* La presentación de participantes se realiza solo una vez, cuando se inicia el taller de capacitación; no es necesario repetirla más adelante si ya se la ha hecho.



## Diferencias entre sexo biológico y sexo social o género

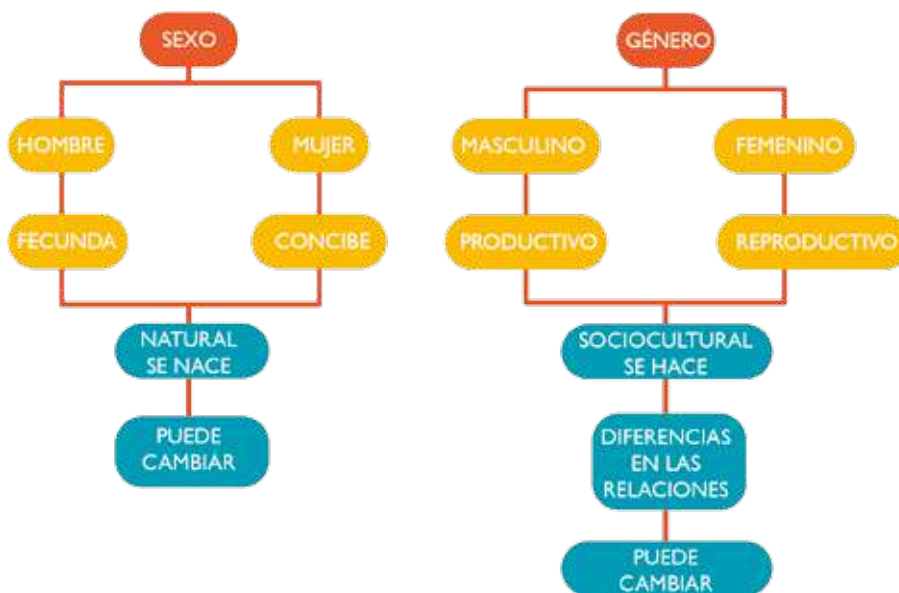
Sexo biológico es el conjunto de características físicas que hacen a mujeres y a hombres seres distintos, anatómica y fisiológicamente. El sexo es visible externamente, aunque tiene componentes internos y no varía según las culturas o sociedades. Las características biológicas solo delimitan el papel que cada persona asumirá en la reproducción, si decide hacerlo, pero no llevan en sí mismas ningún mensaje genético que prefigure los roles sociales.



Por otro lado, el sexo social o género es una construcción social que define lo que refleja la personalidad del ser humano. Es decir, “llegamos” todos al mundo como seres humanos, y posteriormente adoptamos o transgredimos los roles que la sociedad determina para las mujeres y hombres que la componen.

La sociedad crea expectativas y valores para cada sexo y luego define el rol y las funciones del hombre y de la mujer, aunque, equivocadamente, los atribuye a las diferencias físico-biológicas. Además, permite conocer cómo se construye lo femenino y lo masculino, cómo se valoran, se organizan y se relacionan. No se percibe externamente, sino que varía de sociedad a sociedad, de cultura a cultura y de época en época (UNICEF).

Para entender mejor:



## Estereotipos de género

Son ideas preconcebidas sobre cómo son y cómo deben comportarse las mujeres y los hombres. Por ejemplo:

- Las niñas juegan a la cocinita y no juegan fútbol
- Los hombres no lloran, ellos gritan

- Las mujeres no saben conducir, ellas son delicadas
- Los hombres no saben cuidar a sus hijas e hijos, ellos son torpes

Los estereotipos de género, se refieren a los modelos de mujer y de hombre en cada cultura. Se aprenden desde muy temprana edad a través de vestimentas, juegos, conversaciones, roles y funciones transmitidos por la familia, las instituciones educativas, los medios masivos de comunicación y las estructuras sociales en general. El perpetuar estos estereotipos genera discriminación y desigualdad, constituyéndose en base para acciones violentas y la tolerancia hacia las mismas.

### Relaciones de género

El género, al ser una construcción social, varía de unas épocas a otras en función de la economía, las normas y valores, la religión, el sistema político, la edad, etc.

Las relaciones de género resumen la forma de vincularse entre personas, mujeres y hombres, independientemente de su identidad sexual, pautada por los roles asignados y asumidos cultural y socialmente. Se basan en la desigualdad de derechos, obligaciones y oportunidades, la desigualdad de poder de control sobre los recursos económicos, que tiene directas repercusiones en la esfera privada, incluida la vivencia de la sexualidad.

En este entramado de relaciones de poder, las mujeres han sido relegadas, mientras que los hombres han asumido el proceso y el acceso a la toma de decisiones en el ámbito público. De igual manera, las personas cuya orientación sexual o identidad de género no se enmarca en la heteronormatividad, han sido sujetas de estigma y discriminación.

- **Orientación sexual:** se refiere a la capacidad que tienen las personas para enamorarse de alguien de su mismo sexo, de alguien del otro sexo o de ambos sexos.
- **Identidad de Género:** se refiere a cómo cada persona siente profundamente su experiencia interna e individual de género, la cual puede o no ser correspondiente al sexo legal asignado al nacer. Cuando hablamos de categorías de sexo, a menudo nos referimos a mujeres y hombres, niñas y niños por ser más fácil y, porque muchos de los roles de género son construidos alrededor de estas categorías. Es importante recordar que hay diferentes identidades de género vividas por las personas alrededor del mundo y que no necesariamente se ajustan a estas categorías.

Este tipo de relaciones de subordinación se refleja también en el ejercicio de la salud sexual y la salud reproductiva. Un ejemplo claro es la negociación dentro de la pareja del uso de métodos de autocuidado y de anticoncepción; históricamente el que decidía, es decir permitía o no el uso de métodos de anticoncepción, era el hombre. Actualmente las mujeres están más informadas y deciden sobre su cuidado y protección.



## De la equidad a la igualdad de género

La transformación de las relaciones de poder entre mujeres y hombres, desde la visibilización del abuso en las mismas hasta la búsqueda de que las personas que tuvieron menos tengan más y las que tuvieron más tengan menos, es el núcleo de la igualdad de género.

Por esta razón, es esencial identificar las formas positivas e inclusivas de poder a nivel individual (capacidad de decidir de manera autónoma, sensación de poder sobre su plan de vida, capacidad para actuar y cambiar) y colectivo (unirse a otras personas para lograr cosas que, de hacerlo de manera individual son más difíciles). Las relaciones a través de las cuales se ejercen, crean y reproducen las formas de poder, ocurren en instituciones específicas (familia, comunidad, escuela, entre pares, organización, otros) y a diferentes niveles (local, nacional, global).

- **Igualdad de Género:** se refiere a la ausencia de discriminación en base al sexo biológico y sexo social o género. Para Save the Children, la igualdad de género es cuando un sexo no es rutinariamente privilegiado o priorizado sobre otro y, todas las personas son reconocidas, respetadas y valoradas por sus capacidades y potencialidades como individuos y miembros de la sociedad. Además, la igualdad de género es cuando todas las personas, independientemente de sus edades, tienen igualdad de derechos, obligaciones y oportunidades para: Seguridad y buena salud, Subsistencia viable y trabajo digno; Participación en el cuidado del hogar y de miembros de la familia dependientes; Participación activa en la vida pública y privada; Aprendizaje y participación prever de una educación relevante, Vivencia de una vida libre de violencia.

La igualdad de género se refiere a la igualdad de oportunidades para mujeres y hombres para que participen en todos los ámbitos de la vida, en igualdad de condiciones. Por tanto, NO significa que mujeres y hombres sean iguales biológicamente, pero SÍ que sus opciones y posibilidades de vida deben ser iguales. En cambio, la equidad es el proceso de adaptarse para tomar en cuenta las necesidades y barreras diferentes para poder disfrutar de una oportunidad igual. La equidad supone un disfrute equitativo de:

- bienes sociales (tierra, vivienda, etc.);
- oportunidades (acceso a educación desde primaria hasta superior);
- recursos (agua, salario, etc.);
- recompensas (acceso a cargos y reconocimiento del trabajo).

La equidad implica, entonces:

- democratizar los roles entre mujeres y hombres (productivo, reproductivo y de gestión comunal);
- permitir y brindar oportunidades para cada persona, sin importar su sexo;
- que todas las mujeres y los hombres tengan la misma posibilidad de acceder a todos los recursos de desarrollo;
- que todas las mujeres y los hombres participen tanto en el ámbito privado como público;
- que se establezca relaciones de respeto, equilibrio e igualdad entre mujeres y hombres.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan la educación integral de la sexualidad de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan la misma.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las personas nacen con género y que la sexualidad está determinada por este, alentando la idea de que las personas nacen con un sexo biológico y que el sexo social o género es un proceso de aprendizaje social que puede ser construido o deconstruido.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que las mujeres son delicadas y tiernas por naturaleza, mientras que los hombres son rudos y desapegados por naturaleza, alentando la idea de que las personas nacemos con características físicas y que la forma de expresión de nuestras emociones y sentimientos dependerá de la crianza que hagan las instituciones que representan a una sociedad.
- ❖ **Poder y edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes no tienen idea de su orientación sexual o decisión sobre su identidad genérica, alentando el reconocimiento de niñas, niños y adolescentes como personas de derecho.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que unas personas nacen para administrar dentro de las cuatro paredes del hogar, mientras otras nacen para administrar la vida pública, alentando la idea de que esas capacidades no se encuentran en directa relación a la biología, sino que son viabilizadas u obstaculizadas culturalmente.

## Dinámica 1: “¿Diferencia entre nosotras y nosotros?”

10 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Facilitar el reconocimiento de que las normas de género son parte de un proceso sistemático que comienza con el nacimiento y que influye en toda la vida de las personas, que son aprendidas, establecen desequilibrios en las oportunidades de vida.	- Pliegos de papel sábana o pizarrón - Papel tamaño carta de color verde y amarillo 14 x 22 cm (mitad de una hoja tamaño carta) para cada participante - Marcadores de diferentes colores	25 minutos

### Procedimiento

1. Divida a las personas participantes en grupo de cuatro o cinco componentes.
2. Explique que en el grupo analizaremos el tema de género (lo que la sociedad establece que significa ser una mujer o ser un hombre). Cada grupo, en un papelógrafo, elaborará mapeos de palabras que usualmente se asocian con el hecho de ser mujer o ser un hombre. Para aclarar el concepto de un “mapeo de palabras” la persona que facilita puede dar un ejemplo en la pizarra de un mapeo de palabras relacionadas con otro tema. Ver el ejemplo de la palabra “Selva” que se muestra en el cuadro adjunto:
3. Asigne a los grupos dos minutos para elaborar un mapeo de palabras relacionadas con “hombre” y dos minutos para hacer uno con la palabra “mujer”.
4. Escriba “Mujer” y “Hombre” en el pizarrón o papelógrafo y haga dos columnas bajo cada palabra; una con el título “Biológico” y la otra con el título “Social”. Comience con uno de los grupos y realice las siguientes preguntas:  
¿Cuál es una característica de su mapeo de palabras que está asociada con el hecho de ser hombre?  
¿Es esa característica determinada biológicamente (colocar en columna “Biológico”) o determinada socialmente (colocar en columna “Social”)?
5. A medida que cada grupo mencione las características de mujeres o hombres, analice con las personas participantes, si la característica corresponde a uno u otro sexo; pregunte si también el otro sexo podría tener esa característica. Por ejemplo, si dicen que las mujeres son más sensibles, pregunte si algunos hombres también son sensibles; si dicen que los hombres son más fuertes, pregunte si algunas mujeres también son fuertes.
6. Con seguridad anotarán características biológicas; por ejemplo, solo la mujer puede dar a luz o amamantar. Subraye las diferencias biológicas y exprese que son la única diferencia real entre mujeres y hombres.



7. Analice con las personas participantes las otras diferencias registradas y explique que son aprendidas, y que esas diferencias son denominadas roles de género y, por lo tanto, pueden cambiar.
8. Promueva la plenaria en base a los siguientes puntos de análisis y reflexión.

### **Puntos de análisis y reflexión**

1. ¿Será que todas las culturas asignan de igual manera los roles de género? ¿De qué dependerá?
2. ¿Cómo influyen los roles en las oportunidades de mujeres y de hombres?
3. ¿Será que solo a las mujeres les afectan los roles de género, o solo afecta a los hombres? ¿Cómo?
4. ¿Cómo influyen estos roles en la forma de ser, pensar y actuar de las personas adolescentes?
5. ¿Será que los roles van cambiando? ¿O se mantendrán sin modificación?
6. ¿Será que las personas ancianas tenían los mismos roles que tenemos hoy en día, cuando eran jóvenes? ¿Qué pasará con los roles de las nuevas generaciones?
7. ¿Es positivo o negativo que los roles cambien? ¿Por qué? ¿Qué podrían hacer las personas adolescentes para que esta situación se transforme en un ejercicio de derechos con equidad para mujeres y hombres en los ámbitos familiares, escolares y comunitarios?

### **Para no olvidar**

El género es una construcción social que define la personalidad del ser humano.

La igualdad entre los sexos no es solo un derecho humano fundamental, sino la base necesaria para conseguir un mundo pacífico, próspero y sostenible.

## Dinámica 2: “Rojo vs. azul”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Concientizar sobre las perspectivas de la sociedad, las expectativas de mujeres y de hombres y el resultado de los diferentes estilos de vida.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Corte suficientes hojas de papel rojo y azul en cuatro partes, de manera que cada NNA tenga un pedazo.</li><li>- La mitad del grupo debe tener el color rojo y la otra mitad, el color azul.</li></ul>	25 minutos

### *Nota para la persona que facilita*

El rojo representa a los NNA y el azul representa a las NNA, pero no se lo diga a los participantes hasta que termine la actividad. La primera actividad puede ser complicada si no se la explica claramente y por partes. Asegúrese de leerla y entenderla usted misma para luego poder explicarla de una manera simple.

### *Discusión de apertura (5 minutos)*

Separe al azar a todos las mujeres y hombres en dos grupos: grupo rojo y grupo azul. Los grupos deben ser mixtos. Reparta indistintamente los pedazos de papel rojo y azul (o las palabras “rojo” y “azul” escritas en los papeles). Pida al grupo rojo que se sienten en un extremo del aula, y al azul, en el otro.

### *Actividad (15 minutos)*

Indique a los participantes: “Durante las siguientes 10 semanas vamos a divertirnos muchísimo realizando diferentes actividades para explorar nuestros sueños, esperanzas, respeto, comunicación y acciones que son justas e injustas. Vamos a ganar autoconfianza para expresar nuestros sentimientos entre mujeres y hombres, negociar nuestras diferencias y aprender a escuchar los sentimientos, esperanzas y sueños de las otras personas”.

- **Paso 1:** Diga a las personas participantes que empezará la diversión con una dramatización que ellas harán.
- **Paso 2:** Pida al grupo rojo que se pare. Entonces diga: “Van a actuar como si ustedes, las del grupo rojo son personas más queridas por sus madres, padres, profesoras y profesores, además son percibidos como más inteligentes. ¿Pueden caminar alrededor y mostrarnos cuán inteligentes y queridos son?” Parar la actividad luego de 30 segundos.
- **Paso 3:** Explique: “Como ese grupo de personas es visto como ‘más importante’, ellas merecen más respeto y no tienen que trabajar tan duro en los quehaceres de la casa como las personas del grupo azul”.
- **Paso 4:** Ahora pida a las personas del grupo rojo que demuestre cómo pueden pasearse alrededor pretendiendo que tienen tiempo libre.
- **Paso 5:** Entonces pida: “Participantes del grupo azul: hagan algunas labores para hacerle la vida más fácil a las personas del grupo rojo, como llevarles sus libros al colegio, lavar su ropa, y hacer

su comida”. Deben emparejarse con otra persona integrante del grupo rojo y pretender que están llevando los libros al colegio, lavando su ropa y haciendo la comida para ellas. Deje que esto ocurra durante 30 segundos.

- **Paso 7:** Explique que las participantes del grupo azul no podrán asistir al colegio porque necesitan estar en la casa haciendo trabajos para las participantes del grupo rojo, de manera que cuando las personas del grupo rojo lleguen a casa, todo lo que ellas necesiten esté listo.
- **Paso 8:** Diga entonces: “Integrantes del grupo azul, ustedes a menudo son molestadas, acosadas y golpeadas por las personas participantes del grupo rojo cuando realizan sus actividades diarias o caminan al colegio, y ustedes han escuchado historias de que los NNA del grupo azul han sido atacadas. Así que pretendan que caminan asustados, mirando por debajo del hombro, y los del grupo rojo finjan molestarles, insultarles y empujarles”. Deje que esto ocurra durante 10 segundos.
- **Paso 9:** Haga que todas las personas participantes tomen asiento.

### *Debate (5 minutos)*

Haga las siguientes preguntas a las personas integrantes del grupo azul (fomente de manera especial las respuestas de los hombres):

1. ¿Cómo te sentiste cuando te dijeron que tú merecías menos respeto a partir del color que te fue asignado, el cual ni siquiera pudiste elegir?
2. ¿Cómo te sentiste cuando se te asignó una vida más difícil?
3. ¿Sientes que es justo que recibas menos respeto o una peor calidad de vida en base a un color?

Luego haga que NNA que fueron asignados al grupo rojo contesten las siguientes preguntas:

4. ¿Cómo te sentiste cuando te dijeron que merecías más respeto a partir del color que te asignaron?
5. ¿Cómo te sentiste al ser elegido para tener una vida más fácil?
6. ¿Te parece que es justo recibir más respeto y una mejor calidad de vida en base a un color?
7. ¿Cómo te sentiste cuando viste a NNA del grupo azul siendo tratados de manera diferente y peor que los del grupo rojo?

Luego repita la actividad intercambiando los roles, asignando a NNA del grupo azul más respeto y privilegios. Repita las preguntas nuevamente de modo que NNA de ambos grupos puedan expresar cómo se siente la desigualdad.

### *Eligiendo*

Pregunte a todas las personas participantes: “Digamos que tú tienes una opción. ¿Cuál elegirías? ¿Quedarte en uno de los dos grupos donde NNA del grupo rojo tienen una vida más fácil y mejor? o ¿Quedarte donde NNA del grupo azul no disfrutaban del mismo respeto y calidad de vida?”

Crear un grupo donde reciban el mismo respeto y trabajen juntos para tener una vida buena y justa.

### *Reflexión y mensaje (5 minutos)*

La manera en que el grupo rojo fue tratado es como tratamos a los hombres, y la manera en que el



grupo azul fue tratado es como tratamos a las mujeres. En muchas comunidades, los niños tienen más tiempo libre, menos responsabilidades y una vida más fácil que las jóvenes.

Durante las próximas semanas, vamos a hablar sobre las opciones que todos tenemos cada día. Vamos a explorar las elecciones que podemos hacer para unir a los del grupo rojo (hombres) con los del grupo azul (mujeres), de manera que todos puedan llevar una vida feliz. Vamos hablar de elecciones. Cada día, mujeres y hombres tienen la oportunidad de mantener al grupo “azul” y “rojo” como grupos separados o actuar para unirlos y llevar vidas más felices.

## Dinámica 3: “Personas y cosas”

10 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Aumentar la conciencia sobre la existencia de relaciones de poder. Reflexionar sobre cómo nos comunicamos y como mostramos poder en nuestras relaciones.	- Papelógrafos - Marcadores - Hojas de trabajo	25 minutos

### Procedimiento

1. Dividir el grupo en dos con una línea imaginaria. En cada lado debe haber el mismo número de integrantes. Comunicar al grupo que esta dinámica se llama “Personas y cosas” y elegir al azar uno de los grupos para ser las “cosas” y otro para ser las “personas”.
2. Explicar las reglas a cada grupo:
  - Las cosas no piensan, no sienten ni deciden; no tienen sexualidad; deben hacer lo que las personas les ordenen; si una cosa quiere moverse o hacer algo, tiene que pedirle permiso a la persona.
  - Las personas piensan, sienten, toman decisiones; tienen sexualidad y pueden agarrar las cosas que deseen y hacer con ellas lo que quieran.
3. Se indica a las “personas” que tomen una “cosa” y le pidan que haga lo que ellas le ordenen. Durante unos minutos el grupo de “cosas” lleva a cabo los roles y acciones demandadas.
4. Se sientan en sus lugares. La persona que facilita comienza la reflexión con preguntas como: ¿Qué les pareció la experiencia? A las “cosas”: ¿cómo las trataron las “personas”? ¿Cómo se sintieron? ¿Por qué? En nuestra vida diaria, ¿tratamos a otros así? ¿Por qué? ¿Cómo podemos cambiar este tipo de trato? Las preguntas se van enfilando hacia las relaciones de poder en las parejas en lo relativo al género.
5. Se repite la dinámica: que las “cosas” pasen a ser “personas” y viceversa.

### Puntos de análisis y reflexión

- Reflexionar sobre cuál de los dos sexos es el que comúnmente cumple con el rol de toma de decisiones ¿Por qué? ¿El otro sexo podría asumir ese rol? ¿De qué depende?
- Concluya haciendo un análisis de construcción social de género que defina roles más allá de capacidades y habilidades.

### Para no olvidar

La igualdad entre los sexos no es solo un derecho humano fundamental, sino la base necesaria para conseguir un mundo pacífico, próspero y sostenible. Promover la igualdad de género es esencial en todos los ámbitos de una sociedad sana, desde la reducción de la pobreza hasta la promoción de la salud, la educación, la protección y el bienestar de NNA.



Si se trabaja en procesos de equidad que impulsen a mujeres y niñas en el acceso a la educación, la atención médica, un trabajo decente y una representación en los procesos de adoptar decisiones políticas y económicas, se estará impulsando las economías sostenibles y las sociedades; la humanidad en su conjunto se beneficiará con ello.

Si eres una niña, puedes permanecer en la escuela, motivar a tus compañeras de clase para que hagan lo mismo y luchar por tu derecho a acceder a servicios de salud sexual y salud reproductiva.

Si eres una mujer joven o adulta puedes luchar contra los prejuicios y las asociaciones implícitas que pueden constituir un obstáculo no pretendido y a menudo invisible para la igualdad de oportunidades.

Si eres hombre, niño, joven o adulto, puedes trabajar junto a las mujeres para lograr la igualdad de género y mantener con ellas relaciones respetuosas y saludables<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Naciones Unidas (2019). Igualdad de Género: ¿Por qué es importante? Nueva York: NN UU. Disponible en: [https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/5\\_Spanish\\_Why\\_it\\_Matters.pdf](https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/5_Spanish_Why_it_Matters.pdf)

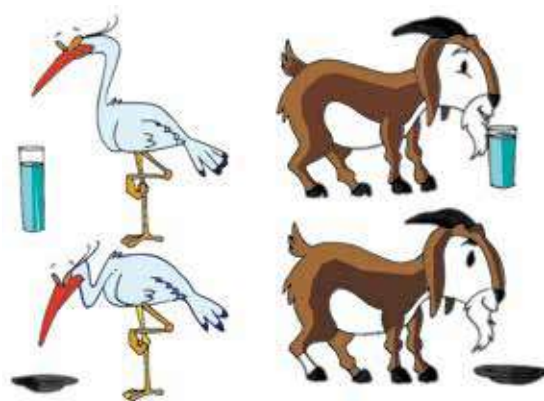
## Dinámica 4: “La cabra y la garza”

10 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Concientizar sobre los factores que impiden la equidad de género.	Hoja con el cuento “La cabra y la garza”	20 minutos

### Procedimiento

1. Indicar a las personas que participan que escucharemos una historia muy interesante.
2. Realizar la lectura de la historia de forma detallada y explicativa, complementando a lo largo de la misma para aclarar cualquier duda que pueda presentarse. Es importante hacer que las personas asistentes participen ya sea con aportes o preguntas.
3. Al concluir la lectura realizar preguntas de comprensión.



### Puntos de análisis y reflexión

Reflexionar sobre la situación de la cabra y la garza que recibieron comida y en teoría tenían la misma oportunidad de nutrirse, pero ninguna pudo acceder o beneficiarse de esta nutrición debido a sus necesidades únicas e individuales. Lo que vemos es que cada una enfrentó barreras diferentes para lograr su nutrición y requirieron de apoyos diferentes (platos/vasos) para poder superar estas barreras. Así que, en este cuento, para que la cabra y la garza puedan disfrutar de iguales porciones de comida y recibir la misma nutrición, deben pensar en las necesidades únicas de la otra y adaptar la forma en que sirven la comida para que la otra se beneficie y disfrute.

### Reflexionar lo siguiente:

1. ¿Cómo se sintieron al escuchar la historia?
2. ¿Qué mensaje encontraron?
3. ¿Qué paso con las protagonistas principales?
4. ¿Qué nos dice esto sobre género?
5. ¿Creen ustedes que hay alguna forma de que ambas sean beneficiadas?
6. ¿Cómo pudo haber cambiado el final?
7. ¿Alguien se anima a contar alguna experiencia parecida que conozca?

### Para no olvidar

El proceso de adaptación de tomar en cuenta necesidades y barreras diferentes para poder disfrutar de una oportunidad igual, es conocido como equidad.

## HOJA DE APOYO PARA LA DINÁMICA: “La cabra y la garza”

### CUENTO: LA CABRA Y LA GARZA

Una cabra y una garza (pájaro) eran buenos amigos, así que un día la cabra invitó a la garza a su casa para la cena. Cuando llegó la garza, la cabra sirvió sopa en un plato plano. La cabra empezó a comer y estaba disfrutando de su comida, pero cuando la garza intentó a comer la sopa, su pico se salía cada vez que intentaba tomar un bocado. La cabra pudo terminar su sopa, pero la garza no la pudo comer. La garza, a su vez, invitó a cenar a la cabra la siguiente tarde. Cuando llegó la cabra, la garza sirvió sopa en un vaso largo con una boquilla estrecha. La garza podía insertar fácilmente su pico en el vaso y disfrutar la sopa; sin embargo, la cabra no pudo comer la sopa porque su hocico era muy corto y ancho. Esta vez la garza pudo comer, pero la cabra no.

(Autores: Rafael Eidwein, Anand Prahlad y Jerry Wang, del Proyecto Sustantivo)



Save the Children

N°

<b>Evaluación Salud Sexual y Salud Reproductiva</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>

**Nos gustaría que respondas algunas preguntas:**

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	El género es...	a) Nuestro sexo social
		b) Una construcción social
		c) Ambos
2	La equidad de género es necesaria...	a) Para eliminar las grandes brechas que la sociedad generó entre mujeres y hombres.
		b) El camino para encontrar la igualdad
		c) Ambos
3	La igualdad de género es...	a) La igualdad de oportunidades que tienen las personas independientemente de su sexo
		b) El ejercicio de derechos por el que mujeres y hombres pueden desarrollar sus potencialidades sin restricciones sociales
		c) Ambos
4	Los estereotipos de género son ...	a) Limitaciones en las potencialidades de las personas por tratar de encajar en lo que la sociedad considera que son cosas de mujeres o de hombres.
		b) Moda
		c) Referentes positivos para la vida
5	Las mujeres son diferentes a los hombres físicamente pero tienen los mismos derechos...	a) De acuerdo
		b) En desacuerdo
		c) No se

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

### MASCULINIDADES

<b>Objetivo de la sesión</b>	Comprender diversos aspectos de las relaciones de género y reflexionar sobre ellas para lograr una mejor calidad de vida de mujeres y hombres.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	Empoderar a las personas adolescentes para tomar buenas decisiones, reflexionar sobre la construcción masculina, el “ser hombre”, y cuestionan los mitos de la sociedad sobre el sexo predominante.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Por qué masculinidades?</li> <li>– ¿Cómo deben ser las mujeres y cómo deben ser los hombres? (Ser mujeres y hombres de diferentes maneras)</li> <li>– ¿Qué son las masculinidades?</li> <li>– ¿Qué es masculinidad hegemónica? (Dinámica: “Así aprendimos a ser hombres”)</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>La persona que facilita, en plenaria y con la participación de las personas adolescentes, construirá las definiciones de la sesión.</p> <p>Preguntas motivadoras antes de iniciar la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué significa ser hombre?</li> <li>– ¿Los hombres dejan de ser hombres si expresan sus emociones?</li> </ul>



**PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA: Masculinidades**

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos!	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exposición de los objetivos, anotando en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos!*	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes	De acuerdo a la técnica	15 min	Dinámica de presentación: pedir a cada participante que mencionen su nombre y digan sus expectativas del taller y lo que les hace más felices	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas/ imágenes planteadas en la guía	10 min	Se entrega a cada participante la hoja de preguntas/imágenes para que respondan	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¿Por qué masculinidades? ¿Cómo deben ser las mujeres y cómo deben ser los hombres?	Desarrollar conocimientos sobre la construcción de la masculinidad y de la feminidad.	Música para fondo musical. Hoja de apoyo: Caso cerrado Hoja de apoyo: “Casos para el debate” para cada grupo Marcador Papelógrafos	Dinámica 1 (60 min)	Dinámica 1: “Caso cerrado”	Evidencia de las ventajas y desventajas de asumir los roles de género asignados

¿Qué son las masculinidades? ¿Qué es masculinidad hegemónica?	NNA identifican que existen diferentes formas de ser mujer y hombre, y que se aprenden en la familia, la sociedad y la cultura.	Hojas de Apoyo o: “Descripción de hombres de la comunidad”	Dinámica 2 (40 min)	Dinámica 2: “Así aprendimos a ser hombres”	Evidencia de la influencia de las familias en el aprendizaje de roles de género
		Marcador Papelógrafos	Dinámica 3 (30 min)	Dinámica 3: “Descubriendo”	Evidencia de la posibilidad de cambiar roles estereotipados
¿Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de lo aprendido en las vidas de cada participante.
¿Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
<b>Total de horas</b>		<b>4 horas</b>			

\*La presentación de participantes se realiza solo una vez, cuando se inicia el taller de capacitación; no es necesario repetirla más adelante si ya se la ha hecho antes.

## ¿Por qué masculinidades?

Al comprender que el género es una categoría que se define por pautas culturales, fue necesario incorporar estudios sobre los roles de los hombres que quedaban ocultos, puesto que la categoría de género se entendía como exclusiva para las mujeres o, por lo menos, con el protagonismo de un enfoque de mujeres. De esta manera se comenzó a incorporar a mujeres y hombres por igual en la lucha contra el sistema patriarcal<sup>7</sup> de género, en un trabajo que busca encontrar otras formas de relacionamiento interpersonal equitativo e igualitario.

## ¿Cómo deben ser las mujeres y cómo deben ser los hombres?

Nuestra cultura tiende a crear una imagen rígida y normativa de cómo debe ser un hombre y cómo debe ser una mujer. Estas imágenes homogenizan a las personas, invisibilizando y menospreciando otras formas de ser mujeres y de ser hombres, que son igualmente legítimas. La realidad nos muestra constantemente que no existe una sola manera de ser mujer o ser hombre, sino múltiples formas, y todas ellas son válidas y merecen respeto y un espacio de participación en la sociedad. La discriminación de género se expresa muchas veces en forma de violencia simbólica, verbal, e incluso física.

## ¿Qué son las masculinidades?

Desde el momento en que nacemos se nos asignan expectativas, valores y normas de acuerdo al sexo biológico al que pertenecemos. Aprendemos la forma en que debemos actuar, pensar y sentir según nuestra condición de mujeres o hombres. En los hombres, estas *expectativas van directamente ligadas a la masculinidad*, que se define como el conjunto de atributos, *valores, comportamientos y conductas que son características de ser hombre* en una sociedad y tiempo determinados.

Según Pizarro<sup>8</sup>, es importante notar que las normas que cada sociedad asigna a lo masculino, varían de acuerdo al contexto social en el que nos ubicamos. *No es lo mismo ser un hombre de México que un hombre europeo o un hombre asiático*. Las condiciones diferentes en las que cada hombre vive le van dando matices diferentes a las características de la masculinidad.

No existe una sola forma de ser hombre pues, aunque existen conductas generalizadas, cada individuo va desarrollando sus propias conductas, por lo que no se puede hablar de una masculinidad, si no de masculinidades. El *modelo tradicional sobre el que se construyen las masculinidades* se apoya en cuatro elementos esenciales:

- **Restricción emocional:** consistente en no hablar acerca de los propios sentimientos, especialmente con otros hombres.
- **Obsesión por los logros y el éxito:** consistente en la socialización masculina, es decir, la forma en que los hombres aprenden a relacionarse con otras personas, se apoya en el mito del ganador. Eso los obliga a estar en alerta y en competencia, controlando sus emociones, reprimiendo lo que consideran “debilidad” (el dolor, la tristeza, el placer, el temor).

<sup>7</sup> Sistema patriarcal (gobierno de los padres): organización social en la cual las relaciones se basan en el dominio de los hombres sobre las mujeres, tanto en el ámbito individual y familiar, como en el sistema cultural, político y económico.

<sup>8</sup> <https://www.gob.mx/mujeressinviolencia/articulos/nuevas-masculinidades-reconstruyendo-la-hombria>

- *Ser fuerte como un roble*: consistente en la idea de que este hombre es confiable durante una crisis, un objeto estable que jamás demuestre sus sentimientos.
- *Ser atrevido*: consistente en tener siempre un aura de atrevimiento, agresión, toma de riesgos y de vivir al borde del precipicio, como los héroes de las películas.

Estos cuatro elementos básicos hacen que el hombre tenga un *comportamiento afectivo limitado*, una conducta sexual restringida por *actitudes basadas en modelos de control, poder y competencia*, así como en dificultades para cuidar su salud<sup>9</sup>.

### ¿Qué es masculinidad hegemónica?

Los hombres son criados y educados bajo un mismo modelo de género que otorga mayor valoración a lo masculino que a lo femenino, e incentiva en los hombres ciertos comportamientos como la competencia, demostrar su virilidad por la violencia y comportamientos de riesgo. A este modelo de masculinidad se lo denomina “masculinidad hegemónica”

La masculinidad hegemónica es aquella en la cual, para que un hombre sea considerado como tal, debe ser activo, fuerte, no expresar sus emociones, no demostrar miedo, ser jefe de hogar y proveedor, entre otras características. Además, dentro de los mandatos de la masculinidad hegemónica, el autocuidado y la valoración del cuerpo en el plano de la salud es escaso, ya que se asocia a vulnerabilidad, que se considera una característica femenina.

La masculinidad hegemónica no es exclusiva de los hombres. Estas formas de concebir la realidad también están presentes en las mujeres, quienes pueden reproducirlas con sus propias hijas e hijos. Son hábitos y costumbres que responden al patriarcado, que organiza la sociedad definiendo modelos rígidos de masculinidad y de feminidad en base a una desigual distribución del poder, en la que los hombres ejercen la dominación sobre las mujeres.

A partir del patriarcado, se otorga a las mujeres y a los hombres lugares en la familia, en la sociedad, en el mundo de la economía y de la política, donde hay desigualdad en la distribución de los espacios de decisión y en el acceso a los bienes materiales y simbólicos, de los que generalmente se benefician los hombres.

La construcción de la identidad masculina hegemónica se da en oposición a lo que se considera propio de la mujer, a la niñez y a la homosexualidad: el hombre tiene que vivir negando todos los sentimientos y actitudes que evoquen debilidad. Sin embargo, la masculinidad no se construye únicamente a partir de discursos de negación, sino que también existen fuertes **normas sociales** respecto a lo que un hombre sí debe ser.

Se considera que una de las características más importantes de la masculinidad hegemónica es la necesidad de ejercer poder y control sobre otras personas. Así, en el proceso de construcción de su masculinidad, los hombres jóvenes tienden a demostrar el poder utilizando la violencia entre sí o sobre mujeres, niñas, niños, adolescentes, animales, naturaleza, etc., para probar que son “hombres de verdad”. Esas actitudes los llevan en ocasiones a exponerse a conductas violentas, como

---

<sup>9</sup> Óp. cit.

participar en peleas, consumir alcohol o drogas, fumar tabaco, tener relaciones sexuales coitales sin protección, etc.

La masculinidad hegemónica, en su constante búsqueda de poder, se fundamenta en:

### La heterosexualidad compulsiva

Cualquier comportamiento diferente que ponga en duda la heterosexualidad genera angustia y pánico en los hombres, en las familias de estos y en su ámbito de amistades.

Socialmente, se privilegia y reconoce la heterosexualidad como la única y natural forma de relacionamiento sexual. La heterosexualidad es compulsiva, por la necesidad interna e individual de presionarse para mostrarse con la capacidad de formar o tener parejas 'mujeres' y reproducirse, para ser valorados y aceptados por todo el entorno social.

### La homofobia

La *homofobia* es el odio, rechazo, aversión, prejuicio o discriminación contra homosexuales (gays y lesbianas).

Entendemos la homofobia como un miedo irracional aprendido, que tiene diversos componentes sociales que la van integrando, desde la forma en que se estructuran los roles de género en nuestra sociedad, hasta los mandatos religiosos.

La homofobia es el miedo de los propios homofóbicos a que se revele al entorno social que no alcanzan los estándares para ser considerados verdaderos hombres. Este temor a la burla influye enormemente en las decisiones y estrategias respecto a su salud sexual y la salud reproductiva.

*El 17 de mayo se celebra en Bolivia el Día Internacional de Lucha Contra la Homofobia y Transfobia, recordando que un 17 de mayo de 1990 la Asamblea General de la Organización Mundial de la Salud (OMS) suprimió definitivamente la homosexualidad de la lista de las enfermedades mentales.*

### El sexismo

El proceso de construcción de la identidad, reproducido por la educación y los medios de comunicación, tiene un alto contenido de mensajes de diferenciación y discriminación entre mujeres y hombres.

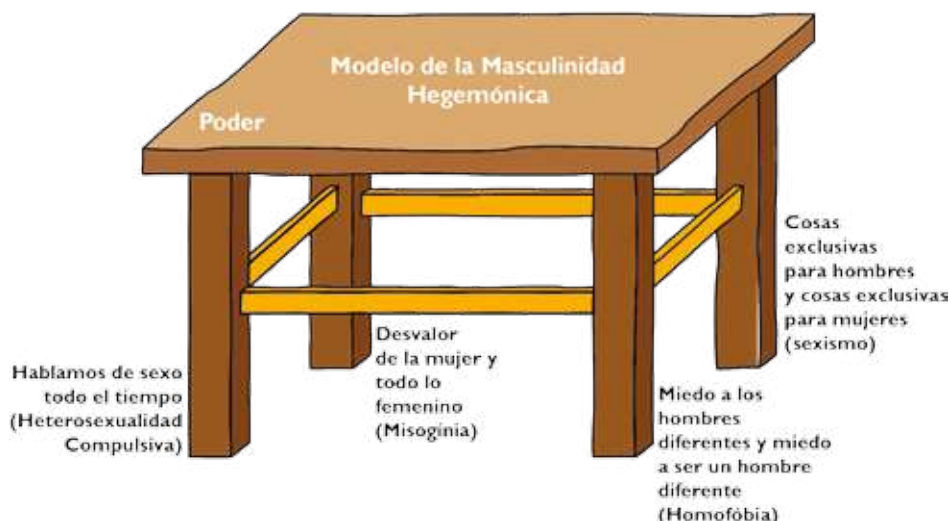
Tanto en el caso de mujeres y hombres, se trata de la desvalorización y ridiculización de los roles estereotipados que cumplen. El sexismo se esconde, de forma directa o indirecta, detrás de la desigualdad.

*“Nuestra cultura es sexista en contenidos y grados, en ocasiones sutiles e imperceptibles pero graves, y en otras es sexista de manera explícita, contundente e innegable”.*

### La misoginia

“En la cultura masculina el menosprecio hacia la mujer, lo femenino y todo lo que se le parezca, como ser débil, frágil, subordinado, son comportamientos que los hombres rechazan y no aceptan que forme parte de sus vidas”.

La misoginia es un recurso consensual de poder que hace de las mujeres personas oprimidas antes de actuar o manifestarse, incluso antes de existir, solo por su género.



**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan la educación integral de la sexualidad de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan la misma.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que los hombres precisan hablar de coito todo el tiempo, que precisan ser diferentes a las mujeres para ser fuertes, que son valientes cuando violentan a una persona homosexual o que deben tener la palabra inicial permanentemente, alentando la idea de que su ser hombre va más allá de sus genitales y que los estereotipos no sólo agreden a quienes les rodean, sino a ellos mismos.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que los hombres deben mostrar que existen por su capacidad eréctil y por la frialdad de sus afectos, alentando la idea de que los hombres no son máquinas hidráulicas para mostrar funcionamiento permanente y que también tienen derecho a la expresión afectiva.
- ❖ **Poder y edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes deben someterse a los deseos y designios de los hombres por considerarse inferiores a los mismos, alentando la idea de que los hombres plenos buscan la equidad y la igualdad en las relaciones.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que los hombres nacieron para la guerra, alentando la idea de que la violencia no es una característica de ellos, sino que se fabrican por intereses y enfrentamientos sociales.

## Dinámica 1: “Caso cerrado”

9 a 15 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Impulsar la discusión en torno a la discriminación y los obstáculos que enfrentan mujeres y hombres cuando no actúan de acuerdo con las expectativas culturales y sociales de género.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Música para fondo musical.</li><li>- Hoja de apoyo “Caso cerrado”</li><li>- Hoja de apoyo “Casos para el debate” para cada grupo</li><li>- Marcador</li><li>- Papelógrafos</li></ul>	60 minutos

### Procedimiento

1. Invitar a las personas participantes a recorrer el salón en todas direcciones al ritmo de la música. Proponerles que realicen un saludo con quienes se crucen de maneras distintas a las que usamos generalmente; por ejemplo: chocando los codos o los hombros, frotándose la espalda o la cola, tocándose rodilla con rodilla, etc.
2. Pedir grupo que se sienten formando un círculo cuando la música termine. Explicar que se discutirá en torno a las diferentes formas en que podemos ser mujeres o hombres. Recordar lo aprendido sobre los estereotipos de género y cómo pueden limitar la vida de mujeres y hombres. Explicar que para comenzar esta actividad se van a leer algunos casos de mujeres y hombres que se salen de las tradicionales expectativas de género, dichos casos deberán ser comentados en el grupo.
3. Consultar a las personas participantes si han visto el programa de Tv denominado “Caso cerrado”. Explicarles que vamos a simular que estamos en el programa y que analizaremos diferentes casos. Por grupos se defenderá la posición de las personas involucradas en cada caso: por turno, cada grupo actuará como si fueran los abogados defensores.
4. Organizar a las personas participantes en cuatro grupos. Entregar a cada grupo una Hoja de Apoyo: Casos para el debate. Explicar que participarán en un debate en el que se analizará un caso y se brindará los argumentos a favor o en contra de dicha situación. Es importante mencionar que, aunque no estén de acuerdo con la posición que les toca argumentar, deben buscar opiniones que tengan base en discursos sociales sobre el género. Motivar a participar a todos los integrantes del grupo.
5. Al iniciar la dinámica, la persona que facilita debe actuar y juzgar, asumiendo el rol de la autoridad, quien dirige la sesión y leerá en voz alta cada caso de la Hoja de Apoyo: Ser mujeres y hombres de muchas maneras. Luego de cada caso, solicitar a las personas participantes que comenten qué les parece el caso y si tiene alguna similitud con experiencias de mujeres y hombres que conozcan o sobre las que hayan escuchado. Para cada caso, los grupos deberán defender la posición que les tocó.
6. Dividir los casos entre los grupos de participantes de la siguiente manera:

Grupo	Posiciones para argumentar
G1	A favor del protagonista del caso 1
G2	En contra del protagonista del caso 1
G3	A favor del protagonistas del caso 2
G4	En contra del protagonistas del caso 2

- a. Una vez que los grupos hayan terminado de discutir internamente, solicitar que pasen al frente los dos grupos que trabajaron en torno al caso 1. La persona que facilita moderará el debate y el resto de las personas participantes serán observadores. Para generar un debate entre ellos (imitando los debates del programa Caso cerrado), pedir a un integrante de uno de los grupos que comience argumentando durante un minuto la posición que le fue asignada. Luego, un integrante del grupo contrario debe responder durante un minuto, y así sucesivamente, hasta que todos hayan hablado o se agoten los argumentos. Al finalizar, dar unos minutos a cada grupo para que elabore un argumento de cierre en base a todo lo que se ha dicho, designando a una persona representante de cada grupo para que exponga. Repetir el procedimiento con los dos grupos que trabajaron en torno al caso 2.
- a. Proponer a las personas participantes que se ubiquen en un círculo y preguntarles cómo se sintieron y de qué se dieron cuenta al defender la posición que les tocó.

### Puntos de análisis y reflexión

- ¿Conocen otros ejemplos cercanos de personas, mujeres y hombres, que no cumplen con las expectativas culturales sobre cómo deben verse y actuar?
- ¿Qué desafíos enfrentan?
- ¿Piensan que las personas enfrentan mayores desafíos o prejuicios según su origen étnico, clase social, religión, orientación sexual? ¿Por qué? ¿De qué manera?
- ¿Qué pueden hacer ustedes para promover un mayor respeto hacia la diversidad de formas en que las mujeres y los hombres pueden verse y actuar?

### Para no olvidar

Tanto mujeres como hombres enfrentan a menudo expectativas rígidas sobre cómo deben actuar y cuáles deben ser sus roles en la familia, la comunidad y la sociedad. Estas expectativas pueden limitar a los individuos en expresar sus intereses o su potencial, incluyendo cómo quieren vestirse, a quién quieren amar, qué quieren hacer como profesión y los roles que quieren asumir en sus relaciones íntimas y de familia. Es importante recordar que, así como los prejuicios de género son aprendidos, también pueden ser desafiados y deconstruidos. Es necesario que las personas se apoyen unas a otras y trabajen juntos para construir comunidades en las que las mujeres y los hombres puedan moverse más allá de los límites de lo que se considera “femenino” o “masculino”.



**SER MUJERES Y SER HOMBRES DIFERENTES FORMAS. EL CASO DE MARÍA Y MIGUEL**

María tiene 26 años, es novia de Miguel desde hace tres años y trabaja en un negocio, reparte almuerzos a oficinas. Además, ella pinta y le gusta hacer paseos y excursiones al aire libre. Desde adolescente, María decidió que no quería tener hijos pues prefería dedicarse a trabajar y a sus múltiples intereses. Desde el principio del noviazgo, ella fue clara con Miguel respecto a esta decisión y Miguel estuvo de acuerdo. Sin embargo, con el tiempo Miguel ha comenzado a presionarla para casarse y tener hijos, argumentando que toda mujer debe tener hijos y que no es natural que ella no quiera hacerlo.

**Ser mujeres y ser hombres diferentes formas. El caso de Roberto y Vanesa**

Roberto tiene 19 años y convive con su pareja Vanesa y el hijo de ambos. Él tiene un taller mecánico en su casa y ella trabaja haciendo turnos de noche en un hospital, por lo que duerme durante el día, para descansar. Aunque los dos aportan económicamente al hogar, Roberto pasa más tiempo en la casa; por lo tanto, se preocupa de su hijo y de las tareas domésticas. Vanesa siempre ha valorado mucho que él se haga cargo del trabajo doméstico. Pero la mamá de Vanesa y algunas amigas le hacen comentarios sobre cómo un “verdadero” hombre debería estar en la calle trabajando y no estar cocinando o cuidando al niño. Vanesa al principio no tomaba en cuenta estos comentarios, pero ahora reconoce que la han afectado y le ha pedido a Roberto conversar sobre la situación.

**Ser mujeres y ser hombres diferentes formas. El caso de Jaime**

Jaime tiene 33 años, es soltero y tiene un trabajo estable. Hace poco su hermana falleció en un trágico accidente y dejó huérfana a su hija de 4 años de edad. Ella era madre que criaba sola a su hijo nunca se supo quién era el padre de la niña, y el apoyo más cercano que recibía era de Jaime, quien tiene una muy buena relación con la niña, por lo que decidió quedarse con ella y pedir su custodia legal. Sin embargo, se la negaron por ser hombre, por ser soltero, y se dio a la niña en adopción a una pareja casada.

## Casos para el debate

### Caso 1:

Beatriz de 16 años, y Pablo de 17, tuvieron recientemente un hijo. Llevaban un año y medio de estar de novios cuando se enteraron del embarazo y pese a todas las dificultades que iban a enfrentar, decidieron tener al bebé. Los padres y madres de ambos se enojaron mucho al enterarse, pero decidieron apoyarlos. Beatriz y Pablo decidieron que cada uno seguiría viviendo con sus respectivas familias de origen y que ambos terminarían sus estudios. A Beatriz le faltaban dos años para egresar del liceo y a Pablo un año para obtener el título de técnico en electrónica. Para poder seguir estudiando, consiguieron una guardería municipal que recibiera gratuitamente al bebé en los horarios de clases. Beatriz y Pablo se harían cargo del niño tras las jornadas de clases y durante los fines de semana. La madre y el padre de Beatriz se opusieron a esta decisión, considerando que la labor de Beatriz era la de asumir por completo su maternidad dejando la escuela y que Pablo debía también dejar la escuela y ponerse a trabajar para ayudar con los gastos del bebé. De no ser así, le prohibirían a la pareja joven que se viera y le prohibirían a Pablo que visitara a su hijo.

Grupo a favor del caso: defiende la posición de Beatriz y Pablo.

Grupo en contra del caso: están en contra de la posición de Beatriz y Pablo (defiende a los padres de Beatriz).

## Casos para el debate

### Caso 2:

Julia estuvo casada con Mauricio por 10 años y tuvieron tres hijas. Tras el divorcio, ella quedó con la tenencia de las niñas. Después de un año, Julia conoció a una mujer por la que se sintió atraída y con la que comenzó una relación amorosa. Al principio, se lo ocultó a las hijas por temor a lo que pudieran opinar, pero a la larga se lo contó. A las niñas les costó entenderlo, pero lo aceptaron. Cuando Mauricio se enteró, se enojó mucho y se lo hizo saber a Julia pidiéndole que expusiera lo menos posible a sus hijas a la situación. Julia respetó este pedido por un tiempo, pero luego decidió vivir en la misma casa con su nueva pareja y las tres niñas. Este hecho hizo que Mauricio decidiera ir a la corte a pedir que le quitaran a Julia la tenencia de las niñas para dársela a él.

Grupo a favor del caso: defiende la posición de Julia

Grupo en contra del caso: está en contra de Julia (defiende la posición de Mauricio)

## Dinámica 2: “Así aprendimos a ser hombres”

10 a 14 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar las características de la masculinidad hegemónica en otras personas y en los participantes.	- Hojas de apoyo: Descripción de hombres de la comunidad - Marcador - Papelógrafos	30 minutos

### Procedimiento

1. Agrupar a las personas participantes en cuatro grupos. Entregar a cada grupo dos descripciones de hombres de la comunidad y una hoja de papelógrafo y marcador.
2. Pedir que durante 10 minutos analicen en grupo a los personajes de las hojas e identifiquen características similares y diferentes, las escriban en el papelógrafo y las presenten al resto de participantes. La forma de dividir la hoja figura en las ilustraciones a la derecha.
3. Concluidas las presentaciones, proponer a todas las personas participantes que se sienten en círculo y preguntarles cómo se sintieron y de qué se dieron cuenta durante la actividad. A continuación, realizar el análisis en base a las siguientes preguntas:



### Puntos de análisis y reflexión

- ¿Conocen o ha conocido a hombres (familiares, amigos) que piensen o se comporten como ellos?
- ¿Se identifican ustedes o se ven reflejados en alguna de las frases o situaciones que ellos cuentan?
- ¿Qué piensan ustedes de estos hombres? ¿Reflejan situaciones de hombres de su entorno?

### Para no olvidar

La masculinidad es una construcción social, la cual puede ser deconstruida por cada uno.

### Caso 1

Me llamo Juan. Soy agricultor. Tengo 45 años. Soy muy macho. Trabajo de sol a sol para llevar el sustento a la casa. Mis papás me enseñaron a ser bien responsable y a trabajar mucho. Yo no tengo vicios, todo lo que obtengo es para la casa. No me gusta salir a divertirme porque eso es perder el tiempo. Me gusta trabajar. Únicamente cuando hay fiestas del pueblo salgo un rato con mi esposa y los niños, para que ellos se distraigan, pero yo preferiría quedarme en la casa. Lo único que me gusta es tomar un trago de vez en cuando. Me encanta proteger a mi familia y que me necesiten. No lloro. Llorar es de mujeres, y yo no soy un cobarde. A mí no me manda nadie. Hago lo que me da la gana, a nadie le doy cuentas porque un hombre no tiene que darle explicaciones a nadie de lo que hace. Soy muy macho.

Voy a la misa todos los domingos y me gusta comulgar. Hay que tenerles respeto a las cosas de Dios. Para mí lo más importante es la familia. Pero en mi casa yo soy el que mando y da las órdenes. No me gusta que me pidan explicaciones ni darle cuentas a nadie, porque el hombre se manda solo, nace solo y muere solo, y tiene que darse a respetar. Me gusta que mi mujer me tenga lista la comida, y que todos se levanten bien temprano. No me gusta que ella use pantalones. Me gusta que vista como las mujeres. Es que ahora hay unas mujeres que ya no saben ni cocinar. ¿Hablar de sentimientos?... ¿Para qué? Eso no se hace, a nadie le importa; eso me lo guardo yo. No le cuento a nadie mis problemas. Yo no lavo, no plancho, no cocino, eso lo hace mi mujer. No me gusta que las mujeres me manden y me desobedezcan. No me gusta que mi mujer salga a la calle porque puede hacerse de amigas que me le pueden dar malos consejos. Es mejor que la mujer esté en la casa. Sí me gusta tratar muy bien a las personas que nos visitan, que la mujer les dé café. Hay que ser educados con los visitantes.

Tengo seis hijos: tres mujeres y tres hombres. Yo los quiero mucho, a las mujeres les demuestro mucho cariño y les enseño obediencia, a los hombres los trato muy rudo, los traigo a trabajar para que se hagan hombres.

### Caso 2

Mi nombre es César, tengo 40 años. Vivimos en una comunidad del Altiplano, trabajamos la tierra. Mi esposa y yo somos dirigentes de varios comités; yo soy presidente de un comité de salud y ella es presidenta de una asociación de agricultores y agricultoras donde practicamos la agricultura sostenible. Al principio me daba celos que ella participara en las reuniones porque pensaba que me iba a poner los cuernos. Muchos compañeros piensan así y no dejan que las mujeres asistan a reuniones o sean dirigentes. A algunos no les gusta que ellas vayan a hacerse exámenes médicos, porque se ponen celosos. Pero yo, poco a poco, he ido cambiando mis ideas. Ahora me doy cuenta de que tanto ella como yo tenemos los mismos derechos de participar en las organizaciones y en las actividades que nos gustan, yo le tengo confianza. El único problema que tenemos es que a mí me cuesta mucho tener paciencia con mis hijos y me enojo muy feo, les grito y hasta los golpeo cuando me desobedecen. Además, cuando

<sup>10</sup> Álvaro Campos Guadamuz (2007). Así aprendimos a ser hombres. Pautas para facilitadores de talleres de Masculinidad en América Central vol. 1. San José de Costa Rica: Oficina de Seguimiento y Asesoría en Proyectos - OSA.

tengo problemas, me cuesta mucho hablar de eso porque creo que los hombres no tenemos que mostrar debilidad. Yo aprendí a “aguantar los problemas” y a dar la cara y, aunque esté mal, aparento que estoy muy bien, relajado y tranquilo, sin buscar ayuda para que no se observe mi debilidad.

### Caso 3

Soy Ramón, soy chofer de taxi. Tengo 35 años. La doña, mi mujer, tiene que decirme dónde va. La llamo a su celular a cada rato; si no me contesta me emputo. Seguramente anda con otro... Y me las paga... Soy muy celoso. No permito que ella salga sola, me molesta que quiera salir con sus amigas. ¿Para qué tiene que salir con otras personas, si me tiene a mí?

Tampoco me gusta, cuando llego a mi casa, que estén las vecinas metidas hablando con ella. No me gusta la ropa que ella usa, es muy provocativa. Desde la Biblia se sabe que el hombre es el que debe mandar en la casa.

Cuando mi mujer no hace lo que yo quiero, ¡me enoja! Si me enoja... tengan cuidado, porque me pongo violento. Si las cosas no salen como yo quiero, me enfurezco. Si me pongo triste, no lo demuestro, me encierro. Si ponen en duda mi hombría, me enoja. Si no me hacen caso, me enoja. Y si me enoja... la tierra tiembla.

¡Ah, y se me olvidaba decirles! Estoy separado porque me aplicaron medidas cautelares porque dicen que yo agredí a mi esposa. Lo que hice fue darle un empujón porque salió sin mi permiso.

### Caso 4

Me llamo Manuel, soy obrero de construcción. Tengo 26 años. Soy muy fuerte y me gusta demostrar a mis compañeros que soy más fuerte que ellos.

Cuando se puede, me voy con mis amigos a tomar tragos y a bailar. Además, me encantan las mujeres. Con mis compañeros hacemos concursos a ver quién le dice mejores piropos a las muchachas que pasan por la calle cuando estamos trabajando.

Creo que tengo buena relación con mi familia. Trato bien a mi esposa y a mis hijos. Ahora no soy celoso, tengo confianza en ella y no me preocupa que ella trabaje o tenga actividades con otras amigas u otras personas. Antes sí era muy celoso, y por eso perdí a mi primera esposa.

Yo nunca me pongo triste; lo único es que a veces me bajoneo, pero lo aguanto porque soy muy macho. Nunca he cocinado ni he hecho labores de la casa. Nunca hablo de mis sentimientos y menos de lo que me pone triste. Prefiero guardármelo porque si hablo no voy a solucionar nada. No necesito que nadie me ayude, y aunque me sienta mal, no se lo digo a nadie y me hago el fuerte, aunque me esté muriendo. Eso le molesta a mi esposa. Ella me reclama y me dice que no soy romántico, que no hablo de mí y que no tengo detalles de cariño para ella. No entiendo a las mujeres, mis detalles son el trabajo, ¿qué más desea?

Hace poco tiempo me encontraron una úlcera en el estómago; dicen que es por estrés, tensión, pero yo no sé si vivo tenso o no.

## Caso 5

Soy Carlos. Trabajo como mensajero, tengo 28 años, estudio por las noches. A mí me educaron de una manera machista. Desde que era muy joven, mi papá me decía: “Ser hombre es no dejarse con nadie. Si alguien te molesta, hay que romperle la cara”. Pero desde joven pude irme abriendo a otras ideas porque estuve en grupos juveniles que me ayudaron ver que los hombres podemos dejar de ser machistas. Después, pude asistir a talleres y grupos de masculinidad y ahí aprendí que los hombres estamos acostumbrados a tener el poder y a demostrar que somos muy machos, y que esto produce efectos negativos en la relación con las mujeres, con tus hijos y con uno mismo, por ejemplo: la discriminación de género, la falta de equidad y la violencia.

Hace un año tengo una novia, con quien me llevo muy bien. No crean que fue fácil cambiar mi manera de pensar y actuar, perdí varias novias por mis ideas machistas. Antes controlaba mucho a las novias y ellas se cansaban de mí porque yo estaba encima de ellas, vigilándolas. Pero por suerte pude cambiar a tiempo y mi relación con mi actual novia es buena.

## Caso 6

Me llamó Esteban, tengo 32 años. Trabajo como maestro. Me gusta mucho enseñar y soy muy activo en la escuela donde trabajo. Me gusta mucho ayudar a las niñas y los niños.

Tengo un problema, y es que me dicen “el papi” porque yo soy muy bueno teniendo “sexo”. Como buen macho que soy, no dejo pasar ninguna aventura que se me presente. Soy bien “hombre” y me encanta “tener relaciones sexuales”.

Mi papá tenía varias mujeres además de mi mamá. Hasta he llegado a tener tres novias además de mi esposa, yo puedo con todas. Ahora solo tengo dos mujeres y tengo un problema. Mi esposa se dio cuenta y me botó de la casa. Y yo creo que las quiero a las dos. No sé qué hacer, no soporto la soledad. Dios dijo: “No es bueno que el hombre esté solo”. A veces pienso que morirme sería la solución. Que mi esposa me haya botado me da vergüenza, porque yo, como maestro, debería dar el ejemplo.

## Caso 7

Soy Rubén, tengo 40 años. Soy divorciado y ahora vivo con otra mujer. Tengo una maestría en Administración Financiera y también soy economista. Soy gerente de un banco. Llevo una vida muy ordenada.

El problema es que tengo muy mal carácter, me enoja por todo, aunque trato de no demostrarlo. Es que soy muy perfeccionista y las cosas tienen que hacerse a mi manera, como yo digo.

¿Por qué los babosos hacen tan mal los trabajos? Eso sucedía en mi casa: mi esposa y mis hijas no tenían la casa como yo quería, no me hacían caso, hasta que mi esposa se cansó. No vio todo lo que yo hacía por ella, lo bien que la tenía, porque les compraba de todo. Y se divorció de mí porque, según ella, no se podía vivir conmigo. Me decía que nunca le hablaba de mis sentimientos y que la estresaba toda con mi perfeccionismo. ¿Qué le costaba complacerme en ser más ordenada? Y lo peor es que la muchacha con quien vivo ahora, aunque es muy sexy y linda, también me reclama que soy muy perfeccionista y que trabajo demasiado; me reclama que no tengo tiempo para ella.

## Caso 8

Me llamo Rony, tengo 16 años. Antes estudiaba, pero me salí del colegio porque no me gustaba estudiar ni hacer tareas. Me gusta el fútbol, pero ahora no hago nada.

En mi casa, mis padres me dicen que debo trabajar. A mí me gustaría, para tener algo de plata. Cuando salgo con los cuates, amigos, necesito plata para poder comprar cerveza. La vez pasada hicimos un concurso a ver quién aguantaba tomar más cervezas.

Me gusta bailar y en las fiestas conquisto ñatas, bailo bien y yo les digo que ellas me gustan, pero la verdad es que solo me gustan para ver qué puedo lograr de ellas, o sea, que se dejen tocar o tener “sexo”. Cuando uno tiene esta edad, si te sale una oportunidad de estar con una chica uno la aprovecha y no piensa en nada más.

Hace poco me invitaron a un taller con un nombre rarísimo, un taller de masculinidad. Y me preguntaron qué pensaba yo que era un hombre. Yo les dije que para mí un hombre debe ser trabajador, llevar dinero a la casa, no dejarse con las mujeres, no llorar, demostrar que él es el que lleva los pantalones y, lo más importante, dejar bien satisfecha a una mujer en el “sexo”. Ah, también dije que no hay que dejar que otros chicos te molesten o se burlen; si eso pasa, hay que defenderse, rompiéndoles la cara si es necesario. No estuvo feo el taller. Me puse a pensar muchas cosas que antes no pensaba, como, por ejemplo, si seré machista o no.

## Dinámica 3: “Descubriendo”

10 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reflexionar sobre cómo la presunción de la orientación del deseo nos lleva a percepciones sesgadas de la realidad.	Ninguno	30 minutos

### Procedimiento

\* Es importante trabajar la dinámica con mucha delicadeza ya que se requiere de mucha habilidad de la persona que facilita para abordar el tema.

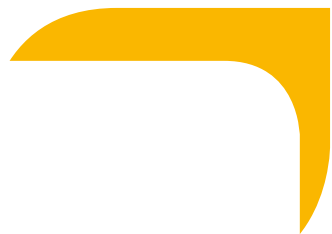
Se escoge a cuatro personas del grupo de la sala y se les solicita que salgan del aula.


1. A las personas seleccionadas se les dice que cuando entren de nuevo en la sala deben presentar ante el resto del grupo un tema de interés personal, coyuntura social o conocimiento general, como música, política, tradiciones de fin de año, los mejores regalos de cumpleaños, etc. (El tema debería ser un tema trivial y corriente).
2. Mientras se deja a las personas preparando su presentación, se indica al resto del grupo que entrarán las cuatro personas a presentar un tema de interés general y que dos de ellas interpretarán a personas heterosexuales y las otras dos, a personas LGBTI. Y una vez que hayan presentado su tema las cuatro personas, la tarea del grupo será la de descubrir quién hizo de heterosexual y quién de persona LGBTI.
3. Aclarar que las cuatro personas que van a preparar y presentarse delante del grupo, no saben de esta tarea.
4. La persona que facilita pide que entren las cuatro personas y hagan su presentación, y que cuando hayan acabado se queden en silencio. Luego pide a la sala que emitan sus opiniones.

### Puntos de análisis y reflexión

Se hará hincapié en la idea de que ni las personas heterosexuales, ni las personas homosexuales, se comportan de una manera acorde a su orientación. Todas las personas somos muy diversas y tenemos muchas formas de expresión, independientemente de nuestra orientación sexual. Dos personas que se comportan y expresan de la misma forma pueden tener distintas orientaciones.





 <b>Save the Children</b>		N°			
<b>Evaluación Salud Sexual y Salud Reproductiva</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>



### Nos gustaría que respondas algunas preguntas:

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	La masculinidad hegemónica es...	a) Una forma única de concebir los comportamientos de los hombres
		b) Ser macho
		c) Liberación
2	Las masculinidades son...	a) Las diversas formas en que los hombres pueden representarse y comportarse.
		b) Muchos hombres juntos
		c) Las nuevas formas de ser de los hombres
3	La misoginia es...	a) Rechazo y odio a todo aquello que se considera femenino por sentirlo inferior
		b) Una pastilla anticonceptiva
		c) La aceptación de los genes
4	La homofobia es ...	a) Amor por personas homosexuales.
		b) Valoración de la homosexualidad como una orientación sexual
		c) Rechazo irracional a las personas homosexuales
5	La coitocompulsividad...	a) Es una práctica machista
		b) Es la fijación con el coito para demostrar que se es hombre
		C) Ambas.

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

### EMBARAZO ADOLESCENTE Y SEGUNDO EMBARAZO

<p><b>Objetivo de la sesión</b></p>	<p>Valorar la importancia de la toma de decisiones responsables de adolescentes sobre su propio cuerpo y sobre la reproducción, como parte de sus planes de vida, identificando las situaciones que los exponen al embarazo no planificado, mediante la reflexión y discusión grupal.</p>
<p><b>Meta de aprendizaje de la sesión</b></p>	<p>Las personas adolescentes comprenden la importancia de la planificación y la información para evitar el embarazo adolescente y postergar el segundo embarazo.</p>
<p><b>Contenidos básicos de la sesión</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué es embarazo adolescente?</li> <li>– La fecundación y la concepción</li> <li>– Consecuencias del embarazo adolescente</li> <li>– Razones biológicas para retrasar la maternidad y la paternidad en la adolescencia.</li> <li>– Decisiones y presión de grupo</li> <li>– Segundo embarazo</li> </ul>
<p><b>Sugerencias para la persona que facilita</b></p>	<p>La persona que facilita, en plenaria y con la participación de adolescentes, construirá las definiciones de la sesión.</p> <p>Preguntas motivadoras antes de iniciar la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Sabes qué es un embarazo adolescente?</li> <li>– ¿Conocen a alguna adolescente embarazada, o a un adolescente que tenga a su chica embarazada?</li> </ul>

**PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA: Embarazo adolescente y segundo embarazo**

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos!	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la auto-identificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exposición de los objetivos, anotando en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos!*	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes	De acuerdo a la técnica	15 min	Dinámica de presentación: pedir a cada participante que mencionen su nombre y digan sus expectativas del taller y lo que les hace más felices	Valoración de la auto-identificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas/ imágenes planteadas en la guía	10 min	Se entrega a cada participante la hoja de preguntas/ imágenes para que respondan	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¿Qué es embarazo adolescente? La fecundación y la concepción Consecuencias del embarazo adolescente Razones biológicas para retrasar la maternidad/ paternidad en la adolescencia.	Desarrollar conocimientos sobre el embarazo adolescente y sus consecuencias en esta etapa	Papelógrafo Marcadores	Dinámica 1 (45 min)	Dinámica 1: “Eso ocurre cuando pasa”	Visibilización de la importancia de la toma de decisiones
		Pizarrón o pliego de papel Tizas o marcadores Hoja de trabajo “Identificando Riesgos”	Dinámica 2 (40 min)	Dinámica 2: “Identificando riesgos”	Identificación de situaciones que ponen en riesgo los proyectos de vida

Decisiones y presión de grupo Segundo Embarazo	Fortalecer NNA en la toma de decisiones desarrollando habilidades para resistir la presión. Desarrollar conocimientos sobre la violencia en el noviazgo.	Hoja de trabajo “Expresiones de Presión” Pizarrón/ Papelógrafo. Masking tape Marcadores. Silbato o pito	Dinámica 3 (40 min)	Dinámica 3: “Stop”	Visibilización de las características de la presión grupal
		Un huevo por participante	Dinámica 4 (20 min)	Dinámica 4 “Bebé Huevo”	Análisis de las responsabilidades al decidir traer una nueva vida
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	20 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de lo aprendido en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
Total de horas			4 horas 20 minutos		

\* La presentación de participantes se realiza solo una vez, cuando se inicia el taller de capacitación; no es necesario repetirla más adelante si ya se la ha hecho antes.

## ¿Qué es el embarazo adolescente?

Se denomina embarazo adolescente al que ocurre durante la adolescencia, es decir, el lapso de vida entre los 10 y 19 años de edad. También se suele llamarlo embarazo precoz, porque se presenta antes de que la madre y el padre hayan alcanzado la suficiente madurez física y emocional para asumir la compleja tarea de la maternidad y la paternidad.

Una de las posibilidades para evitar que se generen estos embarazos es brindando una educación integral de la sexualidad que les permita reconocer y valorar su vida, su sexualidad, sus cuerpos y sus relaciones antes de sostener relaciones coitales; así como información científica y laica sobre las características de los métodos anticonceptivos.

Si bien la existencia de los métodos anticonceptivos es conocida por la mayor parte del grupo adolescente, la mayoría no los utiliza por falta de información adecuada, la vergüenza de comprarlos, la carencia de estrategias de negociación con la pareja, la falta de acceso a servicios de salud y orientación diferenciada que les brinden privacidad y confidencialidad.

Las diferentes investigaciones muestran que en la actualidad se inicia la actividad coital a más temprana edad, por lo que se necesita brindar información adecuada y oportuna las consecuencias reales – biológicas, emocionales y sociales– de un embarazo en la adolescencia, así como sobre métodos anticonceptivos. Vale la pena resaltar que muy pocos embarazos adolescentes son resultado de una relación coital consentida; en muchas ocasiones, es resultado de la violencia sexual ejercida contra la adolescente.

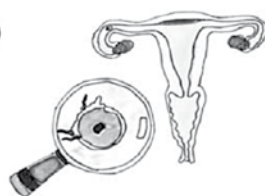
En Bolivia, un dato importante respecto al embarazo adolescente señala que la tasa de natalidad en mujeres entre 15 y 19 años es de 116 por cada 1.000; cada día se registran 246 nuevos embarazos en adolescentes.

### La fecundación y la concepción

La fecundación ocurre cuando un óvulo maduro es fertilizado por un espermatozoide, esto sucede en una de las trompas de falopio.



Encuentro del óvulo con el espermatozoide



Óvulo fecundado



Óvulo fecundado en la matriz



Embarazo



Después de la fecundación, el óvulo fecundado desciende hacia el útero en un lapso de 5 a 7 días y se implanta en una de sus paredes produciéndose en ese momento lo que se conoce como implantación o concepción.

El saco amniótico (bolsa de las aguas) se forma entre 3 a 5 días después de la implantación. Este se llena de un líquido que se renueva diariamente, y que protege al embrión desde los primeros días, hasta que nazca. Durante los nueve meses del embarazo el embrión se transforma en feto y crece rápidamente hasta alcanzar aproximadamente 50 cm de longitud y 3.500 gr. de peso. Al mismo tiempo, se van formando sus órganos y desarrollando sus funciones corporales.

Los signos y síntomas asociados con el embarazo son:

1. **Signos presuntivos:** varían de mujer a mujer, y aunque no son definitivos para diagnosticar un embarazo, son los primeros cambios corporales que se presentan, estos son: suspensión de la menstruación, cambios en el tamaño y sensibilidad de los senos, oscurecimiento de la zona que rodea el pezón (areola), fatiga, aumento en la frecuencia de orina y cambio en el color de la vulva (se torna violácea). En algunas mujeres se presentan náuseas, rechazo o antojo de cierto tipo de alimentos.
2. **Signos de certeza:** detección de los latidos del corazón del feto, movimientos notorios del feto, detección del esqueleto fetal por ecografía.

Otras formas para confirmar el embarazo son: la exploración pélvica, que puede realizarla personal especializado del área de salud, dos semanas después del retraso menstrual; el análisis de orina y el análisis de sangre.

### Consecuencias del embarazo adolescente

El embarazo a cualquier edad, es un evento trascendental en la vida de las personas, y de manera especial en la de la mujer. Más allá de la **norma social** de que la llegada de un nuevo ser trae alegría y motivación para continuar viviendo, en la vida de una persona adolescente suele traer consigo algunos riesgos biológicos, psicológicos y sociales, que vale la pena considerar.

En lo biológico:

- Compromete la vida misma de la mujer, pues el aporte de los nutrientes hacia la nueva vida, pueden desequilibrar la salud de la gestante.

En lo emocional:

- Genera problemas de autoaceptación y autoidentificación, ya que los cambios del cuerpo y funciones nuevas generan una figura prematura de mujer embarazada y de posible madre.
- Genera dificultades de aceptación a la nueva vida, debido a que se la suele identificar como el origen de los problemas, el rechazo y la falta de oportunidades.
- Genera mayor riesgo de separación y abandono por parte de su compañero.
- Genera rechazo social si el embarazo es fuera del matrimonio, y críticas incluso si la adolescente está casada.

En lo sociocultural:

- Sostiene el bajo nivel de educación, lo que repercute en embarazos con mayor frecuencia, elevadas tasas de mortalidad materno-infantil, falta de conocimientos sobre prevención de ITS y VIH/SIDA, difícil acceso a métodos anticonceptivos y falta de acceso a servicios de salud.
- Ausentismo escolar, lo que deriva en la escasa preparación para el ambiente laboral y el potencial riesgo de perpetuar los bajos ingresos familiares.

Genera mayor número de hijas e hijos, con todos los problemas y carencias citados arriba.

- Impulsa al fracaso en la relación con la pareja y bajos ingresos de por vida.

En la relación al adolescente:

- Mayor frecuencia de deserción escolar.
- Tener que trabajar y recibir un menor nivel de ingresos que los demás de su misma edad.
- Una tasa más alta de rupturas y fracaso familiar.
- Aumento de estrés y abandono de vida social por falta de tiempo para el proyecto de vida.
- Asumir roles de adulto.

Para el hijo con padres adolescentes:

- Posibilidad de nacer con alguna deficiencia debido a la falta de madurez en las células sexuales femenina o masculina.
- Posibilidad de nacer prematuro y con bajo peso, lo que influye en la posibilidad de más enfermedades infecciosas.
- Posibilidad de ser dado en adopción y, en muchos casos, abandonado.
- Posibilidad de no ser tratado con amor y cariño.
- Posibilidad de tener menos oportunidades de una vida digna, un hogar propio y de ver satisfechas todas sus necesidades de vestido, alimento, educación, salud, recreación.

Las formas en las que una pareja adolescente sobrelleva un embarazo<sup>11</sup>:

1. **Adolescencia temprana (10 a 13 años):** Cada uno de ellos todavía está ligado a su propia familia, niegan el embarazo. La maternidad provoca depresión y aislamiento en la púber. La paternidad no se asume por parte del púber, generalmente está ausente en los planes.
2. **Adolescencia media (14 a 16 años):** Cada uno de ellos tiene que enfrentar la relación con su familia. La dramatización de la experiencia corporal y emocional suele ser muy fuerte en ella, con actitud ambivalente entre la culpa y el orgullo ante su familia. Él se suele considerar importante ante su familia; aunque asustado. Si no viven hostigamiento suelen mirar el embarazo como una esperanza en el futuro y con la visión romántica de construcción de hogar.
3. **Adolescencia tardía (17 a 19 años):** Cada uno de ellos suele aceptar el hecho con resignación, suele aparecer la adaptación al impacto de la realidad, aflorar sentimientos maternos y paternos,

<sup>11</sup> CIES (2015). Determinantes Sociales de la Salud Asociados al Segundo Embarazo en la Adolescencia. La Paz: CIES.



junto a la búsqueda de afecto y compromiso en la pareja y el establecimiento como futuros compañeros.

En la subregión andina, la tasa global de fecundidad descendió en más del 10%, pero en Bolivia la fecundidad en adolescentes se incrementó de 83 a 88 por mil. Esto hace que el país tenga una de las tasas más altas de embarazo adolescente no solo de América Latina, incluyendo el Caribe.

“El embarazo en adolescentes y jóvenes es el resultado de las limitadas oportunidades para ejercer sus derechos a la educación integral de la sexualidad, a la salud sexual y a la salud reproductiva que les permita tomar decisiones informadas y conscientes de las consecuencias. Los embarazos a temprana edad pueden tener consecuencias inmediatas y duraderas en salud, educación, en aspectos sociales y económicos de la persona adolescente. En general, un embarazo temprano y no planificado altera el curso de toda la vida, el impacto dependerá de la edad que se tenga”, concluye un informe del Plan Plurinacional de Prevención de Embarazos en Adolescentes y Jóvenes 2015-2020.

Los embarazos y la maternidad se registran con mucha mayor frecuencia en adolescentes con bajo nivel educativo y en condiciones de pobreza. Según la Encuesta Nacional de Juventudes de 2008, los municipios con mayores tasas de embarazo en adolescentes son El Alto, que registra un promedio de 83%; Santa Cruz, 71%; Guayaramerín, 76%; Riberalta, 71% y Colcapirhua, 74%. Tres de cada diez adolescentes del grupo más pobre es madre o está embarazada, frente a una de 10 del sector más rico.

Las consecuencias de un embarazo adolescente no solo afectan a la persona adolescente embarazada y a su familia: también es un costo para el Estado, ya que la persona adolescente, al abandonar la educación por el embarazo, reduce sus oportunidades de formación, así como sus oportunidades laborales, y por lo general puede acceder a trabajos con un salario demasiado bajo. Con un segundo embarazo antes de los 20 años, sus posibilidades de crecimiento económico se reducen aún más, el costo para el Estado se incrementa y se reducen las posibilidades de una mejor calidad de vida para los nacidos debido a la precaria situación de los padres. Por lo tanto, una alta tasa de embarazo adolescente no solo tiene un alto costo social, sino también un alto costo económico.

### **Razones biológicas para retrasar el embarazo adolescente**

- Detención del crecimiento, ya que las proteínas destinadas solamente para la madre ahora deben compartirse con el hijo.
- Anemia, desnutrición y toxemia del embarazo.
- Aumento de la mortalidad materna.
- Por falta de madurez sexual, se incrementa el riesgo de abortos espontáneos y nacimientos prematuros o complicaciones durante el parto.
- Aumenta la probabilidad de tener más hijos cuando tienen pareja, ya que, al empezar con relaciones coitales siendo tan jóvenes, es más fácil que existan nuevos embarazos
- Las personas adolescentes mujeres menores de 16 años no han alcanzado la madurez física. Si su pelvis es demasiado pequeña, pueden tener un parto prolongado u obstruido, lo cual puede causar hemorragia. También pueden producirse otras complicaciones, o la muerte de la madre o del recién nacido. – Por lo general, el primer parto tiene más riesgos que los partos posteriores.

- Las mujeres que van a dar a luz por primera vez tienen más probabilidades de desarrollar trastornos de hipertensión.
- Las tasas de mortalidad infantil generalmente son más elevadas entre los bebés, hijos de madres adolescentes, que entre los de madres de más edad.

## Segundo embarazo

Para una persona adolescente, tener más de un hijo le dificulta concluir su educación o conseguir trabajo, repitiendo el círculo de la pobreza. Factores como el bajo nivel de educación o la pobreza están asociados con el embarazo en la adolescencia.

Los bebés de madres adolescentes que ya han tenido otro hijo, a menudo nacen prematuros o demasiado pequeños, lo cual puede causar más problemas de salud al bebé.

El 60% de los embarazos adolescentes se producen durante los seis primeros meses de inicio de las relaciones coitales, y el 60% de las personas que se embarazaron por primera vez vuelven a embarazarse dentro de los dos años siguientes.

Un estudio desarrollado por UNFPA en 14 municipios, informa que del total de adolescentes que tuvieron un embarazo o parto en el año 2013, el 62% tuvo al menos un parto previo. Este dato refleja claramente la alta probabilidad de que las personas adolescentes puedan tener un segundo embarazo. Este es un motivo muy importante para tomar en cuenta esta temática.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan la educación integral de la sexualidad de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan la misma.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las mujeres y hombres adolescentes están listos para tener un embarazo cuando tienen la menstruación y la eyaculación, alentando la idea de que la pubertad y la adolescencia es el ingreso a la etapa juvenil en que el cuerpo de ambos todavía se encuentra en proceso de maduración hasta la adultez joven, que es cuando terminan de crecer y desarrollar físicamente.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que las mujeres maduran rápidamente cuando tienen que enfrentar un embarazo y que los hombres seguirán actuando de forma inmadura, aunque sean padres, alentando la idea de que hombres y mujeres tiene la capacidad de asumir esos roles, si es que así lo deciden, pero que para ello es preciso que ambos hayan desarrollado física, cognitiva, afectiva y económicamente.
- ❖ **Poder y edad:** Romper con la idea de que “para el amor no hay edad” para justificar acciones de estupro, es decir de seducción de niñas, niños y adolescentes por parte de personas adultas, alentando la idea de que el enamoramiento y el amor de pareja precisa de reflexiones y decisiones entre personas que tienen características físicas, cognitivas y afectivas similares; sobre todo cuando se trata de personas adolescentes.

❖ **Poder y cultura:** Romper con el mito del amor romántico que supone la posibilidad de completarse en la otra persona o que manifiesta el sacrificio como base de la relación, alentando la idea de que el enamoramiento es un proceso pasional que debe ser subsumido (incorporado) al amor que es un proceso racional y reflexivo sobre lo que significa ser pareja.

## Dinámica 1: “Eso ocurre cuando pasa”

10 a 14 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar y comprender las diferentes percepciones o expectativas relacionadas con temas de género relacionados con el embarazo adolescente.	- Papelógrafo - Marcadores	45 minutos

### Procedimiento

- Dividir a las personas participantes en dos grupos (mixtos) y pedir a cada grupo que represente teatralmente lo que consideran actitudes típicas de las mujeres y actitudes típicas de los hombres respecto al embarazo adolescente. Para preparar su presentación tendrán 10 minutos.
- Presentar los sociodramas y, posteriormente, efectuar el análisis en forma conjunta.

### Puntos de análisis y reflexión

1. ¿Qué harían si fueran padres y madres en estos momentos?
2. ¿Cómo reaccionarían sus padres?
3. ¿Cómo reaccionan o reaccionarían ustedes si le sucede esto a una persona que conocen?

### Para no olvidar

Esta dinámica puede utilizarse para establecer vinculaciones entre el tema seleccionado y otros que puedan surgir de los intereses de las personas adolescentes. En ese caso, la consigna debe especificar claramente el vínculo; por ejemplo: “actitudes típicas de las mujeres y de los hombres en relación al uso del condón y una relación coital segura y placentera”.

## Dinámica 2: “Identificando riesgos”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
El objetivo de esta dinámica es lograr que las personas adolescentes identifiquen claramente cuáles son las conductas de alto, bajo riesgo; ello les permitirá actuar mejor cuando se encuentren ante la posibilidad del embarazo adolescente. Cada adolescente deberá ser responsable y buscar situaciones de bajo riesgo de embarazo, como parte de las decisiones que toman en la construcción de sus planes de vida.	- Pizarrón o pliego de papel - Tizas o marcadores - Hoja de trabajo “Identificando riesgos” (para cada grupo)	40 minutos

### Procedimiento

1. Introduzca el tema dando algunos ejemplos de conductas sexuales que usualmente presentan las personas adolescentes. Aclare que cada persona expresa su sexualidad de diferente manera, y que la decisión de tener o no una conducta erótica es personal.
2. Haga tres columnas en un papel o en el pizarrón: Alto riesgo de embarazo, Bajo riesgo de embarazo, Sin riesgo de embarazo.
3. Pida a las personas participantes que ayuden a definir cuáles son las conductas de “alto” y “bajo” riesgo y las que son “sin riesgo” de embarazo.
  - a. **Alto riesgo de embarazo:** incluye a personas que están indecisas respecto a tener o no relaciones coitales, que nunca usan anticonceptivos o que los usan solo a veces, que usan métodos que escucharon por rumores y no son ciertos o son poco eficaces, como el retiro del pene o el ritmo o calendario; cuando piensan que pueden sostener una relación coital y no están preparadas con algún método anticonceptivo, o tienen una información equivocada respecto su uso, serán ubicados en el grupo de alto riesgo.
  - b. **Bajo riesgo de embarazo:** incluye a personas adolescentes que usan métodos anticonceptivos efectivos cada vez que tienen relaciones coitales.
  - c. **Sin riesgo de embarazo:** se refiere a personas que no tienen relaciones coitales.
4. Pregúnteles si conocen amigas y amigos que están en las categorías de riesgo.
5. Escriba en el pizarrón el siguiente objetivo: Evitar el embarazo no planificado. Discuta el significado de este objetivo con las personas participantes, haciendo evidente la necesidad de informarse sobre los métodos anticonceptivos y sobre las diferentes situaciones riesgo en las que se pueden involucrar.
6. Pídeles que se organicen en equipos de tres a cuatro personas y distribuya a cada grupo una fotocopia de la Hoja de trabajo “Identificando riesgos”. Conceda 15 minutos para esta actividad.

### Puntos de análisis y reflexión

Respuestas correctas: La información que se da en los diferentes casos es muy limitada. Esto puede causar en los grupos polémica y desacuerdo sobre la elección de la categoría asignada a cada caso.

Permita la identificación de conductas riesgosas que propicien un embarazo no planificado. Las siguientes son las respuestas que se consideran correctas.

Alto riesgo de embarazo: 1, 3, 4, 6, 8, 11

Bajo riesgo de embarazo: 2, 7, 9, 10, 12, 14

Sin riesgo de embarazo: 5, 13

Reúna a todas las personas para analizar los resultados de cada grupo en forma conjunta.

### Para no olvidar

Cierre la actividad permitiendo que las personas participantes expresen sus dudas o comentarios sobre el tema, proporcionando información una vez.

### HOJA DE APOYO PARA DINÁMICA: “Identificando riesgos”.

Lee detenidamente los siguientes casos que describen algunos ejemplos de la conducta sexual entre personas adolescentes. Escribe en el paréntesis la categoría a la que pertenecen:

(AR) = Alto riesgo de embarazo

(BR) = Bajo riesgo de embarazo

(SR) = Sin riesgo de embarazo

1. Javier piensa tener relaciones coitales para quedar bien con sus amigos y no planifica usar anticonceptivos.

( )

2. Roberto siente que es importante conocer bien a una chica antes de involucrarse sexualmente, es decir sostener relaciones coitales con ella. Aunque conozca muy bien a su pareja, cuando sostenga relaciones coitales usará preservativos, ya que tiene información sobre el uso correcto de métodos anticonceptivos.

( )

3. Gloria tiene un enamorado desde hace un año. Ambos desean tener relaciones coitales, pero se sienten avergonzados de pedir anticonceptivos en la farmacia.

( )

4. Dora está muy enamorada de Julio y cree que para no perderlo debe tener relaciones coitales con él. Julio considera que no deben usar ningún método anticonceptivo porque solo lo van a hacer una vez.

( )

5. Pedro y su enamorada Andrea, decidieron no tener relaciones coitales, así que han decidido expresarse su amor con besos, afecto y caricias.  
( )
6. Enrique tuvo una relación coital una vez. Para evitar un embarazo no planificado, retiró el pene antes de eyacular.  
( )
7. Margarita rara vez tiene relaciones coitales. Ya ha tenido un aborto. Ahora su pareja usa preservativos cada vez que tienen relaciones coitales.  
( )
8. Juana está con su pareja desde hace dos años y han tenido relaciones coitales últimamente. Ella toma píldoras anticonceptivas algunos días y se siente protegida.  
( )
9. Arturo está más interesado en el fútbol que en tener una relación íntima con una su pareja. Él nunca ha tenido una relación coital. Pero sabe cómo usar un preservativo en caso de que sea necesario.  
( )
10. Ana María ha tenido relaciones coitales pocas veces. Piensa empezar a tomar pastillas anticonceptivas todos los días.  
( )
11. Jorge ha sostenido relaciones coitales durante los cuatro meses pasados. No ha usado ningún método anticonceptivo.  
( )
12. Rosa no ha tenido relaciones coitales y decidió que solo las tendrá si su chico usa condón o si ella se está cuidando con pastillas anticonceptivas.  
( )
13. A Carmen le gusta muchísimo un chico, pero aún no se siente lista para hacer el amor con él. Ha decidido esperar.  
( )

## Dinámica 3: “Stop”

10 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Practicar diferentes formas de decir “NO” a las presiones cuando no se desea tener una relación coital.	- Hoja de trabajo “Expresiones de presión” - Pizarrón/papelógrafo - Masking tape - Marcadores - Un silbato o pito	40 minutos

### Procedimiento

1. Antes de aplicar esta actividad, repasar con las personas participantes los conceptos de comunicación asertiva y recordar todo lo aprendido en la Guía 1 sobre autodeterminación y toma de decisiones. La comunicación asertiva es una forma de comunicación en la que defendemos nuestros derechos y expresamos lo que queremos, pero respetamos los derechos de las otras personas.
2. Explicar al grupo que esta actividad es una práctica de la vida real. Es importante decir “No” a alguien cuando no se quiere tener relaciones coitales o decir “No” a las presiones de los entornos sociales (amistades); hay que ser capaz de responder asertivamente y con un buen argumento, para hacer respetar nuestras decisiones.
3. Formar dos equipos.
4. Comentar que este es un concurso para ver cuál equipo da las mejores respuestas a las frases de presión cuando no quieren tener relaciones coitales o cuando están indecisos.
5. Cada equipo debe estar en un extremo del salón, lo suficientemente retirados el uno del otro para que no escuchen las respuestas de las otras personas participantes.
6. Leer en voz alta cada frase de presión de la Hoja de apoyo de la dinámica.
7. Una vez que se ha leído la frase, los equipos se pondrán de acuerdo y cuando estén listos correrán al centro de la sala y tocarán el silbato para dar la respuesta; si la respuesta es adecuada, el equipo obtendrá un punto que se anotará en el pizarrón.
8. Cuando se hayan terminado de leer todas las frases, contabilizar los puntos y nombrar al equipo ganador.
9. Explicar a las personas participantes, que es importante ponerse en el lugar del otro para comprender la situación de ambos lados, pero que, igualmente, deben expresar sus ideas clara y abiertamente. El tono de voz y gestos deben ser firmes y convincentes. Se debe hablar con honestidad de valores y de la posición que cada persona tiene al respecto.
10. Mencionar la importancia de la negociación y el hacer prevalecer sus derechos y decisiones. Recordar a las personas adolescentes que a veces la pareja puede presionar, pero que hay que evitar tomar decisiones que impliquen riesgos para su integridad física, psicológica, sexual y social.



11. Cerrar la actividad diciendo a las personas adolescentes que estas respuestas se pueden usar en otras situaciones, y no solo en las que se refieran a las relaciones coitales. Es importante hacer lo que cada persona piensa de acuerdo a sus planes para la vida. Recordarles que las cosas se hacen mejor de mutuo acuerdo y no cediendo a las presiones.

### Puntos de análisis y reflexión

1. ¿Les fue difícil pensar en buenas respuestas a las presiones?
2. Cuando tienes una buena respuesta, ¿es difícil decirla? ¿Por qué sí o por qué no?
3. ¿Es más común que las chicas o que los chicos usen frases de presión? ¿Por qué?
4. ¿Qué haces si tu pareja te sigue presionando? ¿Será que somos capaces de comunicarnos asertivamente y decir “No”?

### Para no olvidar

Recuerde que en una relación de pareja donde hay respeto y confianza se deben aceptar las negativas y las decisiones que toma cada persona, y que no se la debe presionar para que se cambie de opinión.

### HOJA DE APOYO PARA DINÁMICA: “Stop”

1. Si me amaras tendrías relaciones coitales conmigo.  
*Si me amaras, respetarías mis sentimientos y no me obligarías a hacer algo que no quiero hacer.*
2. Si no tienes relaciones coitales conmigo no te veré nunca más.  
*Bueno, si eso es lo que tú quieres hacer, así tendrá que ser. Te voy a extrañar.*
3. Sé que lo quieres hacer, pero tienes miedo de lo que diga la gente.  
*Si lo quisiera hacer, no me importaría la gente.*
4. Hagámoslo. Sabemos que algún día nos vamos a casar.  
*Para mí el matrimonio es algo muy lejano, aún no sé si quiero casarme y no voy hacer nada bajo presión.*
5. Si ya tuvimos relaciones coitales antes, ¿cuál es el problema ahora?  
*Tengo derecho a cambiar mi forma de pensar. He decidido esperar un tiempo para tener relaciones coitales de nuevo.*
6. ¿No querrás que la gente piense que no eres una “mujer” o un “hombre”, ¿verdad?  
*Tener relaciones coitales no prueba que seas un hombre (o una mujer). No es lo que deseo hacer ahora.*
7. Pero tenemos que hacerlo.  
*No, no tenemos que hacerlo. Sé que nada nos pasará si no tenemos relaciones coitales. Si yo puedo esperar, tú también.*

**8.** Toma un traguito, te sentirás mejor.

*No gracias. No quiero emborracharme y después no saber lo que estoy haciendo.*

**9.** Si no es contigo será con otra persona.

*Está bien. Supongo que debes seguir buscando.*

**10.** Si los demás lo hacen, ¿por qué nosotros no?

*Lo que mis amigas o amigos hagan es su problema. Yo he decidido esperar, esa es mi decisión. Además, sé que no todo el mundo lo hace.*

**11.** No quieres tener relaciones coitales conmigo porque eres homosexual.

*El que tenga o no relaciones coitales no determina mi orientación sexual.*

**12.** Si te embarazas, me casaré contigo.

*No quiero correr el riesgo de embarazarme, aun ni pienso en casarme y menos en tener hijos.*

**13.** Tú quieres hacerlo tanto como yo.

*No, realmente no. ¿Desde cuándo adivinas mis pensamientos? Tengo muchos planes para mi vida y no quiero cambiar mis planes o metas por un embarazo por ahora.*

**14.** ¿No estarás pensando que tengo alguna enfermedad, ¿no?

*Lo que pasa es que quiero cuidarme. O es con condón o te propongo salir a pasear.*

**15.** Vamos a hacerlo, aunque no tengamos condón, se siente mejor.

*No, no lo haré, mi decisión es responsable conmigo y contigo.*

**16.** Si te olvidaste la pastilla un día no hay riesgo.

*Creo que debemos esperar a tener un preservativo.*

## Dinámica 4: “Mi bebé huevo”

10 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Iniciar el proceso de reflexión sobre los cuidados que demanda un bebé.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Un huevo por participante</li><li>- Actividad para talleres de 2 o 3 días continuos</li><li>- Un huevo de gallina o pato para cada participante</li><li>- Una canasta, caja o maple (cartón moldeado para transportar huevos) para colocar los huevos</li><li>- Una fotocopia de la Hoja de trabajo “Mi bebé huevo” para cada participante</li><li>- Marcadores</li></ul>	20 minutos

### Procedimiento

- Los huevos deben ser entregados a los participantes al iniciar la Guía II
- Antes de iniciar esta actividad:
  1. Pinta un punto de color con un marcador en uno de los extremos de cada huevo o semilla de haba. La mitad de los huevos o semillas deben tener el punto de un color (Ejemplo: azul) y la otra mitad, de otro color (Ejemplo: rojo). Coloca los huevos o semillas en la canasta o caja preparada para este fin.
  2. Ofrece a las personas participantes el recipiente con huevos o semillas y que cada cual se quede con un huevo o una semilla.
  3. Explica que, para los fines de la actividad, hay que imaginar que cada huevo o cada semilla representa un bebé y asigna sexo masculino a los puntos rojos y femeninos a los puntos azules. De esta manera cada adolescente tendrá un “bebé huevo” o “bebé plantita” hombre o mujer. Aprovecha la ocasión para preguntar si están contentos o no con el sexo biológico que tiene su bebé huevo o plantita y averigua los motivos.
  4. Explica que la actividad consiste en cuidar el bebé huevo o bebé plantita durante todos los días del taller. Entrégales una fotocopia de la Hoja de trabajo “Mi bebé huevo” y de algunas reglas simples reforzándolas con la lectura de la Hoja de trabajo. Si el taller dura varios días y se opta por “el bebé plantita”, aprovecha para explicarles el proceso de siembra con ayuda de la Hoja de trabajo. Si bien la mayoría de adolescentes acepta favorablemente a su bebé huevo, existen algunos casos en que los bebés huevos son rechazados, regalados o abandonados.
  5. Préstales algunos marcadores de color para que pinten a sus bebés huevo o plantita libremente, algunos les dibujarán ojos, boca, etc.



### **Puntos de análisis y reflexión**

Se debe cuidar que los comentarios no afecten la sensibilidad de las personas adolescentes y que más bien sirvan para reflexionar sobre posibles reacciones en la vida real. No estigmatizar con juicios de valor.

1. ¿Cómo se sintieron con la actividad?
2. ¿Se sienten preparados para cuidar un bebé? ¿Por qué sí o por qué no?
3. ¿Creen que pueden tomar decisiones para un mejor cuidado suyo? ¿Qué decisiones tomarían las chicas y cuales los chicos?

### **Para no olvidar**

Comenta que esta es la primera parte de una actividad que será completada otro día del taller y que hasta entonces, deberán conservar sus bebés huevo o plantita lo mejor posible.



Save the Children

N°

<b>Evaluación Salud Sexual y Salud Reproductiva</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>

### Nos gustaría que respondas algunas preguntas:

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	El embarazo planificado...	a) Es la gestación de un nuevo ser bajo decisión de la persona que lo trae al mundo o de la pareja
		b) Es la obsesión por embarazarse
		c) Es una forma de retener a la pareja
2	El embarazo riesgoso se da cuando...	a) El cuerpo de una persona no está fuerte y listo para sostener un embarazo
		b) Una persona es forzada a mantener un embarazo
		c) Ambos
3	El embarazo adolescente...	a) Es recomendable porque el cuerpo es joven y puede resistir
		b) Es una de las mejores opciones, así llegan más bebés a este mundo
		c) Ninguno
4	Una mujer debe embarazarse en cuanto llegue a la pubertad y tenga su menstruación...	a) No, eso es un atentado contra la vida de esa mujer.
		b) No, aún su cuerpo no está preparado
		c) Ambos
5	Los hombres deben ser padres cuanto antes y donde puedan...	a) Es una frase machista y desubicada
		b) Es una frase irresponsable
		C) Ambas.

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

**MI ELECCIÓN INFORMADA SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS**

<b>Objetivo de la sesión</b>	Valorar la toma de decisiones responsables con relación a la salud sexual y la salud reproductiva, reconociendo que el uso de métodos anticonceptivos es un ejercicio de derechos sexuales y derechos reproductivos que les permite decidir sobre su vida sexual y su vida reproductiva.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	Adolescentes profundizan su conocimiento sobre las características, ventajas y uso de métodos anticonceptivos para evitar embarazos no planificados; consiguen información sobre los servicios de los centros de salud y acceden a estos para recibir información o para solicitar métodos anticonceptivos.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué es anticoncepción?</li> <li>– ¿Qué son los anticonceptivos?</li> <li>– Clasificación de los métodos anticonceptivos</li> <li>– Descripción de los métodos</li> <li>– Efectividad de los métodos</li> <li>– ¿Qué es atención diferenciada o amigable para adolescentes?</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>La persona que facilita, en plenaria y con la participación de las personas adolescentes, construirá las definiciones de la sesión.</p> <p>Preguntas motivadoras antes de iniciar la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Saben cómo evitar un embarazo?</li> <li>– ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos más adecuados para adolescentes?</li> </ul>

**PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA:**  
**Mi elección informada sobre métodos anticonceptivos**

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos!	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exposición de los objetivos, anotando en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos!*	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes	De acuerdo a la técnica, hojas y bolígrafos	15 min	Dinámica de presentación: pedir a cada participante que mencionen su nombre y digan sus expectativas del taller y lo que les hace más felices	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas/ imágenes planteadas en la Guía	10 min	Se entrega a cada participante la hoja de preguntas/ imágenes para que respondan	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¿Qué es anticoncepción? ¿Qué son los anticonceptivos? Clasificación de los métodos anticonceptivos Descripción de los métodos	Desarrollar conocimientos en NNA sobre los métodos anticonceptivos, los beneficios y el uso correcto de cada uno.	1 Fotocopia de la información sobre “Métodos Anticonceptivos” Marcadores 1 condón masculino 1 condón femenino 1 Inyectable Depo-Provera 1 tira de píldoras anticonceptivas 1 tableta vaginal 1 T de Cobre o DIU 1 Píldora anticonceptiva de emergencia 1 Implante subdérmico	Dinámica 1 (45 min)	Dinámica 1: “Feria de los anticonceptivos”	Viabilización del acceso a la información científica y laica sobre los métodos anticonceptivos



Efectividad de los métodos ¿Qué es atención diferenciada y amigable para adolescentes?	NNA conocen e identifican los métodos anticonceptivos más eficaces para ellas ellos. Acceden a servicios para recibir métodos anticonceptivos.	Hojas y lapiceros	Dinámica 2 (30 min)	Dinámica 2: “Los utilizamos o no”	Visibilización de la capacidad de análisis de NNA cuando se trata de anti-concepción
		12 condones 5 dildos	Dinámica 3 (30 min)	Dinámica 3: “La práctica hace al maestro”	Apoyo al aprendizaje para el uso correcto del preservativo
¿Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de lo aprendido en las vidas de cada participante.
¿Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
<b>Total de horas</b>			<b>4 horas</b>		

\* La presentación de participantes se realiza solo cuando se inicia el taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho antes.

## ¿Qué es la anticoncepción?

La anticoncepción es un conjunto de métodos u opciones que permite a las parejas ejercer sus derechos reproductivos mediante la regulación de su fecundidad cuando así lo deseen.

## ¿Qué son los métodos anticonceptivos?

Los métodos anticonceptivos son objetos, sustancias o procedimientos que se utilizan de manera voluntaria para regular la capacidad reproductiva de las personas con el fin de evitar un embarazo no planificado.



Se clasifican en dos grandes grupos: métodos temporales y definitivos.

- Los temporales son aquellos cuyo efecto tiene un tiempo determinado; duran mientras se los utiliza. Si la pareja desea tener hijos, puede suspender su uso y recuperará su capacidad reproductiva.
- Los definitivos evitan el embarazo de manera permanente; se recurre a ellos cuando la pareja no quiere tener hijas o hijos o ya tiene el número de hijas o hijos deseado.

La Guía Nacional para la Atención Integral y Diferenciada de Adolescentes y Jóvenes (AIDA)<sup>12</sup> establece que los siguientes métodos son elegibles para adolescentes:

- Hormonales: píldora, inyectables e implantes de gestágenos.
- Métodos de barrera: condones masculinos y condones femeninos.
- Anticoncepción de emergencia: pastilla del día después.

Los no recomendados para adolescentes son:

- DIU (dispositivos intrauterinos) en adolescentes que nunca tuvieron hijos o hijas.
- Métodos de esterilización definitiva.
- Los métodos naturales (ritmo o calendario).
- El coito interrumpido.

<sup>12</sup> Definición del Ministerio de Salud y Deporte en 2013.

Antes de decidir cuál método anticonceptivo utilizar, es importante acudir a orientación en anticoncepción realizado por el personal de salud de un centro de atención diferenciada.

### Clasificación de los métodos anticonceptivos

Existen muchas formas de clasificar los métodos anticonceptivos. El Ministerio de Salud considera la siguiente clasificación:

		Método de la lactancia – amenorrea (MELA)
<b>Métodos anticonceptivos temporales</b>	<b>Métodos naturales</b>	<p>Métodos de abstinencia periódica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Método del calendario o método del ritmo.</li> <li>– Método de días fijos o días estándar.</li> </ul>
	Métodos modernos	<p>Métodos de barrera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Condón masculino o preservativo.</li> <li>– Condón femenino.</li> <li>– Tabletas vaginales.</li> </ul>
		Método del dispositivo intrauterino (DIU)
		<p>Métodos hormonales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Anticonceptivos orales combinados – AOC (píldora).</li> <li>– Anticoncepción oral de emergencia – AOE (PAE).</li> <li>– Métodos hormonales (inyectable, parches o implantes subdérmicos)</li> </ul>
<b>Métodos anticonceptivos permanentes</b>	Anticoncepción quirúrgica voluntaria (AQV)	Ligadura de trompas (oclusión tubárica bilateral – salpingoclasia)
		Vasectomía

## Descripción de los métodos

Métodos naturales					
Método	Descripción	Condición	Beneficio	Limitaciones	Efectividad
<b>De la lactancia - amenoreea (MELA)</b>	Consiste en utilizar la lactancia materna como método temporal de anticoncepción, en base al hecho fisiológico de que la lactancia tiene efecto sobre la fertilidad de la mujer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que la madre no haya vuelto a menstruar durante los primeros seis meses después del parto.</li> <li>- El bebé este siendo alimentado con lactancia exclusiva y con frecuencia, durante el día y la noche.</li> <li>- No deben pasar más de tres horas sin amamantar al bebé.</li> </ul>	Promueve mejores hábitos de lactancia materna. Puede usarse inmediatamente después del parto. No tiene costo. No requiere insumos. No tiene efectos secundarios.	Efectividad solo hasta que se reanuda la menstruación o hasta los seis meses después del parto  No protege contra las ITS/VIH/SIDA.	Si se cumple amamantando al bebé de manera estricta cada tres horas de manera tendrá una protección de más del 98% para no quedar embarazada, de lo contrario es mejor hacer uso de otro método.
<b>Calendario o ritmo</b>	Implica no tener relaciones coitales cuando la mujer está en sus días fértiles o usar un método de barrera durante estos días.	Para ello es necesario llevar un registro de los ciclos menstruales durante 6 meses; la pareja no puede utilizar este método antes de ese tiempo. Al ciclo más corto se le debe restar 18 días para saber cuál es el primer día fértil y al ciclo más largo se le debe restar 11 días para saber cuál es el último día fértil.	Mejora el conocimiento sobre el proceso reproductivo de la mujer.  Se puede usar ya sea para evitar o para lograr un embarazo.	Implica calcular el período fértil de la mujer en cada ciclo menstrual. El uso apropiado del método requiere de un tiempo de capacitación y aprendizaje.  *No es recomendado para personas adolescentes por la variabilidad de los ciclos menstruales de esta población.	La mayor parte de las mujeres no tiene un ciclo menstrual riguroso, variando este desde los 24 días hasta los 32 días.  En el caso de que una mujer tenga un ciclo riguroso de 28 días su uso correcto y consistente da 91% de probabilidades de no embarazarse. Su uso común, 80%.

## Días fijos

Consiste en evitar tener relaciones coitales sin protección durante los días fértiles fijos de la mujer.

Este es un método para las mujeres cuyos ciclos menstruales duran entre 26 y 32 días y para las parejas que estén motivadas para abstenerse de tener coito vaginal sin protección, durante los días fértiles fijos de la mujer, o usar un método de barrera (como el condón) durante esos días.

Si la pareja no desea un embarazo, debe evitar tener relaciones coitales sin protección del día 8 al 19, es decir, un total de 12 días.

Si está amamantando, tendrá que haber tenido al menos cuatro menstruaciones postparto; y su último ciclo deberá tener una duración de entre 26 y 32 días. Si toma la píldora, tendrá que haber dejado de tomarla dos meses atrás y haber tenido su menstruación nuevamente.

Si usa el inyectable, tendrá que haber pasado por lo menos dos meses de la fecha en que le habría tocado su próximo inyectable. Si le han removido el dispositivo intrauterino (DIU), tendrá que haber tenido su menstruación.

Mejora el conocimiento sobre el funcionamiento del ciclo reproductivo de mujer. Promueve la comunicación entre la pareja. Puede interrumpirse en cualquier momento. La mujer no tiene que depender de un proveedor de servicios una vez que aprende a usarlo.

Requiere del compromiso y la cooperación de la pareja. No protege de las ITS-VIH/SIDA.  
\*No es recomendado para AJ, por la variabilidad de los ciclos menstruales de esta población.

Su efectividad es de 88% con uso de condón y de 95% con abstinencia periódica.

## Métodos modernos

Método	Descripción	Condición	Beneficio	Limitaciones	EFFECTIVIDAD
<b>Condón masculino o preservativo</b>	<p>Es una funda hecha de un material muy fino, llamado látex, que el hombre se coloca en el pene erecto antes de tener una relación coital.</p> <p>El condón funciona como una barrera que no deja que el semen entre en la vagina, evitando que los espermatozoides vayan en busca del óvulo.</p>	<p>Colocarlo cuando ocurre la erección, antes de la primera penetración y antes de cualquier contacto de fluido preseminal con la vagina. Antes de desenrollar el condón en el pene, apretar la punta del condón con los dedos, para que no quede aire. Desenrollar el condón hasta la base del pene cubriendo todo el pene y cuidar de no romperlo.</p> <p>Una vez producida la eyaculación, mientras el pene todavía está erecto, retirar el pene de la vagina sujetando el condón hacia el cuerpo.</p>	<p>Se encuentra al alcance de cualquier persona.</p> <p>Su costo es accesible.</p> <p>La lubricación del condón puede reemplazar la lubricación vaginal disminuida en la etapa premenopáusica.</p> <p>No necesitan prescripción médica.</p> <p>Puede contribuir a disminuir el riesgo de cáncer cervicouterino.</p>	<p>Personas machistas se niegan a su uso, planteando que interfiere la espontaneidad del acto coital.</p> <p>Requiere mantener la erección durante la relación coital.</p> <p>Puede romperse si no se coloca adecuadamente.</p> <p>Se requiere de un condón nuevo en cada relación coital.</p> <p>En muy pocas personas puede producir alergia o hipersensibilidad al látex o al espermicida.</p>	<p>La efectividad del condón cuando es correctamente usado es del 98%.</p> <p>Cuando no se sigue rigurosamente las instrucciones desciende al 80%</p> <p>Además de prevenir embarazos no planificados disminuye la probabilidad de contraer ITS y VIH/SIDA.</p>
<b>Condón femenino</b>	<p>Está hecho de una funda de poliuretano (plástico flexible, fino, resistente e impermeable). Es apropiado para mujeres de cualquier edad que no pueden usar métodos hormonales o que no desean usar DIU y para mujeres con medicación que interfiere con la efectividad de los anticonceptivos orales.</p>	<p>Antes usar el condón, debe verificarse que la envoltura esté intacta. Para ello, al presionar el envase debe sentir dentro la presencia de aire (colchón de aire o colchón de seguridad) y verificar la fecha de vencimiento.</p> <p>Se debe colocar en la vagina antes de iniciar la relación coital.</p> <p>El aro pequeño se coloca dentro de la vagina y el aro grande queda por fuera rodeando los labios vaginales.</p> <p>Al terminar la relación coital, sacar el condón evitando derramar el semen.</p>	<p>Ayuda a proteger contra el cáncer de cervix.</p> <p>No necesita prescripción médica.</p> <p>La lubricación del condón puede reemplazar la lubricación vaginal disminuida en la etapa premenopáusica.</p>	<p>Se requiere motivación y uso constante.</p> <p>Se necesita un condón nuevo para cada relación coital.</p> <p>Es más costoso que el condón masculino.</p>	<p>Tiene una efectividad del 95%.</p> <p>Es un método de doble protección (evita el embarazo y protege de las ITS, incluido el VIH/SIDA).</p>

<p><b>Tabletas vaginales (espermicida)</b></p>	<p>Existen diferentes tipos de espermicidas: espumas en aerosol, cremas, jaleas, supositorios vaginales y tabletas vaginales. La tableta vaginal se coloca dentro de vagina antes del coito para evitar un embarazo.</p>	<p>Antes de colocar la tableta, es recomendable lavarse las manos (antes de introducir los dedos en la vagina) para evitar infecciones. Después de haber colocado la tableta vaginal, se debe esperar 10 minutos para que se disuelva la tableta antes de la penetración.</p>	<p>Incrementa la lubricación (humedad) durante el coito. Su uso depende de la mujer.</p>	<p>Es efectiva solo por una a dos horas después de su colocación. Requiere de una nueva tableta para cada relación coital. Puede provocar sensaciones de calor local.</p>	<p>La efectividad es de un 70%, con una duración de dos horas a partir del momento de su introducción.</p>
<p><b>Método del dispositivo intrauterino</b></p>	<p>La T de cobre es un pequeño aparato de plástico cubierto de cobre, que tiene la forma de la letra "T". La T de cobre (DIU liberador de cobre) actúa sobre los espermatozoides (provoca una modificación química), debilitándolos, haciéndolos más lentos y evitando que entren a las trompas, impidiendo así la fecundación del óvulo.</p>	<p>Se debe colocar después del periodo menstrual o en los últimos días de este. Lo debe colocar personal de salud capacitado. A los siete días se debe hacer un control para asegurarse de que está bien colocado. Luego, hacer controles periódicos. Ante los siguientes signos, acudir al médico: Retraso menstrual (sospecha de embarazo); flujo genital; dolor abdominal y hemorragia genital; dolor abdominal pélvico moderado/ intenso y permanente.</p>	<p>No afecta a la lactancia materna. Es efectivo hasta 12 años después de su colocación. No interfiere en el coito vaginal. Puede discontinuarse su uso en cualquier momento. Es inmediatamente reversible. Ayuda a prevenir el embarazo ectópico.</p>	<p>Requiere de un profesional capacitado para su inserción y extracción. No protege de ITS ni del VIH/SIDA.</p>	<p>Es uno de los métodos más eficaces y perdurables (10 años de protección anticonceptiva), tiene una efectividad del 99,4%. Cuando se usa por más de 12 años, la efectividad disminuye a un 98%.</p>

## Métodos hormonales

Método	Descripción	Condición	Beneficio	Limitaciones	Efectividad
<b>Anticonceptivos orales combinados – AOC (píldora)</b>	La píldora contiene dos hormonas: progestina y estrógeno, iguales a las hormonas naturales progesterona y estrógenos que están en el cuerpo de la mujer.	La píldora viene en paquetes de 21 y 28 píldoras, dependiendo de la marca. En el caso de los paquetes de 28 unidades, 21 son “activas” (contienen hormonas), y las siete píldoras de color marrón, que contienen hierro sirven para mantener el hábito de la ingesta diaria. Los paquetes de 21 solo contienen píldoras “activas”, es decir, hormonas.	Regula el ciclo menstrual, que es más escaso y de menor duración. Disminuye los cólicos menstruales y la tensión premenstrual. Protege de la enfermedad pélvica inflamatoria. Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y endometrio. Reduce las molestias durante el climaterio. Puede discontinuarse el método en cualquier momento. La fertilidad retorna tan pronto se discontinúa. *Recomendable para adolescentes por su alta eficacia, bajo costo y fácil administración.	Es necesario recordar tomar la píldora diariamente. Necesita comprarse un paquete cada mes. No protege de ITS ni del VIH/SIDA.	Si la usuaria la usa adecuadamente, un 92% de seguridad. Cuando no se cometen errores al tomar la píldora y se usa de manera correcta y consistente, aumenta la efectividad al 99,7%.
<b>Anticoncepción oral de emergencia – AOE (PAE)</b>	Se usa cuando se han tenido relaciones coitales sin protección anticonceptiva, ya sea porque no se usó un método o porque se lo usó incorrectamente. Los centros de salud de primer nivel la utilizan en casos de violación en Las PAE contienen solo progestina (levonorgestrel) o una progestina y un estrógeno juntos.	Las píldoras anticonceptivas de emergencia ayudan a evitar el embarazo cuando se toman hasta 72 horas después del coito vaginal sin protección.	Ayuda a proteger contra el riesgo de un embarazo. Son seguras para toda mujer, incluso para aquellas que no pueden utilizar los métodos anticonceptivos hormonales continuos. Son una oportunidad para que la mujer empiece a utilizar un método continuo de planificación familiar. *Recomendable para adolescentes por su alta eficacia, bajo costo y fácil administración.	No se recomienda el uso de la anticoncepción de emergencia como método anticonceptivo regular, pues tiene una menor eficacia en prevenir embarazos que otros métodos. Puede generar desequilibrios hormonales en el cuerpo de las mujeres. No protege de ITS ni del VIH/SIDA.	La efectividad del método es mayor cuanto más pronto se lo utilice. La anticoncepción de emergencia no interrumpe un embarazo establecido ni causa un aborto. Tiene 99% de efectividad.



<p><b>Inyectable de solo progestina (Depo-provera)</b></p>	<p>No contiene estrógeno, por lo que puede ser utilizado por mujeres que están amamantando. La hormona progestina se libera lentamente en el flujo sanguíneo, impidiendo que el óvulo madure y salga del ovario, evita que el útero se prepare para recibir al óvulo y hace que el moco cervical se vuelva más espeso.</p>	<p>Cada inyección ofrece tres meses de protección. Se administra mediante una inyección en el músculo aplicada por un profesional de salud.</p>	<p>Pueden usarla mujeres que hayan tenido un aborto, que hayan tenido hijos o no; mujeres que estén amamantando; que estén infectadas con VIH. Protege de la enfermedad pélvica inflamatoria.</p>	<p>Debe ser administrado por personal capacitado. Puede ocasionar amenorrea (ausencia de la menstruación) en el 50 al 80% de los casos.</p>	<p>La eficacia depende de que las inyecciones se reciban con regularidad. El riesgo mayor de embarazo se produce cuando la mujer omite una inyección. Efectividad del 97%.</p>
<p><b>Inyectable combinado (inyección mensual)</b></p>	<p>Se aplica mediante una inyección y ofrece a la mujer un mes de protección anticonceptiva. La inyección contiene dos hormonas (estrógeno y progestágeno). El estrógeno y el progestágeno son sustancias que no dejan que el óvulo madure y salga del ovario, evitan que el útero se prepare para recibir al óvulo. Hacen que el moco del cuello del útero se vuelva más espeso.</p>	<p>La inyección se coloca cada mes dentro de los primeros cinco días del ciclo menstrual (no después). La coloca por personal capacitado en el brazo o en la nalga. Se coloca una inyección por mes, mientras quiera evitar un embarazo, sin importar si le vino o no su menstruación.</p>	<p>Regula el ciclo menstrual. Disminuye los cólicos menstruales y la tensión premenstrual. Protege de la enfermedad pélvica inflamatoria (EPI). Reduce el riesgo de quistes benignos de ovario y mama. Reduce el riesgo de embarazo ectópico. *Recomendable para adolescentes por su alta eficacia, bajo costo y facilidad en la administración.</p>	<p>Requiere abastecimiento mensual. Debe ser administrada por personal capacitado. No protege de las ITS ni del VIH/SIDA.</p>	<p>La eficacia es del 96 %.</p>

## Implantes subdérmicos\*

\* Fuente: OMS

– Planificación

Familiar, 2007

Los implantes son pequeños cilindros o cápsulas flexibles que se colocan justo debajo de la piel en la parte superior del brazo.

Brindan protección contra el embarazo a largo plazo.

Muy eficaz durante 3 a 7 años, dependiendo del tipo de implante; es inmediatamente reversible.

Requiere un proveedor específicamente entrenado para insertarlo y quitarlo. La mujer no puede comenzar o dejar los implantes por su cuenta. Para hacerlo, debe asistir a un centro de salud confiable.

La fertilidad se recupera inmediatamente después de retirar los implantes.

Hay poco que la usuaria tenga que hacer una vez que se han colocado los implantes.

No contiene estrógeno, por lo que se los puede utilizar durante la lactancia y mujeres que no pueden utilizar métodos con estrógeno. \*Recomendable para adolescentes por su alta eficacia, su bajo costo y su fácil administración.

Los implantes de Jadelle y Norplant comienzan a perder eficacia antes en las mujeres con más peso.

Algunas usuarias mencionan alteraciones de los patrones de sangrado.

No protege de ITS ni del VIH/SIDA.

Se trata de uno de los métodos más eficaces y de mayor duración: 99% de efectividad.

**Parches hormonales\***  
**\* Fuente: OMS – Planificación Familiar, 2007**

Es un plástico pequeño, delgado, cuadrado, de plástico flexible, que se coloca en el cuerpo, la nalga o cerca el cérvix. Libera continuamente 2 hormonas —una progestina y un estrógeno— en el cuerpo de la mujer, a través de la piel directamente al torrente sanguíneo. Se usa un parche nuevo cada semana durante tres semanas, mientras que en la cuarta semana no se usa parche. Durante esta cuarta semana la mujer tendrá su menstruación. También conocido como Ortho Evra y Evra. Actúa fundamentalmente impidiendo la liberación de óvulos de los ovarios (ovulación).

Recuperación de la fertilidad al interrumpir el uso del parche. No protege contra las ITS.

Se usa sobre el cuerpo a lo largo de todos los días y todas las noches. Se coloca un nuevo parche cada semana, durante 3 semanas, seguidas de una semana sin parche. Recomendar nuevamente al cabo de la cuarta semana. Reemplace el parche a tiempo para obtener la mayor efectividad. Las alteraciones del sangrado son comunes, pero no son perjudiciales. Habitualmente, hay sangrado irregular los primeros meses y luego el sangrado se hace más regular.

Algunas usuarias mencionan:  
 Irritación cutánea o erupción en el sitio de aplicación del parche  
 Cambios en la menstruación: - Sangrado más leve y menos días de sangrado -Sangrado irregular -Sangrado prolongado -Ausencia de menstruación  
 -Cefaleas (dolor de cabeza)  
 -Náuseas  
 -Vómitos  
 -Tensión y dolor en las mamas -Dolor abdominal Síntomas gripales/ infección de la vía respiratoria alta -Irritación, rubor o inflamación de la vagina (vaginitis).

La eficacia depende del usuario: El riesgo de embarazo es mayor cuando la mujer retrasa el cambio de parche. Las tasas de embarazo pueden ser levemente más altas entre las mujeres que pesen 90 kg o más.

### Métodos anticonceptivos permanentes

<p><b>Anticoncepción quirúrgica voluntaria (AQV)</b></p>	<p>Llamada ligadura de trompas. Consiste en la oclusión de ambas trompas de Falopio. La oclusión tubárica bilateral (OTB) se realiza con un procedimiento quirúrgico a través de una pequeña incisión en el abdomen (2 a 5 cm), cortándolas o bloqueándolas).</p>	<p>Se puede hacer la ligadura de trompas después de un parto vaginal, durante una cesárea (transcesárea) o en cualquier otro momento (intervalo). Por lo general, la operación se realiza bajo anestesia local o peridural.</p>	<p>Ayuda a proteger contra la enfermedad inflamatoria pélvica. Puede ayudar a proteger contra el cáncer de ovario.</p> <p>No afecta la capacidad de la mujer para tener y disfrutar de relaciones coitales.</p> <p>No tiene efectos secundarios a largo plazo; no produce cambios en la menstruación.</p>	<p>Lo realiza personal capacitado.</p> <p>No protege contra las ITS ni contra el VIH/SIDA.</p>	<p>Al primer año de la operación es 99,5% seguro.</p>
<p><b>Vasectomía</b></p>	<p>Es un método anticonceptivo permanente para el hombre. Se trata de una sencilla intervención para interrumpir el paso de los espermatozoides desde los testículos hasta la uretra.</p>	<p>La vasectomía implica cortar y amarrar los conductos deferentes, impidiendo así que los espermatozoides pasen desde los testículos al pene. Es seguro y rápido. Solo puede ser efectuado por personal capacitado.</p>	<p>Es un método permanente y altamente efectivo. Es un procedimiento ambulatorio, es decir que no requiere internación. Requiere de mínimos cuidados postoperatorios; la recuperación es rápida. No afecta la capacidad para disfrutar de las relaciones coitales.</p> <p>No produce cambios en el acto de eyacular.</p>	<p>No es efectivo en forma inmediata. Los primeros tres meses pueden quedar espermatozoides en el semen. No protege contra ITS, incluyendo VIH/SIDA.</p>	<p>La efectividad anticonceptiva del método se inicia después de las 30 primeras eyaculaciones luego del procedimiento quirúrgico. 99,99% de efectividad.</p>

### Efectividad de los métodos anticonceptivos

La efectividad de los métodos anticonceptivos es muy importante para que las personas adolescentes piensen respecto al momento en que iniciarán su vida coital, pues necesitan saber la probabilidad de quedar embarazadas durante el uso de un método específico.

La siguiente tabla compara el porcentaje de mujeres que tienen un embarazo no planificado durante el primer año del uso del método anticonceptivo cuando el mismo se utiliza “comúnmente” y cuando se lo usa “correcta y consistentemente”.

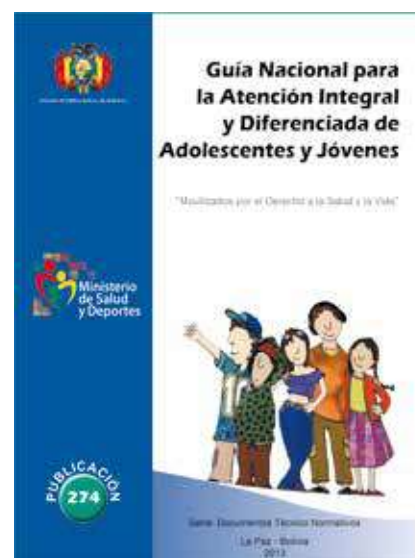
Método anticonceptivo	Número de embarazos por cada 100 usuarios/as con uso común	Número de embarazos por cada 100 usuarios/as con uso correcto y consistente
Lactancia materna	2*	0,5*
Ritmo o calendario	20	9
Método de los días fijos	12	5
Condón masculino	15	2
Condón femenino	21	5
Tableta vaginal	26	6
T de cobre	0,8	0,6
Píldora	6-8	0,3
Anticonceptivo oral combinado	6-8	0,3
Inyectable trimestral	0,3	0,3
Inyectable de solo progestina	3	0,3
Implante anticonceptivo	0,1	0,1
Escala: 0-1: muy eficaz; 2-9: eficaz; 10-30: menos eficaces.		

\*Tasa de falla en los primeros 6 meses luego del parto.

La información y el acceso a los métodos anticonceptivos es parte de los derechos sexuales y de los derechos reproductivos, como lo es la libre elección del método anticonceptivo a utilizar. Si bien es muy importante tomar estas decisiones en pareja, compartiendo la responsabilidad, las mujeres y los hombres tienen el derecho de negociar el uso de métodos anticonceptivos para evitar un embarazo no planificado, tomando decisiones personales en base a su plan de vida y sus metas futuras.

### ¿Qué es la atención diferenciada y amigable para adolescentes?

A partir de 2013, en base al Plan Nacional de Salud Integral de la Adolescencia y Juventud Boliviana, se elaboró la “Guía Nacional para la Atención Integral y diferenciada de adolescentes y jóvenes”. Esta Guía sigue un modelo de atención y gestión que busca facilitar el acceso de adolescentes y jóvenes al sistema de salud, con una visión de integralidad, participación y adecuación cultural, brindando la posibilidad de participar intersectorialmente con otros sectores. Esta Guía de Atención Integral con Enfoque Diferenciado estructura la oferta de servicios para personas adolescentes y jóvenes de manera holística, profundizando los aspectos biopsicosociales y las pautas de abordaje de los temas prioritarios. Asimismo, señala algunos lineamientos para trabajar en la promoción de la salud y en protocolos para mejorar la calidad de la atención a favor de las personas adolescentes y jóvenes.



La atención diferenciada y amigable hace hincapié en los siguientes puntos:

- Adolescentes y jóvenes de ambos sexos tienen derecho a servicios de calidad e información exacta en salud sexual y salud reproductiva.
- Las personas adolescentes son capaces de tomar decisiones informadas respecto a si van a usar la anticoncepción, cuáles métodos usar y cómo prevenir las ITS.
- Desde el punto de vista médico, todos los métodos anticonceptivos son seguros para las y los adolescentes, aunque algunos pueden ser más apropiados que otros para este grupo etario.
- La salud reproductiva es un proceso que afecta toda la vida; las decisiones que toman las personas adolescentes y jóvenes repercuten en su salud presente y futura.
- ELVIH constituye en una verdadera amenaza para las personas adolescentes y jóvenes: puesto que su tratamiento es muy complejo. La prevención es crucial.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan la educación integral de la sexualidad de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan la misma.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que el uso de métodos anticonceptivos, especialmente de los preservativos, disminuye las características placenteras del encuentro en pareja, alentando la idea de que el disfrute de un encuentro erótico y coital en pareja, implica la preparación y certeza de que este encuentro no generará imprevistos o consecuencias que obstaculicen los proyectos de vida de las personas
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que el uso de métodos anticonceptivos es responsabilidad de las mujeres, que son ellas la que debe cuidar su cuerpo y velar porque la pasión no se extinga, alentando la idea de que los hombres tienen mayor probabilidad de prevenir embarazos no planificados, en tanto la mujer ovula 1 vez por mes, mientras que ellos eyaculan casi 500.000.000 de espermatozoides cada vez que eyaculan.
- ❖ **Poder y edad:** Romper con la idea de que la información sobre métodos anticonceptivos va a impulsar a sostener relaciones coitales tempranas a niñas, niños y adolescentes, para evitar brindarles una educación integral de la sexualidad. Alentando la idea de que una persona bien informada toma decisiones más acertadas para su vida, entre ellas, se encuentra la postergación del acto coital o la planificación y decisión de un embarazo.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que el uso de métodos anticonceptivos hará que las mujeres tengan conductas desenfundadas, alentando la idea de que el cuidado del cuerpo, el uso de un método anticonceptivo adecuado y la planificación de los embarazos muestran conductas pensadas y reflexionadas que se encuentran muy lejos del desenfreno.

## Dinámica 1: “Feria de los anticonceptivos”

10 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Explorar las características de los métodos anticonceptivos, las ventajas de su uso para evitar los embarazos no planificados en personas coitalmente activas, así como el acceso y disponibilidad de los métodos anticonceptivos.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fotocopia de la información sobre “Métodos anticonceptivos”</li><li>- Marcadores</li><li>- 1 condón masculino</li><li>- 1 condón femenino</li><li>- 1 inyectable Depo-Provera</li><li>- 1 tira de píldoras anticonceptivas</li><li>- 1 tableta vaginal</li><li>- 1 T de cobre o DIU</li><li>- 1 píldora anticonceptiva de emergencia</li><li>- 1 implante subdérmico</li></ul>	45 minutos

### Procedimiento

1. Inicie la actividad comentando que la sala se convertirá en una feria de información sobre métodos anticonceptivos, es importante que antes de iniciar la dinámica se explique la clasificación de los métodos anticonceptivos y se tome en cuenta los conocimientos previos que tienen adolescentes y jóvenes.
2. Se les solicita formar grupos; es importante que antes de iniciar la dinámica se explique la clasificación de los métodos anticonceptivos y se tome en cuenta los conocimientos previos que tienen adolescentes y jóvenes, se realiza un sorteo para que cada grupo se informe, primero, sobre un método anticonceptivo y luego lo explique.
3. Se entrega a cada grupo la información “Métodos anticonceptivos” y se le pide profundizar en 20 minutos en el conocimiento del método que le tocó, para que posteriormente sea capaz de orientar al resto.
4. Pida que organicen los espacios de la sala como para una feria. Colabore para crear un ambiente de feria o consulta en distintos espacios en la sala, mientras los orientadores se preparan.
5. Transcurrido el tiempo, pida a cada grupo que explique el método anticonceptivo que le ha tocado.
6. Las personas participantes de los diferentes grupos pasarán de puesto en puesto hasta haber visitado todos los espacios de orientación de la feria. Cada participante podrá pedir aclaraciones y hacer preguntas.
7. Paralelamente, la persona que facilita irá tomando nota de los vacíos en la información brindada por quienes cumplen el rol de orientadores o de las preguntas que no fueron aclaradas correctamente.
8. Una vez que todas y todos hayan visitado todos los espacios de orientación de la feria, se agradece a las y los orientadores y se continúa reforzando la información que no quedó clara y aportando con información sobre métodos anticonceptivos que no se mencionaron en la feria.

### Puntos de análisis y reflexión

1. ¿Cuál es la importancia del uso de métodos anticonceptivos?
2. ¿Cuál será la razón por la que muchos y muchas personas no usan métodos anticonceptivos?
3. ¿Las personas adolescentes necesitan permiso de las personas adultas para usar algún método anticonceptivo?
4. ¿Qué hacer cuando la pareja quiere tener una relación coital y no quiere usar un método anticonceptivo?
5. ¿Cuál es la relación entre los derechos sexuales y los derechos reproductivos con el conocimiento y uso de los métodos anticonceptivos en la adolescencia?
6. ¿Qué métodos son los más usados por las personas adolescentes que iniciaron su vida coital? ¿cuál es su costo y dónde se adquieren?

### Para no olvidar

La persona que facilita recuerda que para obtener el condón y las tabletas vaginales o para decidirse por la abstinencia no tienen necesidad de acudir a una consulta médica. Sin embargo, las píldoras y métodos hormonales, así como la T de cobre, requieren receta médica y controles periódicos.



## Dinámica 2: ¿Los utilizamos o no?

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar cuáles son las barreras culturales y de género para el uso del condón. Reflexionarán sobre aspectos relacionados con el uso del condón, las maneras de negociar su uso y sobre los derechos sexuales y los derechos reproductivos.	- Hojas y lapiceros	30 minutos

### Procedimiento

1. Formar parejas con las personas participantes, idealmente mixtas.
2. Indique que una de las personas debe convencer a la otra de asistir a un evento para recaudar fondos destinados a un bien social. Por su parte, la otra persona deberá convencer a su pareja para visitar a un familiar que está a punto de morir.
3. Deles cinco minutos para el ejercicio, indicando que en este tiempo cada pareja debe optar necesariamente por una de las dos acciones.
4. Solicite que, voluntariamente, algunas parejas comenten su experiencia.
5. A continuación, forme dos grupos, uno de mujeres y el otro de hombres.
6. Indique que el grupo de mujeres representará a una adolescente de 18 años y el grupo de hombres representará a un adolescente de 17 años.
7. Narre la siguiente historia: Isabel y Roberto están enamorando por algunos meses y ya conversaron sobre la posibilidad de tener una relación coital. Para ello planean el lugar y momento adecuados. El día de la cita, cuando se encuentran solos, empiezan con besos y caricias. En aquel momento Isabel le pide a Roberto que utilice un condón, pero él no tiene uno a mano, y se origina un debate entre ellos.
8. Pida ahora que entre todas las mujeres elaboren los argumentos por los cuales le exigirían a Roberto el uso de un condón. Motive a utilizar como base los argumentos de los derechos sexuales y los derechos reproductivos.
9. Por su parte, el grupo de hombres deberá también plantear sus argumentos para insistir en no usar un condón.
10. Dé algunos minutos a los grupos para que organicen su participación.
11. Inicie cediendo la palabra a una representante de las mujeres, personificando a Isabel, luego al representante de los hombres que le responderá simulando ser Roberto.
12. Motive un par de intervenciones a cada grupo. Genere una plenaria en base a los siguientes puntos de análisis y reflexión:

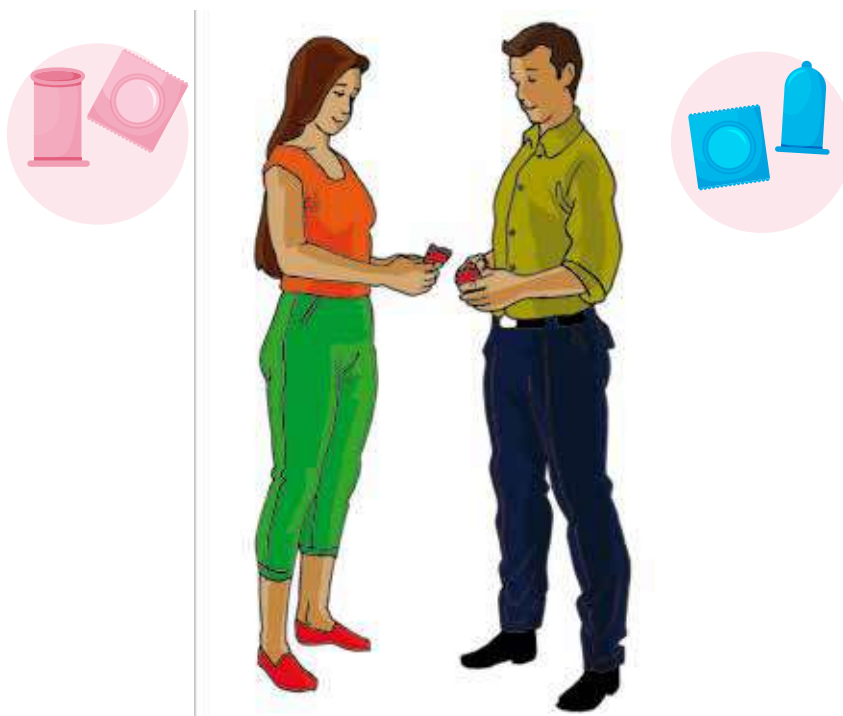
### Puntos de análisis y reflexión

- ¿Existirán mitos sobre el uso del condón?

- ¿Qué pensamos sobre estos mitos?
- ¿Cuál debería ser la posición final de Isabel en este caso?
- ¿Y qué pasa cuando es la mujer la que no quiere que su pareja use condón?
- ¿Cómo deberían empoderarse mujeres y hombres para consensuar el uso de condón?
- ¿Será posible negociar el uso del condón en las relaciones coitales, sin provocar peleas con la pareja?
- ¿Será esta una manera de ejercer nuestros derechos sexuales y nuestros derechos reproductivos?
- ¿Será bueno ceder y no utilizar el condón en las relaciones coitales con el argumento del amor mutuo?
- ¿Existirán otras maneras de expresar amor y disfrutar el erotismo sin tener relaciones coitales?

### Para no olvidar

No es necesario que exista un grupo ganador o perdedor, lo importante es que analicen los argumentos en favor y en contra y que ensayen formas de negociación.



## Dinámica 3: “La práctica hace al maestro”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Las personas participantes podrán valorar la importancia de conocer y practicar la habilidad de usar un condón. Tendrán la oportunidad de reflexionar la importancia del uso del condón para la prevención del embarazo no planeado y de las ITS/VIH.	- 12 condones - 5 dildos	30 minutos

### Procedimiento

Explique a las personas participantes que es bueno practicar el colocado del condón, aunque por ahora no estén activos sexualmente.

1. Tenga preparado un dildo (aparato en forma de pene para la estimulación sexual) y condones. Es importante que practiquen tanto los muchachos como las muchachas.
2. Realice la demostración frente al grupo de la manera más clara posible, explicando en voz alta cada paso.
3. Pida que formen grupos de tres y entregue a cada grupo un condón y un dildo. Con este material practicarán paso a paso el colocado del condón, mientras usted supervisa.
4. Mencione que saber cómo usar un condón no quiere decir que deban tener relaciones coitales pero que, cuando tomen la decisión de hacerlo, estarán preparadas y preparados.

### Puntos de análisis y reflexión

- ¿Por qué el condón es el método más efectivo para personas adolescentes y jóvenes?

### Para no olvidar

Asegúrese de que todos hayan practicado el uso y despejado las dudas que hubiesen surgido. Recoja el material al terminar la actividad.

La responsabilidad de que no exista un embarazo no planificado es de ambos miembros de la pareja, ya que es una decisión de ambos el tener relaciones coitales, y no solo del hombre por usar condón, o solo de la mujer por tomar pastillas anticonceptivas.

## HOJA DE APOYO: “Mi elección informada en métodos anticonceptivos”

### Población

NNA de 10 a 14 años

1. ¿En tu familia se habla de métodos anticonceptivos? Si eso no sucede ¿A quién más podrías preguntar tus dudas sobre anticoncepción?

---

---

---

2. Investiga qué métodos anticonceptivos están disponibles para adolescentes en tu barrio, zona y comunidad

---

---

---

## HOJA DE APOYO: “Mi elección informada en métodos anticonceptivos”

### Población

Adolescentes de 15 a 19 años

1. Investiga qué métodos anticonceptivos están disponibles para adolescentes en tu barrio, zona y comunidad

---

---

---

2. Si tu pareja te pide tener relaciones coitales y tú decides acceder, ¿qué método anticonceptivo usarías?  
¿Por qué?

---

---

---


3. ¿Consideras que los métodos anticonceptivos naturales son seguros para personas adolescentes y jóvenes? ¿Por qué?

---

---

---



 <b>Save the Children</b>		N°		
<b>Evaluación Salud Sexual y Salud Reproductiva</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>			
	Departamento:			
	Municipio:			
	SCI/socia/aliado:			
	Responsable implementación:			
	Institución/Organización:			
	Grupo/Nivel/Curso:			
	Fecha de evaluación:			
Medición				
<b>Datos de la/el participante</b>				
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad: Código NNA</b>



**Nos gustaría que respondas algunas preguntas:**

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Los métodos anticonceptivos...	a) Son recursos a los que una persona puede acudir para planificar la llegada de un nuevo ser
		b) Son perversiones
		c) Son método para crecer
2	Las métodos anticonceptivos de barrera son...	a) Los condones
		b) Los que no permiten que los espermatozoides ingresen en la vagina de la mujer
		c) ambos
3	Los métodos anticonceptivos deben ser guiados por personal de salud...	a) Sobre todo la primera vez
		b) Sobre todo si se trata de métodos químicos u hormonales
		c) Siempre
4	La anticoncepción de emergencia es útil cuando...	a) Ha existido una violación
		b) Ha fallado el método que generalmente se usa
		c) Se rompió el preservativo
5	El personal de salud debe brindar a las y los adolescentes...	a) Atención diferenciada
		b) Atención amigable
		C) Ambas.

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

## PREVINIENDO ITS Y VIH/SIDA

<b>Objetivo de la sesión</b>	<p>Profundizar el conocimiento sobre las características y las vías de transmisión de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH/SIDA, adquirir responsabilidad para prevenirlas, y respetar a las personas viviendo con VIH/SIDA, en el marco de los derechos sexuales y derechos reproductivos.</p>
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	<p>Adolescentes conocen qué es el VIH y el SIDA, su diferencia y sus vías de transmisión. Adolescentes tienen información sobre las formas de prevención del VIH en sus diferentes vías, conocen, reflexionan e identifican situaciones de riesgo para la transmisión del VIH. Adolescentes conocen las ITS e identifican las señales de alarma.</p>
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Infecciones de transmisión sexual (ITS)</li> <li>– Factores de riesgo para adquirir ITS</li> <li>– ¿Cómo se presentan las ITS en la mujer?</li> <li>– ¿Cómo se presentan las ITS en el hombre?</li> <li>– ¿Qué hacer cuando se presentan síntomas de una ITS?</li> <li>– Complicaciones de las ITS</li> <li>– Las ITS más comunes</li> <li>– ¿Qué es el VIH?</li> <li>– ¿Qué es el SIDA?</li> <li>– ¿Cuáles son los signos y síntomas del SIDA?</li> <li>– ¿Cómo se transmite el VIH? (vías sexual, sanguínea, vertical o perinatal)</li> <li>– ¿Cómo no se transmite el VIH?</li> <li>– Formas de protección</li> <li>– Factores que incrementan la vulnerabilidad al VIH</li> <li>– Diagnóstico del VIH</li> <li>– ¿El VIH tiene cura?</li> <li>– ¿Existe alguna normativa sobre el VIH/SIDA?</li> <li>– ¿Por qué las personas adolescentes y jóvenes no usan protección?</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>La persona que facilita, junto a las adolescentes, construirá las definiciones de la sesión. Preguntas motivadoras antes de iniciar la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué son las ITS?</li> <li>– ¿Han escuchado hablar sobre el VIH y el SIDA?</li> <li>– ¿Cómo se pueden contraer?</li> </ul>

**PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA: Previendo ITS,VIH y SIDA**

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos!	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exposición de los objetivos, anotando en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos!*	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes	De acuerdo a la técnica	15 min	Dinámica de presentación: pedir a cada participante que mencionen su nombre y digan sus expectativas del taller y lo que les hace más felices	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas/ imágenes planteadas en la Guía	10 min	entrega a cada participante la hoja de preguntas/ imágenes para que respondan	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.



<p>Infecciones de transmisión sexual (ITS) Factores de riesgo para adquirir ITS ¿cómo se presentan las ITS en las mujeres? ¿cómo se presentan las ITS en los hombres? ¿qué hacer cuando se tiene ITS? Complicaciones de las ITS. Las ITS más comunes</p>	<p>Identificar la rapidez con la cual se propaga el VIH/SIDA y las infecciones de transmisión sexual (ITS)</p>	<p>Tarjetas para cada participante. Caramelos</p>	<p>Dinámica 1 (20 min)</p>	<p>Dinámica 1: “Cacería de Firmas”</p>	<p>Visibilizar las posibilidades de transmisión y adquisición de las ITS.</p>
<p>¿Qué es VIH? ¿Qué es SIDA? ¿Cuáles son los signos y síntomas del SIDA? ¿Cómo se transmite el VIH? (vía sexual, sanguínea, vertical o perinatal) ¿Cómo NO se transmite el VIH? Formas de protección Factores que incrementan la vulnerabilidad al VIH</p>	<p>NNA conocen las formas de transmisión y prevención del VIH/SIDA</p>	<p>-Fotocopia de la Hoja de trabajo “¿Es verdad que...?” para cada participante</p>	<p>Dinámica 2 (30 min)</p>	<p>Dinámica 2: “Es verdad que...?”</p>	<p>Generación de caída de mitos sobre el VIH</p>
<p>Factores que incrementan la vulnerabilidad al VIH Diagnóstico del VIH ¿El VIH tiene cura? ¿Existe alguna normativa sobre el VIH/SIDA? ¿Por qué las personas adolescentes y jóvenes no usan protección?</p>	<p>Desarrollar conocimientos en NNA sobre las ITS, signos y síntomas para identificarlas y las consecuencias cuando no se tratan</p>	<p>-Tarjetas de papel -Sobres</p> <p>Cinco tarjetas de un solo color para cada participante. Tarjetas de presentación (post-it) Clips o ganchos</p>	<p>Dinámica 3 (30 min)</p> <p>Dinámica 4 (30 min)</p>	<p>Dinámica 3: “Todo lo que quisiste saber”</p> <p>Dinámica 1: “Mundo interactivo”</p>	<p>Resolución de dudas sobre las ITS y el VIH</p> <p>Facilitación de pautas para la identificación de las ITS y VIH</p>

<p>¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)</p>	<p>Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión</p>	<p>Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape</p>	<p>15 min</p>	<p>Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)</p>	<p>Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de lo aprendido en las vidas de cada participante.</p>
<p>¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!</p>	<p>Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión</p>	<p>Preguntas planteadas en la guía</p>	<p>10 min</p>	<p>Dinámica: “Nos evaluamos” Reforzar conceptos y contenidos abordados.</p>	<p>Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión</p>
<p><b>Total de horas</b></p>			<p><b>4 horas</b></p>		

\* La presentación de participantes se realiza solo cuando se inicia el taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho antes.

## Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Las infecciones de transmisión sexual son infecciones que se transmiten de persona a persona por el intercambio de fluidos como sangre, semen, fluidos vaginales o heridas sin el uso de protección adecuada. Las ITS son causadas por bacterias, virus, parásitos y hongos. Algunas ITS apenas presentan señales al inicio, es decir que una persona con una ITS puede transmitir la infección sin saberlo. Además, las ITS pueden afectar a la persona repetidamente si no se usa protección: no hay vacunas contra ellas, excepto para la Hepatitis B y para el Virus del Papiloma Humano.

## Factores de riesgo para adquirir ITS

Existen factores de riesgo que predisponen a contraer una ITS que adolescentes mujeres y hombres deben considerar si piensan iniciar sus relaciones coitales:

- No usar preservativos en las relaciones sexuales coitales (oral, vaginal, anal).
- Tener una pareja con antecedentes de ITS.
- Tener múltiples parejas no formales con las que se sostenga relaciones coitales
- Hacerse tatuajes y piercings en lugares de dudosa bioseguridad.
- Transfusiones sanguíneas
- Consumo de alcohol y drogas intravenosas.
- Abuso sexual; pareja con antecedentes de situación de calle.
- Trabajo sexual comercial

## ¿Cómo se presentan las ITS?

Los síntomas de algunas ITS pueden tardar días, semanas, e incluso meses, en aparecer, por eso es importante hacer un examen médico si sospechamos por una relación coital de riesgo.

Algunos síntomas pueden ser:

- Dolor en el bajo vientre.
- Dolor durante las relaciones coitales.
- Llagas o heridas en los genitales.
- Flujos abundantes y mal olor que salen por la vagina o por el pene.
- Picazón, ardor o dolor al orinar.
- Verrugas, granos, cresta de gallo o quirichi en los genitales.
- Bultos (ganglios inflamados) entre las piernas.

## ¿Qué hacer cuando se presentan síntomas de una ITS?

- Consultar con el personal de salud, realizarse un examen y un análisis de laboratorio, para tener un diagnóstico exacto.
- Tomar los medicamentos que le receten tal como se indica, y terminar el tratamiento. También la pareja debe examinarse y tomar los medicamentos y cumplir con el tratamiento.

- Usar condón en todas las relaciones coitales.
- Hacerse un control médico una vez finalizado el tratamiento médico.

### Complicaciones de las ITS

Las ITS generalmente tienen un tratamiento corto, pero si no se tratan a tiempo pueden provocar:

- Esterilidad (que la persona no pueda tener más hijos).
- Parálisis en el cuerpo.
- Enfermedades del corazón.
- Enfermedades de las articulaciones.
- Muerte.

Si una mujer contrae una ITS durante el embarazo o se embaraza cuando tiene una ITS, al nacer, el bebé puede tener alguno de estos problemas:

- Ceguera (el niño no ve).
- Retraso mental.
- Huesos y columna defectuosos.
- Bajo peso.
- Enfermedades del corazón.
- Muerte.

### Las ITS más comunes

Nombre	¿Cómo se contrae?	Molestias	¿Cómo se trata?
<b>Gonorrea</b>	Causada por la bacteria <i>Neisseria gonorrhoeae</i> se contrae por contacto pene-vagina, boca-pene-vagina, pene-ano, vagina-vagina.	Los hombres tienen abundante secreción de pus o sangre por el pene. Las mujeres rara vez tienen molestias, por lo que cuesta más saber si han contraído la ITS. Algunas mujeres presentan dolor al orinar como al séptimo día después de que se contagiaron o presentan secreción de líquido por la vagina. También puede haber pus en la garganta (coito oral) y/o ano (coito anal).	Se cura con antibiótico. Si no se trata, puede dejar secuelas de esterilidad, entre otros. Se puede volver a contraer.

<b>Clamidiasis y otras uretritis y cervicitis no gonocócicas</b>	Pueden ser producidas por varias bacterias, pero la más común es la <i>Chlamydia trachomatis</i> . Se contrae por contacto pene-vagina, pene-ano, vagina-vagina.	Ardor al orinar en mujeres y hombres. En los hombres, puede salir una mucosidad transparente por el pene y en las mujeres puede haber inflamación del cuello del útero, con secreción de mucosidad. Las mujeres muchas veces no tienen molestias.	Se cura con antibióticos. Si no se trata, puede traer problemas para tener hijos o hijas. Se puede recontagiar.
<b>Sífilis o lúes</b>	Causada por la bacteria <i>Treponema pallidum</i> . Se contrae por contacto pene-vagina, boca-pene-vagina, pene-ano, vagina-vagina	Aparecen una o más úlceras o heridas indoloras en los genitales, la boca o el ano. Esta etapa mejora sola, para pasar a otra donde aparecen ronchas en el cuerpo y se hinchan los ganglios. En su etapa final destruye la piel, los huesos, el sistema nervioso, el corazón y el hígado.	Es curable cuando se la descubre en la etapa inicial, usando un antibiótico. Se puede recontagiar.
<b>Verrugas genitales o condilomas acuminados</b>	Son varios tipos de virus contacto pene-vagina, boca-pene-vagina, pene-ano, vagina-vagina.	Aparecen una o más protuberancias (verrugas) como coliflor en genitales, ano o las cuerdas vocales.	No puede eliminarse del cuerpo, pero con el tratamiento desaparecen las verrugas. Puede reaparecer. Algunos virus producen cáncer genital en mujeres y hombres.
<b>Tricomoniasis</b>	Es un parásito, <i>Trichomonas vaginalis</i> , que se contrae por contacto sexual.	En las mujeres sale líquido de color amarillo o verde espumoso por la vagina, hay ardor al orinar y dolor con las relaciones coitales. En los hombres casi no da molestias; puede salir líquido del pene.	Se cura con tratamiento antibiótico oral. Se puede recontagiar.
<b>Herpes genital</b>	Son dos tipos de virus que se contraen por contacto genital pene-vagina, boca-vagina-pene, pene-ano, vagina-vagina.	En la boca produce los llamados “fuegos” (“calor de estómago”); en los genitales y en el ano salen ampollas dolorosas que curan solas, pero pueden volver a aparecer.	No hay forma de eliminarlo, pero con el tratamiento se quitan el dolor y las ampollas.

Fuente: Programa Nacional de ITS, VIH/SIDA y Hepatitis Virales

El virus del papiloma humano también es una infección de transmisión sexual (ITS). El VPH es un virus distinto al del VIH y HSV (herpes). El VPH es tan común que casi todas las mujeres y todos los hombres coitalmente activos lo contraen en algún momento de su vida. Hay muchos tipos distintos de VPH. Algunos tipos pueden causar problemas de salud como verrugas genitales y cánceres.

La infección por VPH no tiene cura, pero hay muchas cosas que puedes hacer para evitar que el VPH afecte tu salud. Hay vacunas para protegerse de la transmisión de ciertos tipos de VPH. Tu médico

puede quitar las verrugas genitales. Las infecciones causadas por el VPH de alto riesgo pueden tratarse fácilmente antes de que se conviertan en cáncer, por lo cual es tan importante hacerse las pruebas de Papanicolaou/VPH periódicas. Si bien los condones y las barreras de látex bucales no ofrecen protección total, ayudan a disminuir la probabilidad de contraer el VPH.

Como siempre, la mejor manera de asegurarse de no contraer una infección de transmisión sexual como la infección por VPH consiste en evitar el contacto coital con otra persona, lo cual incluye coito vaginal, anal y oral y cualquier otro tipo de contacto genital.

Sin embargo, la mayoría de las personas tienen relaciones coitales en algún momento de sus vidas. Por lo que se recomienda usar protección para reducir las probabilidades de contraer el VPH.

### **¿Qué es el VIH?**

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH), cuando entra al organismo de una persona afecta las células de defensa (linfocitos cd4), dejándola débil y expuesta a contraer enfermedades comunes. Este virus, una vez que ingresa al cuerpo, no se va más. Se llama de inmunodeficiencia porque destruye las células encargadas de defender nuestro cuerpo y nos expone a la invasión de muchas otras clases de microbios. Se le dice “humana” porque se lo ha encontrado únicamente en los seres humanos.

### **¿Qué es el SIDA?**

El síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) se presenta cuando las defensas del organismo han sido destruidas a causa del VIH, debilitándolo y dejándolo expuesto a varias enfermedades del medio.

La palabra ‘síndrome’ es un término médico que significa que la enfermedad tiene diversas formas de manifestarse a través de síntomas y/o signos; es decir que no hay ninguna manifestación característica del SIDA. El término ‘adquirida’ significa que se contrae a través de vías específicas de transmisión.

El VIH y el SIDA no son lo mismo. Una persona puede vivir muchos años con VIH y no saberlo, ya que no presenta ninguna molestia o síntomas. La etapa del SIDA se presenta cuando el VIH ha debilitado el organismo, acabando con las defensas de la persona, de modo que esta se enferma con facilidad de cualquier cosa, y estas enfermedades se complican también más fácilmente.

### **¿Cuáles son los signos y síntomas del SIDA?**

Los primeros signos y síntomas pueden empezar a ser evidentes entre seis meses y un año después de haber contraído el VIH; depende básicamente de cada organismo y del estilo de vida de cada individuo.

En algunos casos, los signos y síntomas pueden aparecer incluso 5 o 10 años después de la transmisión.

Existen algunos signos y síntomas que nos pueden hacer sospechar que una persona ha adquirido el VIH y ha desarrollado SIDA<sup>13</sup>.

Las personas que están en etapa de SIDA pueden desarrollar enfermedades oportunistas; el organismo está muy débil a causa de la proliferación del VIH y no puede frenar el desarrollo de estas enfermedades sin tratamiento, y a veces, a pesar del tratamiento, pueden conducir a la muerte.

<sup>13</sup> Véase: <http://www.rntc-la.org/sida/2/signos.php>

Las manifestaciones de las enfermedades oportunistas varían según el microbio y el órgano afectado. Aunque el estado general es de adelgazamiento, astenia y debilitamiento, en el siguiente cuadro se observan las características básicas:

Órganos	Manifestaciones	Agentes
Pulmones	Tos prolongada y fiebre	<i>Pneumocystis carinii</i>
Tubo digestivo	Diarreas crónicas Infección en el esófago Invasión de hongos en el sistema digestivo	Giardia Shigella Candida
Cerebro	Parálisis Problemas en la vista Manifestaciones psíquicas raras Meningitis	Criptococos Toxoplasma
Piel	Herpes cutáneo	Virus del herpes

### ¿Cómo se transmite el VIH? (vía sexual, sanguínea y vertical)

El VIH NO se contagia, se transmite. Se necesitan tres condiciones para que el VIH se transmita de una persona a otra; si falta una de dichas condiciones, no hay transmisión:

- Puerta de salida del virus de una persona que vive con VIH (herida abierta o fluidos)
- Cantidad suficiente de virus: una persona que vive con VIH tiene suficiente cantidad de virus para transmitirlo a otra a través de cuatro fluidos de su cuerpo: la sangre, el semen, los fluidos vaginales y la leche materna. En los demás fluidos, el VIH se encuentra en cantidad insuficiente, por lo que no hay un riesgo de transmisión; por ejemplo, se necesitan tres litros de saliva para que exista transmisión.
- Puerta de entrada al virus (una herida abierta, por ejemplo) en una persona que no tiene VIH.

El VIH se transmite por tres vías o formas:

1. Por vía genital, a través de una relación coital, vaginal, anal u oral, sin uso de condón, en que ha habido intercambio de fluidos. Puede darse entre parejas heterosexuales, homosexuales o bisexuales. En Bolivia, el 95% de las personas que viven con VIH lo adquirieron por esta vía, habiendo bastado una única experiencia coital.
2. Por vía sanguínea, a través de transfusiones de sangre no controladas, al no cumplir con las normas de bioseguridad o al compartir elementos punzocortantes no esterilizados que hayan estado en contacto con la sangre de una persona que vive con VIH. En Bolivia, el 2% de las personas que viven con VIH se lo transmitieron por esta vía.
3. Vía vertical o perinatal: el VIH no es hereditario ni contagioso. Una madre puede transmitir el VIH a su bebe en:
  - El embarazo, durante el intercambio de fluidos de la madre al hijo.

- El parto, en el momento del alumbramiento: si el bebé nace por parto normal, existe probabilidad de transmisión, ya que los fluidos de la madre (sangre y fluidos vaginales) pueden ingresar fácilmente al bebé por los ojos, nariz o boca.
- Lactancia materna: en la leche materna existe gran cantidad de virus del VIH, y si la madre le da de lactar, puede transmitirle VIH a su bebé por esta vía.

### ¿Cómo NO se transmite el VIH?

El VIH no se transmite a través de actos como:

- Dar la mano o abrazar a una persona que vive con VIH.
- Estornudar o toser.
- Besar a una persona que vive con VIH (se necesita alrededor de 3 litros de saliva para que exista transmisión).
- Comer del mismo plato o beber del mismo vaso.
- Usar el mismo baño.
- Bañarse juntos o nadar en una piscina juntos.
- Picaduras de mosquitos, mordeduras de perros y de gatos.
- Dormir juntos o compartir la ropa, etc.

Todo esto hace que las personas que viven con VIH puedan tener una vida social como cualquier otra persona.

### Formas de prevención y protección

1. Prevención por vía genital. Por esta vía se producen el 95% de las transmisiones, por lo que es importante conocer tres reglas:
  - La abstinencia coital es el único método 100% seguro para prevenir la transmisión del VIH. Es decir, rechazar o postergar una relación coital vaginal, anal u oral.
  - La fidelidad solo es efectiva cuando es mutua. La confianza se logra a través de la comunicación en la pareja.
  - Uso correcto y sistemático del condón: es importante saber que está demostrado que el condón masculino o femenino es el único método efectivo y seguro para evitar la transmisión del VIH y de otras ITS, además de la abstinencia. Si se elige este método de prevención, utilizar un condón para cada relación coital vaginal, anal u oral.
2. Prevención por vía sanguínea. Tomar en cuenta los siguientes aspectos:
  - En caso de transfusiones de sangre, exigir que la sangre sea segura, del banco de sangre (donde se realizan pruebas de control a los donadores y se almacena la sangre).
  - Nunca se debe compartir objetos punzocortantes (agujas, jeringas) con otras personas; verificar que las jeringas sean descartables.
  - No realizarse tatuajes o *piercings* en lugares no autorizados, donde no se cumplan las normas de bioseguridad.



3. Prevención por la vía vertical. Para prevenir el VIH por esta vía es necesario que:
- Durante el embarazo, todas las mujeres se realicen pruebas de VIH (recuerda que las pruebas son voluntarias, confidenciales y gratuitas). En caso de que el resultado sea positivo, es importante acudir a sus controles médicos y empezar el tratamiento con antirretrovirales, para disminuir la cantidad de virus en su organismo.
  - Si una mujer embarazada vive con VIH, debe realizarse un parto seco o cesárea programada, para evitar que el bebé entre en contacto con los fluidos de la madre.
  - Durante la lactancia, una madre que vive con VIH debe suspender la leche materna y reemplazarla por leche maternizada, para no transmitir el VIH a su bebe a través de la leche materna.

### Factores que incrementan la vulnerabilidad al VIH

- El machismo, muy presente en el medio. Muchas veces los hombres tienen diferentes mitos y creencias que hacen que sus comportamientos y actitudes los pongan en mayor riesgo. Algunos de estos comportamientos son: la creencia de que iniciar relaciones coitales a temprana edad “te hace más hombre”; tener varias parejas al mismo tiempo (infidelidad); el hecho de no utilizar condón en las relaciones (muchas veces es visto como algo negativo el que las mujeres propongan el uso del condón a sus parejas, etc.)
- El consumo excesivo de alcohol: muchas de las personas que viven con VIH se lo transmitieron bajo efectos del alcohol, ya que el consumir bebidas alcohólicas impide tomar decisiones con responsabilidad.
- Falta de información: el VIH es un problema de salud pública que puede afectar a mujeres, hombres, jóvenes y adultos de cualquier estrato social y de cualquier edad. Cualquier persona puede contraer el VIH si no toma en cuenta las medidas de prevención.

### Diagnóstico del VIH

Para saber si se ha contraído o no el VIH es necesario hacer pruebas de sangre específicas que lo confirmen. Estas pruebas se hacen en laboratorios especializados y autorizados.

Una vez que el VIH ha ingresado al organismo, es indetectable para cualquier análisis o prueba de sangre hasta tres meses después de la transmisión (se lo conoce como periodo de ventana). Sin embargo, la persona tiene una alta probabilidad de transmitir el virus por las vías ya mencionadas; se siente bien de salud, no presenta signos ni síntomas, no sabe que adquirió el virus, no imagina que pueda transmitir el virus a otras personas.

Existen protocolos para saber si una persona ha contraído el VIH. La prueba rápida para el VIH es un “probable diagnóstico”: se sacan unas gotas de sangre y el resultado tarda 30 minutos (es rápida, voluntaria confidencial y gratuita).

1. Si esta prueba rápida sale reactiva, se realiza un segundo examen, con otra prueba rápida de mayor sensibilidad. Si esta segunda prueba también sale reactiva, se confirma el diagnóstico: la persona tiene el VIH en su organismo.

2. Cuando la primera prueba rápida sale reactiva y la segunda no reactiva, se hace una última prueba para confirmar el resultado: el test de Elisa, que, si sale reactivo, confirma que la persona tiene el VIH en su organismo.
3. Cuando la primera prueba rápida sale negativa, se considera confiable el resultado por la alta sensibilidad de la prueba (de acuerdo al Programa Nacional de ITS y VIH/SIDA de 2019).

Todo este proceso se realiza con el asesoramiento y acompañamiento de una consejera o consejero, quien brinda información y apoyo emocional a la persona que se realiza la prueba.

### **¿El VIH tiene cura?**

El VIH aún no tiene cura porque es un virus que tiene la facilidad de mutar rápidamente. Sin embargo, si una persona se realiza un test y sabe que vive con VIH, es importante que esté enterada de que en Bolivia existen medicamentos llamados antirretrovirales (ARV), que retrasan el avance del virus y protegen las células de defensa del organismo. Estos medicamentos son prescritos por el Programa de VIH/SIDA, con supervisión y control médico especializados.

El VIH NO tiene cura, pero tiene tratamiento, y es mucho más efectivo si se toma cuando aún el cuerpo no está en etapa SIDA.

### **¿Existe alguna normativa sobre el VIH/SIDA?**

Sí. En agosto del año 2007 se promulga en Bolivia la Ley N°3729, “Ley para la prevención del VIH/SIDA, protección de los derechos humanos y asistencia integral multidisciplinaria para las personas que viven con el VIH/SIDA”. Su objetivo es:

1. Garantizar los derechos y deberes de las personas que viven con el VIH/SIDA, así como del personal de salud y de la población en general.
2. Establecer políticas y ejecutar programas para la prevención, atención y rehabilitación del VIH/SIDA y la protección de los derechos.
3. Definir las competencias y responsabilidades del Estado, sus instituciones y las personas naturales o jurídicas relacionadas con la problemática del VIH/SIDA.
4. Establecer mecanismos de coordinación interinstitucional e intersectorial para una implementación efectiva de las políticas y programas para prevención, asistencia integral multidisciplinaria y rehabilitación de las personas que viven con el VIH/SIDA, a través de campañas de información, uso de medicamentos antirretrovirales y profilácticos, exámenes de laboratorio requeridos, vigilancia epidemiológica e investigación sobre el VIH/SIDA.
5. Priorizar la educación a la población en general y la información adecuada para la prevención del VIH con una visión integral y de desarrollo.

Con la finalidad de impulsar las cinco medidas de prevención –sensibilización, información, capacitación continua, participación comunitaria y acceso a métodos– actualmente está vigente en el municipio de La Paz la Ley Municipal Autónoma 156 para la Prevención, Diagnóstico, Atención, Asistencia Integral y Tratamiento del VIH/SIDA. De igual manera, la Ley Municipal 005 de Prevención y Respuesta al VIH/SIDA y las ITS, promulgada por el Gobierno Autónomo Municipal de la ciudad de El Alto. La ciudad de

Cochabamba cuenta con la Ley Departamental N° 575 de Prevención y Atención Integral de VIH/SIDA, que permite a las personas con VIH/SIDA acceder a los servicios de atención médica en los hospitales de tercer nivel del departamento.

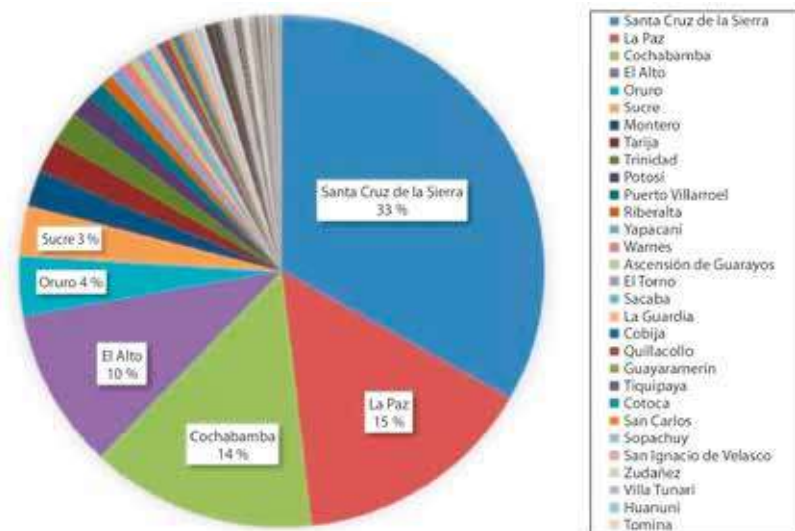
### Algunos datos a considerar

El nuevo informe sobre el virus de inmunodeficiencia humana y síndrome de inmunodeficiencia adquirida (VIH/SIDA), elaborado por Naciones Unidas, pone a Bolivia, a nivel de Latinoamérica, en el segundo lugar en cuanto a la tasa de transmisión del virus, después de Chile.

El Programa Nacional ITS/VIH/SIDA y Hepatitis Virales en Bolivia, sobre la situación de VIH en Bolivia menciona que lamentablemente el VIH en Bolivia se ha incrementado en las últimas dos décadas.

En general, la prevalencia de VIH es baja en Bolivia, con solo 0,3% de infectados entre la población 15-49 años. Sin embargo, la prevalencia de VIH ha estado incrementándose continuamente durante este siglo. De acuerdo a datos comparables de ONUSIDA, la tasa de prevalencia de VIH en Bolivia se incrementó de 0.1% en edades de 15-49 años durante la década de los 90, a 0,2% a principios de los 2000, a 0,3% en la actualidad.

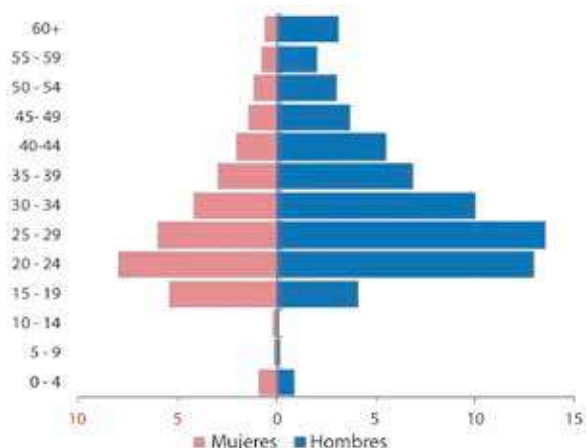
### Distribución de nuevos casos de VIH registrados durante 2014-2018 (Gestiones completas)



Fuente: Elaboración de los autores basados en datos del Programa Nacional ITS/VIH/SIDA y Hepatitis virales

Los hombres tienen aproximadamente el doble de probabilidad de contraer VIH que las mujeres. El único grupo de edad donde las mujeres tienen mayor probabilidad de contraer VIH que los hombres, es en el grupo de 14-19 años.

## Distribución porcentual de casos de VIH notificados durante 2014-2018, por edad y género (*Gestiones completas*)



Fuente: Elaboración de los autores basados en datos del Programa Nacional ITS/VIH/SIDA y Hepatitis virales.

### ¿Por qué las personas adolescentes y jóvenes no usan protección?

- Muchas piensan que una mujer pierde el respeto del hombre si ella le pide que use un condón.
- Tienen vergüenza de comprar un condón.
- Todavía se piensa que usar condón es señal de que no se confía en la pareja.
- Muchas relaciones coitales son forzadas y llegan a la violación (violencia de género).
- Sienten vergüenza de ponerse el condón (condón femenino o masculino).
- Muchos encuentros coitales surgen sin planificación y no tienen un condón a mano.
- Muchos adolescentes y jóvenes hombres piensan que disminuye el placer.
- Muchas adolescentes y jóvenes mujeres no están plenamente empoderadas como para rechazar tener relaciones coitales si su pareja no quiere usar condón.
- Ni mujeres ni hombres piensan que pueda tener una ITS o VIH si no ven una evidencia física, por lo tanto, no utilizan condón.
- La persona adolescente tiene pensamiento mágico cuando cree que “eso no le sucederá”, “eso solo le sucede a otras personas”; no hay una percepción real del riesgo.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan la educación integral de la sexualidad de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan la misma.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las ITS, el VIH y el SIDA sólo les da a personas que ejercen la prostitución a manera de castigo por sus “malas” acciones o que sólo les da a personas que no siguen la heterosexualidad hegemónica alentando la idea de que el VIH es un virus que

puede ser contraído o transmitido por cualquier persona que no realice un autocuidado de su cuerpo y un cuidado del cuerpo de la otra persona al momento de sostener relaciones coitales.

- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que los hombres manifiestan su hombría a través de una ITS como prueba de que sostuvieron relaciones coitales, alentando la idea de que una ITS, el VIH o el SIDA solo muestran la incapacidad o imposibilidad de una persona para cuidar su cuerpo.
- ❖ **Poder y edad:** Romper con la idea de que las ITS no pueden llegar a personas ancianas porque no sostienen relaciones coitales, alentando la idea de que todas las personas pueden contraerla si sostienen relaciones coitales orales, vaginales o anales no protegidas
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que es mejor un momento de riesgo que usar un condón que baja el placer, alentando la idea de que el coito no debe ser considerado un desahogo momentáneo, sino que debe seguir un ritual erótico, en el que el cuidado de los propios cuerpos y vidas es esencial.

## Dinámica 1: “Un mundo interactivo”

10 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar la rapidez con la cual se propaga el VIH-SIDA y las Infecciones de transmisión Sexual (ITS), cómo se pueden prevenir, y cómo reconocer los efectos de la presión del entorno social.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tarjeta para cada participante</li><li>- Lapicero por participante</li><li>- Caramelos o chocolates</li></ul>	20 minutos

### Procedimiento

Prepare anticipadamente lo siguiente:

- Una tarjeta para cada participante.
- En dos o tres tarjetas anote leyendas como: “Por favor siéntate, no juegues”, “Siéntate, no juegues” o “No juegues”.
- En las esquinas de otras dos o tres tarjetas anote la letra C.
- En las esquinas de otras dos o tres tarjetas anote: Cx.
- Anote en la esquina de una tarjeta algún símbolo que desees: una media luna, un sol etc.

En el momento de la sesión:

1. Solicitar a las y los participantes tener un lapicero en la mano, pararse y formar un círculo.
2. Explique que entregará a cada participante una tarjeta al azar, la cual no debe ser mostrada al resto del grupo.
3. Indique que este es un concurso que consiste en recolectar la mayor cantidad de firmas diferentes en las cartulinas, en el lapso de dos minutos.
4. Inicie el juego recordando y repitiendo varias veces que el ganador obtendrá un premio.
5. A la culminación del tiempo solicite a los participantes tomar asiento y contar el número de sus firmas.
6. Declare al ganador entregándole el premio respectivo.
7. Describa ahora la importancia que tiene la firma de cada persona y comenta que en esta oportunidad cada firma representó una relación coital.
8. A continuación, solicite que pase al frente la persona que tiene la tarjeta con el símbolo dibujado, e indica que es una persona que vive con el VIH.
9. Solicite que todas las personas que firmaron esta tarjeta o que recibieron la firma de esta persona que pasen al frente porque también están infectadas.
10. Repita la acción hasta conseguir que todos estén al frente, excepto quien haya cumplido la orden “no jugar” que leyó en su tarjeta. Pregunte ahora quiénes tienen esta consigna en sus tarjetas y por qué cumplieron o no la instrucción.
11. Pregunte por las personas que tienen en sus tarjetas la: “Cx” y comente que estas personas utilizaron condón de manera incorrecta por lo que igual adquirieron el virus.

12. Identifique a las personas portadoras de la tarjeta con una “C” e invítelos a sentarse ya que ellos si utilizaron correctamente el condón.

13. Finalmente invite a todos tomar asiento.

### **Puntos de análisis y reflexión**

- ¿Cómo se sintió la persona a quien detectaron el VIH?
- ¿Sabía esta persona que tenía el virus?
- ¿Cómo se sintieron las personas que firmaron su tarjeta o recibieron su firma?
- ¿Cómo se sintieron al ir formando parte del grupo de personas infectadas?
- En el caso de las personas que tenían la instrucción de no participar, ¿Qué ocurrió?, ¿Participaron a pesar de ello?, ¿Por qué?, ¿Ocurre esto en la realidad?
- ¿Por qué es difícil no participar en una actividad en la que todos los demás participan?
- ¿Cómo se sintieron los que descubrieron que habían usado condones de manera incorrecta?
- ¿Cómo se sintieron las personas que utilizaron el condón de manera correcta?
- Cierra la actividad recordando a los participantes, que han hecho una simulación para entender mejor la forma de propagación de estas infecciones y que, a partir de este momento, queda sin efecto la simulación.

### **Para no olvidar**

Por lo sensible del tema, recuerde la importancia de iniciar la técnica aclarando que sólo es un juego que nos ayudará a entender cómo se transmiten las ITS/VIH/SIDA. Es bueno terminar la técnica aclarando que este “fue sólo un juego” y que no hay que sentir temor de haber participado del mismo.

## Dinámica 2: “Es verdad... que?”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reforzar los conocimientos aprendidos para prevenir las ITS-VIH/SIDA.	- Fotocopia de la Hoja de trabajo “¿Es verdad que...?” para cada participante	30 minutos

### Procedimiento

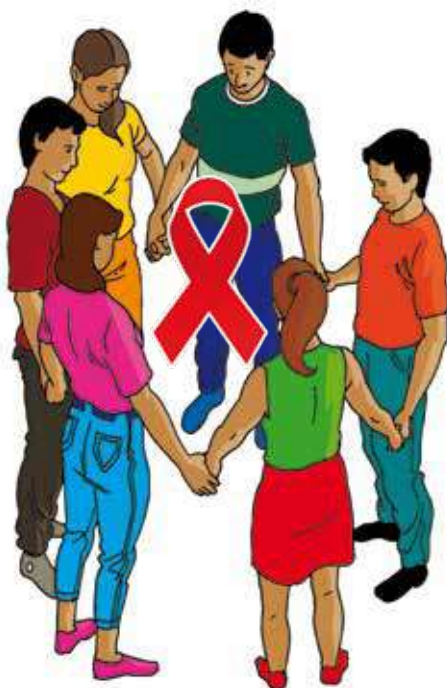
1. Entregue una fotocopia de la Hoja de apoyo a la dinámica: “¿Es verdad que...?” a cada participante.
2. Deles 10 minutos para que respondan encerrando en un círculo la opción que consideren correcta.
3. Cuando hayan terminado el trabajo individual, lea las preguntas una por una, dando la respuesta correcta para que corrijan su cuestionario. La persona que facilita se puede apoyar en la hoja con respuestas.

### Puntos de análisis y reflexión

- ¿Qué es VIH y qué es SIDA?

### Para no olvidar

Cierre mencionando que, a pesar de que todas las personas somos susceptibles de contraer ITS, VIH o SIDA, podemos prevenirlas aplicando medidas preventivas y buscando mayor información.





## HOJA DE APOYO PARA DINÁMICA: “Es verdad que...?”

Encierra en un círculo la respuesta correcta

1	¿Es verdad que las muchachas y los muchachos pueden tener alguna infección de transmisión sexual sin presentar síntomas?	SÍ	NO
2	¿Es verdad que las infecciones de transmisión sexual se pueden contraer varias veces después de haberse curado?	SÍ	NO
3	¿Es verdad que los condones ayudan a prevenir las infecciones de transmisión sexual?	SÍ	NO
4	¿Es verdad que existe una cura conocida para el herpes genital?	SÍ	NO
5	¿Es verdad que el VIH se transmite por darle la mano a alguien?	SÍ	NO
6	¿Es verdad que el VIH solo le da a los homosexuales?	SÍ	NO
7	¿Es verdad que solo las trabajadoras sexuales pueden transmitir una infección de transmisión sexual?	SÍ	NO
8.	¿Es verdad que si no se manifiestan síntomas no se transmite ITS a la pareja?	SÍ	NO
9	¿Es verdad que los condones fallan frecuentemente porque se rompen o porque se salen?	SÍ	NO
10	¿Es verdad que cualquier persona que tiene relaciones coitales puede contraer una infección de transmisión sexual?	SÍ	NO
11	¿Es verdad que las maneras efectivas de prevenir el VIH/SIDA por la vía genital son: la abstinencia, ser fiel mutuamente y usar correcta y constantemente el condón?	SÍ	NO

### HOJA DE RESPUESTAS

1. ¿Es verdad que las muchachas y los muchachos pueden tener alguna infección de transmisión sexual sin presentar síntomas?

Sí, muchas infecciones de transmisión sexual no presentan síntomas. En el caso de las mujeres, los signos pueden estar en el canal vaginal (como con el papiloma humano, que además es un factor para adquirir el cáncer cérvico-uterino)

2. ¿Es verdad que las infecciones de transmisión sexual se pueden contraer varias veces después de curarse?

Sí, estas infecciones se pueden transmitir todas las veces que exista contacto sexual con una persona que tenga ITS. O puede darse el caso de que –como el herpes genital, que no tiene cura– se ubiquen en los ganglios

3. ¿Es verdad que los condones ayudan a prevenir las infecciones de transmisión sexual?

Sí, el uso correcto y constante del condón evita la transmisión.

4. ¿Es verdad que existe una cura conocida para el herpes genital?

No, las infecciones de transmisión sexual producidas por virus no tienen cura, solo tratamiento para aliviar los malestares o molestias

5. ¿Es verdad que el VIH se transmite por darle la mano a alguien?

No, tampoco por abrazos, caricias, besos o por compartir los mismos vasos, cubiertos, toalla, ropa, por estudiar o trabajar con alguien que vive con VIH/SIDA, porque no se cumplen las tres condiciones de transmisión del VIH.

6. ¿Es verdad que el VIH solo les da a las personas homosexuales?

No, cualquier persona, independientemente de su orientación sexual, puede contraer el virus del VIH.

7. ¿Es verdad que solo las trabajadoras sexuales pueden transmitir una infección de transmisión sexual?

No, cualquier persona que tenga una ITS puede transmitirla.

8. ¿Es verdad que si no se manifiestan síntomas no se transmite ITS a la pareja?

No, aun sin presentar síntomas, la persona infectada transmite la infección a la pareja si no usa un condón en su relación coital.

9. ¿Es verdad que cualquier persona que tiene relaciones coitales puede contraer una infección de transmisión sexual?

Sí, si tiene relaciones coitales sin protección con personas que tienen ITS.

10. ¿Es verdad que las maneras efectivas de prevenir el VIH/SIDA por la vía genital son la abstinencia, ser fiel mutuamente y usar correcta y constantemente el condón?

Sí, no tener relaciones coitales (abstinencia), ser fiel mutuamente (luego de verificar que ninguno en la pareja vive con el VIH) y usar correcta y constantemente el condón son las maneras más efectivas de prevenir el VIH y las ITS.

## Dinámica 3: “Todo lo que quisiste saber”

10 a 14 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reforzar los conocimientos aprendidos para prevenir y fomentar el diálogo y el entendimiento las ITS/VIH/SIDA.	- Tarjetas de papel - Sobres	30 minutos

### Procedimiento

1. Se entrega a todas y todos, unas tarjetas de papel y se pide que escriban de manera individual en cada tarjeta:
  - a. Lo que yo creo sobre las ITS y los chicos.
  - b. Lo que yo creo sobre las ITS y las chicas.
  - c. Una o varias preguntas que siempre quise preguntar y nunca me animé a hacer.
2. Una vez que hayan terminado de escribir, se recogen las tarjetas en un sobre.
3. La persona que facilita va leyendo en plenaria cada una de las tarjetas y todos van respondiendo en grupo.

### Puntos de análisis y reflexión

- Dar información clara sobre las ITS y el VIH, dejando claro que nadie es inmune a ninguna edad.

### Para no olvidar

Cierre mencionando que, a pesar de que todos somos susceptibles de contraer las ITS/VIH/SIDA, podemos prevenirlas siguiendo medidas preventivas.

## Dinámica 4: “Un mundo interactivo”

10 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reflexionar sobre la relación que existe entre la imagen/apariencia que vemos de los demás y su situación respecto al VIH y otras ITS.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cinco tarjetas de un solo color para cada participante</li><li>- Tarjetas de presentación (post-it)</li><li>- Clips o ganchos</li></ul>	30 minutos

### Procedimiento

1. Formar cinco grupos con las personas participantes.
2. Asignar a cada grupo un color que indica la existencia o no de ITS (el grupo verde ha de ser el más numeroso). Las participantes no deben saber qué significa cada color. Verde: sanos; rosa: clamidia; blanco: herpes genital; naranja: sífilis y azul: VIH.
3. Se pedirá a cada participante que escriba en la tarjeta de presentación (post-it) su nombre y cinco características que lo identifiquen, y prende en su pecho con un gancho o clip.
4. Pedirles que caminen por el aula leyendo las tarjetas de presentación de los compañeros, escogiendo a cuatro personas que les gusten por sus características. Una vez escogidas, deben preguntarles si quieren intercambiar tarjetas. Cada vez que se reciben una tarjeta, guardarla en el orden en que la hayan recibido (no es necesario intercambiarlas todas). Debemos insistir en que no se trata de conseguir una tarjeta de cada color sino de intercambiar las tarjetas según las características personales y nuestros deseos de relacionarnos. También deben conservar el orden de colocación de las tarjetas, ya que eso indicará el momento de la transmisión de las ITS y cómo se extiende la infección.
5. Una vez finalizada la técnica, se inicia el debate: se aclara que cada color de las tarjetas tiene un significado diferente, algunos colores representan que la persona está sana, otras representan que la persona tiene una ITS, y otras representan que es una persona que vive con VIH.
6. Conduciremos el debate para reflexionar en torno a que muchas veces la elección de las personas con las que mantenemos relaciones coitales se basa en lo que observamos, lo que nos gusta a primera vista y lo que queremos que los demás vean de nosotros<sup>14</sup>.

### Puntos de análisis y reflexión

1. ¿Cómo se sintió la persona a quien detectaron el VIH?
2. ¿Sabía esta persona que tenía el virus?
3. ¿Cómo se sintieron las personas que recibieron su tarjeta?
4. ¿Cómo se sintieron las personas que contrajeron alguna ITS?
5. ¿Cómo se sintieron al ir formando parte del grupo de personas que viven con VIH?

<sup>14</sup> Concejo de la Juventud de España (2007). Condóneate, placer sin riesgo. Campaña de prevención del VIH/SIDA. Disponible en: <http://www.sidastudi.org/es/registro/2c9391e41fb402cc011fb4543b6e5e19>

### Para no olvidar

Por lo sensible del tema, recordar la importancia de iniciar la técnica aclarando que solo es un juego que nos ayudará a entender cómo se transmiten las ITS/VIH/SIDA, y es bueno terminar la técnica insistiendo en que “fue solo un juego” y que no hay que sentir temor de haber participado en él.



Save the Children

N°

<b>Evaluación Salud Sexual y Salud Reproductiva</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>

**Nos gustaría que respondas algunas preguntas:**

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	ITS quiere decir...	a) Iguales todos somos
		b) Infecciones de Transmisión Sexual
		c) Infectados todos sanamos
2	Las ITS pueden tener origen...	a) Viral
		b) Bacterial
		c) Ambos
3	Las ITS pueden prevenirse	a) Usando anticonceptivos
		b) Usando condones
		c) Ambos
4	El VIH es ...	a) El virus de inmuno deficiencia humana
		b) El virus mortal que se contagia con el estornudo
		c) El virus del papiloma
5	El SIDA es...	a) El síndrome de inmunodeficiencia adquirido
		b) Es la etapa terminal por el VIH
		C) Ambas.

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

### PREVINIENDO LA VIOLENCIA DE GÉNERO

<b>Objetivo de la sesión</b>	Promover el conocimiento sobre violencia de género en personas adolescentes y jóvenes, así como sus formas de prevención.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	Personas adolescentes y jóvenes sensibilizadas, con capacidad de reconocer la incidencia de la violencia en sus vidas y en las vidas de los demás.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué es violencia?</li> <li>– Tipos de violencia</li> <li>– Causas y consecuencias de la violencia</li> <li>– Instituciones que protegen contra la violencia</li> <li>– Prevención ante la violencia</li> <li>– Datos que muestran una cruda realidad</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	<p>La persona que facilita, en plenaria y con la participación de adolescentes u jóvenes, construirá las definiciones de la sesión.</p> <p>Preguntas motivadoras antes de iniciar la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué es la violencia?</li> <li>– ¿A qué nos referimos cuando hablamos de violencia de género?</li> </ul>



**PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA: Previendo la violencia**

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos!	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exposición de los objetivos, anotando en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos!*	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes	De acuerdo a la técnica	15 min	Dinámica de presentación: pedir a cada participante que mencionen su nombre y digan sus expectativas del taller y lo que les hace más felices	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas/ imágenes planteadas en la guía	10 min	Se entrega a cada participante la hoja de preguntas/ imágenes para que respondan	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¿Qué es violencia? Tipos de violencia. Causas y consecuencias de la violencia.	NNA identifican la violencia basada en género, sus tipos y sus consecuencias, identifican señales de violencia en el enamoramiento	Preguntas/ imágenes planteadas en la guía	30 min	Explicación por parte de la persona que facilita	Identificación de las características de la violencia sus niveles y sus formas, sus causas y sus consecuencias

<p>Instituciones que protegen contra la violencia.</p> <p>Prevención ante la violencia.</p> <p>Datos que muestran una cruda realidad.</p>	<p>NNA conocen qué instituciones las y los protegen</p>	<p>Un papel sábana 4 marcadores</p>	<p>Dinámica 2 (30 min)</p>	<p>Dinámica 2: “Ruleta de la violencia”</p>	<p>Reconocimiento de instituciones a las que se puede acudir cuando se vive violencia</p>
	<p>de la violencia, y aprenden formas de prevenir la violencia en sus entornos</p>	<p>Papelógrafo dividido y marcado con tres columnas de los tipos de violencia.</p> <p>Tarjetas impresas con las diferentes caracterizaciones de formas de violencia, según modelos. Masking tape</p>	<p>Dinámica 3 (60 min)</p>	<p>Dinámica 3: “Contra la violencia, la equidad”</p>	<p>Visibilización de acciones que se pueden desarrollar para prevenir violencia</p>
	<p>Fortalecer la autovaloración de las personas que participan en la actividad</p>	<p>Peluche</p> <p>Espejo de mano</p>	<p>Dinámica 4 (30 min)</p>	<p>Dinámica 4: “Arrugados”</p>	<p>Reconocimiento de la valía de las personas frente a la violencia</p>
<p>¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)</p>	<p>Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión</p>	<p>Pliegos de papel sábana</p> <p>Marcadores gruesos de colores</p> <p>Masking tape</p>	<p>15 min</p>	<p>Dinámica: “Metacognición”</p> <p>Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes</p> <p>¿Qué aprendimos hoy? (contenidos)</p> <p>¿Cómo aprendimos? (ejemplos)</p> <p>¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)</p>	<p>Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de lo aprendido en las vidas de cada participante.</p>
<p>¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!</p>	<p>Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión</p>	<p>Preguntas planteadas en la Guía</p>	<p>10 min</p>	<p>Dinámica: “Nos evaluamos”</p> <p>Reforzar conceptos y contenidos abordados.</p>	<p>Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final</p> <p>posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión</p>
<p><b>Total de horas</b></p>			<p><b>5 horas y 20 minutos</b></p>		

\* La presentación de participantes se realiza solo cuando se inicia el taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho antes.

## ¿Qué es violencia?

La violencia es un estado de tensión en la lucha por el poder, donde una persona o varias busca someter a otra o a varias causando daño<sup>15</sup>, se refiere a la intención, acción u omisión mediante la cual se intenta imponer la voluntad sobre otras personas, generando daños físicos, psicológicos, sexuales o de otro tipo.

Es cualquier acto de violencia física, psicológica, sexual o daño causado, que incluye amenazas, coerción o privación deliberada y que puede ocurrir tanto en el ámbito privado, como público. Es una violación a los derechos humanos (art. 1 Declaración sobre la eliminación de las violencias contra las mujeres).

La violencia aparece en cuatro niveles<sup>16</sup>:

- La agresión que es una reacción impensada que no busca generar daño, pero lo causa.
- El maltrato es una conducta agresiva pensada para someter a otra persona causándoles daño.
- El abuso es una conducta agresiva y maltratadora planificada para someter a la otra persona causándole daño.
- La crueldad es una conducta agresiva, maltratadora y abusiva planificada para someter a la otra persona, generarle daño para el disfrute personal.

La violencia basada en género (VBG) es un concepto genérico para denominar cualquier acto perjudicial incurrido en contra de la voluntad de una persona, basado en diferencias socialmente adjudicadas (género) entre mujeres y hombres. La naturaleza y el alcance de los distintos tipos de VBG varían entre las culturas, países y regiones, de acuerdo a UNICEF, UNFPA, PNUD y ONU Mujeres. Las mujeres de todas las edades (niñas, adolescentes, jóvenes y adultas) son las principales víctimas de la violencia basada en género.

De acuerdo a ONU Mujeres, la VBG es una expresión de la desigualdad de género. Existen diferentes condiciones que mantienen esta desigualdad:

- Se ejerce como imposición para el cumplimiento de estereotipos, normas y roles sociales de género esperados y aceptados dentro de un sistema social o una sociedad, aplicando dinámicas de poder desiguales.
- Afecta seriamente a las personas, especialmente a mujeres, niñas, niños y población LGTBI.
- Es un problema de salud pública y una violación a los derechos humanos.
- Incluye la violencia verbal y socioeconómica.

**BASTA DE  
VIOLENCIA**



<sup>15</sup> Salazar, M. (2019) Promotores de Derechos, Preventores de Violencia Sexual. Greco: La Paz Bolivia

<sup>16</sup> Ídem

- Puede resultar en lesiones, muerte y daño psicológico, así como afectar el desarrollo en cualquier ámbito de la vida (salud, educación, social, económico, político y legal).
- En su forma de violencia psicológica, incluye el castigo físico y el bullying.
- Mujeres y hombres pueden ser tanto víctimas como victimarios.
- La identidad de género se convierte en un factor impulsor o de riesgo para diversas formas y niveles de violencia.

Es importante comprender que la VBG, como un resultado del sistema patriarcal, que afecta principalmente a mujeres (niñas, adolescentes y adultas) y que, además, afecta a los hombres en su proceso de socialización, coartando su libre expresión de emociones y afectos, pues todo el tiempo tienen que probarse y probar a sus pares que se adhirieron al modelo de masculinidad hegemónica.

Bolivia supera las cifras mundiales de agresión física y violencia sexual hacia NNA. Según datos de la Red Departamental de Protección a la Niñez y Adolescencia, las estadísticas reportan que el 23% de niñas y niños sufren de agresión sexual antes de cumplir 18 años. Las agresiones a niñas menores de 18 años, en Bolivia, llega al 34%, mostrando mayor vulnerabilidad en niñas y mujeres adolescentes.

- La violencia contra la niñez y la adolescencia es considerada como tal cuando progenitores, tutores, encargados de su custodia, maestros u otros ponen en peligro su integridad física, sexual o psicológica. La violencia puede generarse mediante abuso de medios correctivos o disciplinarios o por imposición de trabajo excesivo e inadecuado para su edad o condición física.
- Puede darse también por parte de instituciones; por acción, omisión e incluso supresión; en forma habitual y también ocasional, atentando contra los derechos individuales y colectivos de NNA.
- El maltrato o vejación de NNA, abarca en su forma más cruda el abuso sexual, la violación, la explotación sexual comercial y la explotación laboral, en la que se puede incluir la esclavitud, venta y tráfico, y el reclutamiento de niñas y niños.
- En su forma leve abarca el descuido o negligencia, incluyendo también el abandono completo o parcial del NNA. De cualquier forma, el maltrato –leve o severo– origina un daño real y potencial en la salud, supervivencia, desarrollo o dignidad de la niñez y adolescencia.

La violencia en contra de la niñez y de la adolescencia es el maltrato ejercido contra NNA (población entre 0 a 18 años) en el ámbito familiar (por las y los progenitores, tutores u otros integrantes encargados de la custodia), o en el extra familiar (por la sociedad en su conjunto y otras instituciones tales como la escuela, reformatorios, instituciones de atención y cobijo).

El comportamiento de la persona violentadora puede presentarse como acción, omisión o supresión, generando una acción leve o severa. Sus causas pueden estar vinculadas con factores individuales, familiares, socioeconómicos, ambientales. En muchas ocasiones, con el fin de corregir, disciplinar o educar, y en otras es una consecuencia del estrés personal, o de vivir en un sistema familiar violento, donde la persona más grande agrede a la más pequeña. La persona que violenta, provoca un daño real o potencial, físico, mental o emocional al NNA (violando sus derechos individuales y colectivos). La violencia puede darse de manera crónica, permanente, periódica o de manera casual.

En las personas LGBTI la VBG se manifiesta abiertamente con humillación, agresión física, verbal, aislamiento y discriminación. La forma más fuerte de VBG es el asesinato de las personas LGBTI. Las mujeres de la población LGBTI sufren violencia por ser mujeres y, además, por ser lesbianas.

## Tipos de violencia

De acuerdo a la Ley N° 348, Ley Integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia, se reconocen los siguientes tipos de violencia dirigida hacia mujeres, adolescentes y niñas:

- **Violencia física:** es toda acción que ocasiona lesiones y/o daños corporales, internos, externos o ambos, temporales o permanentes.
- **Violencia feminicida:** es la acción de extrema violencia que causa la muerte de la mujer.
- **Violencia psicológica:** es el conjunto de acciones sistemáticas de desvalorización, intimidación y control del comportamiento y las decisiones de las mujeres, cuya consecuencia es la disminución de su autoestima, depresión, inestabilidad psicológica, desorientación e, incluso, el suicidio.
- **Violencia mediática:** es aquella producida por los medios de comunicación a través de publicaciones, difusión de mensajes e imágenes estereotipadas que promueven la sumisión y/o explotación de mujeres, que la injurian, difaman, discriminan, deshonran, humillan o que atentan contra su dignidad, su nombre y su imagen.
- **Violencia simbólica y/o encubierta:** son los mensajes, valores, símbolos, iconos, signos e imposiciones sociales, económicas, políticas, culturales y de creencias religiosas que transmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discriminación, naturalizando la subordinación de las mujeres.
- **Violencia contra la dignidad, la honra y el nombre:** es toda expresión verbal o escrita de ofensa, insulto, difamación, calumnia, amenaza u otras que desacredita, descalifica, desvaloriza, degrada o afecta el nombre, la dignidad, la honra y la reputación de la mujer.
- **Violencia sexual:** es toda conducta que ponga en riesgo la autodeterminación sexual, tanto en el acto sexual como en toda forma de contacto o acceso carnal, genital o no genital, que amenace, vulnere o restrinja el derecho al ejercicio a una vida sexual libre segura, efectiva y plena, con autonomía y libertad sexual de la mujer.
- **Violencia contra los derechos reproductivos:** es la acción u omisión que impide, limita o vulnera el derecho de las mujeres a la información, orientación, atención integral y tratamiento durante el embarazo o pérdida, parto, puerperio y lactancia; a decidir libre y responsablemente el número y espaciamiento de hijas e hijos; a ejercer su maternidad segura; y a elegir métodos anticonceptivos seguros.
- **Violencia en servicios de salud:** es toda acción discriminadora, humillante y deshumanizada y que omite, niega o restringe el acceso a la atención eficaz e inmediata y a la información oportuna por parte del personal de salud, poniendo en riesgo la vida y la salud de las mujeres.
- **Violencia patrimonial y económica:** es toda acción u omisión que, al afectar los bienes propios y/o gananciales de la mujer, ocasiona daño o menoscabo de su patrimonio, valores o recursos; controla o limita sus ingresos económicos y la disposición de los mismos, o la priva de los medios indispensables para vivir.

- **Violencia laboral:** es toda acción que se produce en cualquier ámbito de trabajo por parte de cualquier persona de superior, igual o inferior jerarquía que discrimina, humilla, amenaza o intimida a las mujeres; que obstaculiza o supedita su acceso al empleo, permanencia o ascenso y que vulnera el ejercicio de sus derechos.
- **Violencia en el sistema educativo plurinacional:** es todo acto de agresión física, psicológica o sexual cometido contra las mujeres en el sistema educativo regular, alternativo, especial y superior.
- **Violencia en el ejercicio político y liderazgo de la mujer:** entiéndase lo establecido en el artículo 7 de la Ley N° 243, Contra el acoso y la violencia política hacia las mujeres.
- **Violencia institucional:** es toda acción u omisión de servidoras o servidores públicos o de personal de instituciones privadas, que implique una acción discriminatoria, prejuiciosa, humillante y deshumanizada que retarde, obstaculice, menoscabe o niegue a las mujeres el acceso y atención al servicio requerido.
- **Violencia en la familia:** es toda agresión física, psicológica o sexual cometida hacia la mujer por el cónyuge o excónyuge o su familia.
- **Violencia contra los derechos y la libertad sexual:** es toda acción u omisión que impida o restrinja el ejercicio de los derechos de las mujeres a disfrutar de una vida sexual libre, segura, afectiva y plena, o que vulnere su libertad de elección sexual.

### Causas y consecuencias de la violencia

La discriminación y la falta de equidad son las principales causas para la violencia contra la mujer y el maltrato infantil en Bolivia, señala un informe sobre el Estado Mundial de la Infancia 2007 presentado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

Las **normas sociales** tóxicas apoyan la violencia contra la mujer. Estas han sido normalizadas y naturalizadas durante muchas décadas, manteniendo el dominio del hombre sobre las mujeres, las niñas y los niños.

Algunas de estas creencias son que:

- El hombre tiene derecho a imponer su dominio sobre una mujer y es considerado socialmente superior.
- El hombre tiene derecho a castigar físicamente a una mujer por su comportamiento “incorrecto”.
- El hombre tiene derecho a golpear porque se considera que el golpe es una manera aceptable de resolver el conflicto en una relación.
- El hombre tiene derecho a hacer uso del cuerpo de su pareja, pues las relaciones coitales son un derecho en el matrimonio.



NO USES TU  
MANO PARA  
PEGARME



ÚSALA PARA  
ACARICIARME

- El hombre debe estar acompañado por una mujer tolerante y con capacidad de sacrificio para mantener unida a su familia.
- El hombre debe aprender que en ocasiones una mujer merece ser golpeada.
- El hombre que no sostiene actividad coital -incluida la violación- no cumple con uno de los principales indicadores de masculinidad.
- El hombre propone bajo sus deseos incontrolables y las mujeres deben disponer y controlar dichos deseos.

Vivir en un sistema que valida y reproduce la VBG genera consecuencias en las personas que la sufren:

- autoestima baja,
- miedo,
- ansiedad, estrés, continuo estado de alerta,
- posible repetición de conductas violentas,
- distintas expresiones de malestar en la salud (física, sexual y psicológica),
- incomunicación y aislamiento respecto a la familia, amistades y entorno más inmediato (vecinos, barrios),
- dificultad en la toma de decisiones por miedo a equivocarse, lo que provoca la pérdida de capacidad de resolución de problemas,
- trastornos alimenticios severos,
- trastornos del sueño,
- depresión, suicidio, muerte.

Las consecuencias para hijas e hijos que viven en un entorno donde la violencia está presente son:

- Falta de asistencia al colegio y bajo rendimiento en la escuela (malas notas);
- Mayor probabilidad de ser víctimas de la violencia o de ejercerla;
- Problemas de conducta: en casa, en el colegio.
- Angustia, miedo;
- Desatención en las necesidades básicas (higiene, alimentación, sueño);
- Bloqueo ante situaciones violentas;
- Dificultad para mantener la atención y concentrarse;
- Imagen deteriorada y negativa;

Desconfianza;

- Dificultades para integrarse con personas de su misma edad en un grupo;
- Problemas para aprender las normas y cumplirlas.

### ¿Cómo afecta la violencia a la salud de la mujer?<sup>17</sup>

<sup>17</sup> Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Disponible en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98788/WHO\\_RHR\\_12.35\\_spa.pdf;jsessionid=C2CEDFA108485F3DE085B4E1A4EFAEB6?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98788/WHO_RHR_12.35_spa.pdf;jsessionid=C2CEDFA108485F3DE085B4E1A4EFAEB6?sequence=1)

Afecta su salud con consecuencias mortales y no mortales. Las consecuencias mortales incluyen el homicidio, el suicidio, la mortalidad materna y los fallecimientos relacionados con el SIDA.

Entre las consecuencias no mortales en la salud en las mujeres que viven en violencia figuran:

- Lesiones físicas y discapacidad;
- Embarazo no planificado y aborto inseguro;
- Infecciones de transmisión sexual, incluida la infección por el VIH;
- Fístulas ginecológicas traumáticas;
- Complicaciones del embarazo y el parto, incluido el bajo peso al nacer;
- Depresión y ansiedad;
- Trastornos del sueño y de los hábitos alimentarios;
- Consumo perjudicial de drogas y alcohol;
- Trastornos de estrés postraumático;
- Autoagresiones;
- Síndromes de dolor crónico.

Por lo general, las mujeres que son víctimas de la violencia informan que han tenido más intervenciones quirúrgicas, más consultas médicas y más estadías en hospitales que las mujeres sin antecedentes de violencia; puede que los efectos sobre su salud persistan mucho tiempo después de que acabe el hecho.

Las consecuencias para la salud sexual y la salud reproductiva de las mujeres, pueden incluir el embarazo no planificado, resultado directo de las relaciones coitales forzadas, o resultado indirecto al no permitírsele usar métodos anticonceptivos o tener que negociar el uso de condones. Otra consecuencia puede ser el comportamiento erótico de alto riesgo de las mujeres que sufrieron abuso sexual o violación cuando eran niñas.

Respecto a las características de la violencia contra la mujer relacionadas con el género, son diferentes a la violencia que sufren los hombres. A nivel mundial, los hombres tienen mayores probabilidades de morir como resultado de conflictos armados, violencia interpersonal infligida por desconocidos y suicidio, mientras que entre las mujeres (adultas, jóvenes y adolescentes), son mayores las probabilidades de morir a manos de alguien cercano a ellas, como el esposo y otros compañeros íntimos. Por lo tanto, las mujeres de todas las edades a menudo están emocionalmente involucradas con sus violentadores y dependen económicamente de ellos.

Las actitudes predominantes en muchas sociedades justifican, toleran o permiten la violencia contra la mujer (niña, adolescente, joven y adulta), y a menudo se culpa a las mujeres por la violencia que experimentan. Estas actitudes provienen de creencias tradicionales que consideran a las mujeres como subordinadas a los hombres o que autorizan a los hombres a usar la violencia para controlar a las mujeres.

Muchos países tienen sistemas jurídicos que minimizan o pasan por alto los actos de violencia contra la mujer. Incluso donde existe una legislación apropiada, esta puede aplicarse inadecuadamente o permitir una interpretación que refleje actitudes tradicionales nocivas.



La VBG es parte de este sistema patriarcal, por lo que romper con el silencio es uno de los primeros pasos para un cambio en la vida de las mujeres que viven violencia. Aunque denunciar al violentador ante las instituciones pertinentes es un paso fundamental para romper el ciclo de la violencia, la denuncia por sí sola, no es la solución de la VBG; es necesario construir una red de apoyo familiar y social que apoye a la mujer que sufre violencia y decide denunciar.

La sororidad entre las mujeres es esencial como parte de la red social de apoyo. El ser empática con el dolor y el sufrimiento de las mujeres que viven violencia nos permitirá acercarnos un poco a su realidad, en lugar de criticarlas y cerrar los ojos ante esta realidad. Es importante construir una red de denuncia y apoyo sensibilizada adonde la mujer puede acudir. Asimismo, es crucial sensibilizar al personal que trabaja en las instituciones que brindan apoyo y asistencia, para evitar que se las revictimice cuando van a denunciar hechos de violencia.

*Según Marcela Lagarde, “la palabra sororidad se deriva de la hermandad entre mujeres, el percibirse como iguales que pueden aliarse, compartir y, sobre todo, cambiar su realidad debido a que todas, de diversas maneras, hemos experimentado la opresión”.*

### **Instituciones que trabajan contra la violencia**

En Bolivia existen instituciones cuyo rol es hacer cumplir la ley y apoyar y prestar el auxilio necesario e inmediato a víctimas de violencia. Cada una de las instituciones debe brindar un servicio que garantice gratuidad, respeto y dignidad. Entre las principales instituciones están:

- La Policía Boliviana,
- La Brigada de Protección a la Familia FELCV (Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia),
- Los Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM),
- Las Defensorías Municipales de la Niñez y Adolescencia (cuando las víctimas son de 0 a 18 años),
- Las autoridades indígena originario campesinas.

### **Prevención ante la violencia**

Existen diferentes formas de prevenir la violencia en los distintos ámbitos de la vida cotidiana.

El cambiar la mirada para lograr una distribución equitativa en los roles familiares, es un trabajo personal que empieza por madres y padres. Tanto mujeres como hombres hemos sido criados en el sistema patriarcal, por lo que un cambio de visión, seguido de un cambio en las acciones cotidianas es un trabajo que requiere información, reflexión y, sobre todo, luchar contra las propias creencias y construcciones de lo que significa ser mujer y ser hombre.

Tips para fomentar la igualdad de género en tu familia:<sup>18</sup>

<sup>18</sup> Véase: <http://gnpcuidatusalud.com/blog/bienestar/equidad-genero-familia>

- Que en la casa las labores del hogar sean responsabilidades tanto de las mujeres como de los hombres; es importante trabajar en equipo y cooperar en la casa.
- Que en la casa se estimule la expresión afectiva. Tanto las niñas como los niños, tienen derecho a sentir y a expresar sus sentimientos. Si una niña o un niño están tristes, pueden llorar. El expresar los sentimientos no nos hace débiles; por el contrario, las personas que pueden expresarlos tienen mejores relaciones con los demás y tienen un buen estado de salud.
- Que en la casa se eviten palabras, chistes, sarcasmos o mensajes sexistas que humillen a mujeres u hombres.
- Que en la casa se recuerde que los deportes o y los juegos no tienen género: las niñas pueden jugar al fútbol o practicar boxeo y los niños pueden jugar con ollitas y muñecas, si así lo desean.

En el centro educativo, las personas adolescentes pueden fomentar la igualdad de género:<sup>19</sup>

- Apoyando las relaciones positivas entre todas las personas de la clase.
- Censurando bromas o comentarios sexistas que refuercen los estereotipos de género, explicando a sus pares que esas bromas pueden dañar.
- Informando de cualquier hecho de violencia a dirección o al personal docente para que brinden el apoyo necesario a la víctima.

Para construir una sociedad igualitaria, sin ningún tipo de discriminación, y donde las personas puedan desarrollarse plenamente, hace falta revalorar las cualidades que se transfieren y desarrollan en el proceso educativo, de forma que determinados conocimientos, habilidades o actitudes que se atribuyen a mujeres y hombres no estén infravalorados o sobrevalorados por el hecho de pertenecer a uno u otro sexo. La igualdad es tan necesaria como el respeto a la diferencia.

### **Datos que muestran una cruda realidad**

En Bolivia, pese a los avances normativos y a la existencia de políticas públicas sobre violencia contra las mujeres, esta no se ha logrado disminuir, y todavía no se garantiza el acceso a la justicia para las mujeres en situación de violencia extrema o para familiares de mujeres asesinadas.

Un estudio realizado por UNICEF y UDAPE en 2017 en el departamento de Potosí, da como resultado que las niñas y adolescentes mujeres son las más afectadas por la violencia (siete de cada diez víctimas de violencia contra la niñez y adolescencia son mujeres y tres son hombres). Una de las causas para este tipo de violencia es, precisamente, la cultura patriarcal.

Varios años después de la implementación de la Ley N° 348, y a pesar de varios esfuerzos institucionales derivados de esta ley, la situación de violencia contra las mujeres en el país no ha sufrido cambios considerables. Las brechas entre la norma y la realidad obedecen a varios factores: institucionales, de coordinación y económicos, entre otros.

Según la Encuesta de Prevalencia y Características de la Violencia contra las Mujeres (EPCVcM), realizada en 2016 en los nueve departamentos:

<sup>19</sup> Véase: <https://blogs.iadb.org/desarrollo-infantil/2016/03/03/igualdad-de-genero/>

- De cada 100 mujeres, 75 declararon haber sufrido algún tipo de violencia de parte de su pareja en el transcurso de su relación.
- El 39% de las mujeres casadas o en unión libre sufrieron violencia psicológica durante el último año, 20,7%, violencia física, 15,3%, violencia sexual y 15,1%, violencia económica.
- De un total de 502.604 mujeres separadas, divorciadas y viudas de 15 años o más, a nivel nacional, 441.355 han vivido algún tipo de agresión de parte de su expareja (81,2%). De este total, el 68,2% sufrió violencia física; el 61,2%, violencia económica y el 48,2%, violencia sexual.
- Entre 2015 y 2017, la Fuerza Especial de Lucha contra la Violencia (FELCV) recibió 113.283 denuncias de violencia contra mujeres.

**Cuadro 1.** Número de denuncias sobre delitos contemplados en la Ley N° 348 presentadas a la FELCV (2015-2018)

Gestión	2015	2016	2017	2018 (enero a marzo)
Denuncias	38.321	36.887	38.075	1.557

Fuente: Informe FELCV, 2018.

Por otra parte, de acuerdo a la información proporcionada por el Ministerio Público, los casos abiertos en esa instancia por delitos referidos a violencia, a nivel nacional y en el mismo periodo, alcanzaron a 112.933, de acuerdo al siguiente detalle:

**Cuadro 2.** Número de casos abiertos por el Ministerio Público sobre delitos de violencia contemplados en la Ley N° 348, a nivel nacional

Gestión	N° de casos
2015	31.942
2016	35.604
2017	38.846
2018 (enero a marzo)	6.541
<b>Total</b>	<b>112.933</b>

Fuente: elaboración propia en base a datos del Ministerio Público, 2018

El feminicidio – el crimen que resulta de la violencia extrema contra las mujeres por su condición de género– es uno de los delitos que más preocupa en el entramado de la violencia. Entre 2015 y marzo de 2018, el Ministerio Público registró un total de 386 casos. De acuerdo a esta cifra, Bolivia tendría una tasa de 2,16 feminicidios por cada 100.000 mujeres. En 2017, en Bolivia se reportó un feminicidio cada tres días y medio.

**Cuadro 3.** Número de feminicidios por año (nacional)

Delito	2015	2016	2017	2018 (hasta marzo)	Total
Femicidio	110	111	109	56	386

Fuente: Ministerio Público, 2018.

El estudio realizado por la Defensoría del Pueblo menciona que la Ley N° 348 aún está en proceso de implementación. Se han logrado levantar encuestas y efectuar estudios que, por primera vez, muestran datos de la violencia basada en género que viven las mujeres bolivianas. Asimismo, se han desarrollado protocolos de actuación a diferentes niveles. Sin embargo, es necesario implementar diversos cambios para que la aplicación de la Ley N° 348 sea efectiva.

Entre los cambios estructurales figuran: mayor asignación y ejecución de recursos públicos destinados a la reducción de la violencia de género, contar con personal especializado suficiente para la protección de mujeres víctimas de violencia, mayor infraestructura y equipamiento, y trabajo coordinado de las instituciones públicas en los niveles municipal, departamental y nacional.

Nota para la persona que facilita: se debe actualizar las estadísticas con reportes de la gestión en que se realice el taller.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan la educación integral de la sexualidad de NNA, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan la misma

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que los hombres tienen que constituirse en personas violentadoras y las mujeres en personas violentadas porque su naturaleza así lo manifiesta, alentando la idea de que la genética humana no predispone a la violencia y que mujeres y hombres podemos vivir nuestra vida y nuestra sexualidad en plenitud sin introducir actos de agresión, maltrato, abuso o crueldad.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que los hombres deben manifestar su hombría controlando a las mujeres, sosteniendo coito con ellas a cualquier costa y manteniendo relaciones con varias, alentando la idea de que los hombres que precisan demostrar control, que violan o que son infieles solo son una muestra de la manipulación que el sistema patriarcal hace de ellos.
- ❖ **Poder y edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescente deben ser adoctrinados, disciplinados y sujetados por un hombre que se asume como jefe del hogar, alentando la idea de que el hogar es un espacio de desarrollo y crecimiento para todas y todos, en el que existen normas y reglas que se deben cumplir para su funcionamiento, pero que de ninguna manera éstas deben estar mediadas por la violencia.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que las mujeres no tienen la capacidad de liderar y que si lo intentan están transgrediendo el orden “natural”, alentando la idea de que toda persona tiene capacidad de liderar en diferentes momentos y tiempos y según sus potencialidades.

## Dinámica 1: “Reconociendo los niveles de la violencia”

10 a 14 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar qué es violencia y los niveles en los que ésta se manifiesta.	- Ocho hojas papel sábana - 4 cajas de marcadores	30 minutos

### Procedimiento

1. Se explica lo que es la violencia, junto con los niveles en que se manifiesta.
2. Se conforma cuatro grupos y se solicita que cada grupo represente gráficamente en una hoja de papel sábana lo que significa para ellos el nivel de la agresión, del maltrato, del abuso y de la crueldad.
3. Luego se pide que en la otra hoja de papel sábana representen gráficamente las soluciones para evitar caer en estos niveles.
4. Cada grupo expone su obra colándola en el salón para que todas y todos analicen los cuadros.
5. Terminada la exposición de todos los grupos se promueve la reflexión.
6. Finalmente se pide al grupo que se pare, que respire profundo y con un gesto de eliminación de la violencia la echen de sus vidas diciendo: ¡No a la violencia! Y terminen dando varios abrazos o apretones de mano para hacer un pacto contra la violencia.

### Puntos de análisis y reflexión

1. ¿Cuáles consideran que son las razones para que los niveles de violencia se intensifiquen?
2. ¿Cuáles son las mejores acciones para cortar esos niveles de violencia?

## Dinámica 2: “Ruleta de la violencia”

10 a 14 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar los tipos de violencia y las causas que la promueven.	- Un papel sábana - 4 marcadores	30 minutos

### Procedimiento

1. Se organizan cuatro grupos.
2. En el papel sábana se corta un círculo al medio y divide en cuatro partes iguales y entrega a los grupos para que identifiquen manifestaciones o signos de los tipos de violencia (física, psicológica, sexual, económica, patrimonial o cualquiera que define la Ley N° 348: elegir solo cuatro tipos de violencia).
3. Se motiva a cada grupo a identificar estas manifestaciones, por ejemplo, golpes, pellizcos, palabras groseras, insultos, etc., según el tipo de violencia identificada para el trabajo (se les da 10 minutos para el trabajo).
4. Cada grupo presenta las manifestaciones de la violencia y se va formando un círculo dejándolo visible en el medio del salón.
5. Terminada la exposición de todos los grupos se promueve la reflexión.

### Puntos de análisis y reflexión

1. ¿Por qué y para qué se dan estas manifestaciones de la violencia?
2. ¿Por qué una persona puede ejercer violencia?
3. Cuando tú no logras que obedezcan tus órdenes o pedidos, ¿qué haces?
4. En tu experiencia, ¿recuerdas algún momento en que hayas perdido el control? ¿Y qué hiciste?



### **Cierre de la actividad**

Las manifestaciones de la violencia están centradas en el abuso de poder para controlar y someter. Identifica las manifestaciones de la violencia y rompe el silencio. Denuncia todo tipo de violencia.

### **Para no olvidar**

- La violencia basada en género es un abuso de poder que las personas ejercen a partir de su rol de privilegios socialmente construidos.
- La equidad e igualdad entre mujeres y hombres busca tolerancia cero a la violencia.

## Dinámica 3: “Contra la violencia... la equidad”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar y caracterizar las formas de violencia que se suscitan en la pareja o en el hogar. Establecer las conductas de equidad a desarrollar con la pareja o en el hogar.	- Papelógrafo dividido con tres columnas, cada una para cada tipo de violencia - Tarjetas impresas con las diferentes caracterizaciones de formas de violencia, según modelos. - Masking tape	60 minutos

### Procedimiento

#### Parte 1:

1. Antes de iniciar esta técnica, la persona que facilita debe revisar los conceptos de apoyo sobre equidad e igualdad de género.
2. Distribuya entre las personas participantes, las tarjetas impresas con las formas de violencia. Pueden usar una cajita o un ánfora para que las saquen de allí la que les toque.
3. Cada participante podrá tener en su poder una o más tarjetas, según cuántas hayan y cuántas personas participen.
4. Solicite que lean y reflexionen sobre el contenido de la tarjeta, pensando qué sentirían si alguien hubiera realizado esa acción su contra.
5. Pida a cada participante que lea en voz alta la tarjeta que tiene en sus manos, comentando cuál es la sensación que esto le hubiera provocado si le hubiera sucedido. Ejemplo: Me dieron un empujón intencionado. Sentí dolor y mucha rabia; tuve ganas de golpear a la persona que me empujó.
6. La persona participante adherirá la tarjeta en la columna a que corresponda por el tipo de violencia, hasta que todas las tarjetas estén adecuadamente colocadas.

Ejemplo: Situación inicial cuando los participantes colocan las tarjetas:



### VIOLENCIA FÍSICA

Te dio un empujón intencionado

Te arrojó un zapato

Has recibido un puñete

Te ha golpeado con un palo

### VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Te amenaza con suicidarse si no lo aceptas

No te saluda cuando vuelves a casa

Te acusó de meterte con su amigo/a

Finge no escucharte cuando le hablas

Si es tu pareja, no te considera para tomar decisiones importantes

Controla con quién hablas por teléfono

Te ha dicho que no te metas porque no sabes

### VIOLENCIA SEXUAL

Te ha obligado a tener relaciones sexuales coitales

Te ha "metido mano"

Te ha besado a la fuerza



## Parte 2:

1. La persona que facilita deberá leer las tarjetas relacionadas con equidad, solicitar comentarios y las colocará en otro papelógrafo, formado un círculo con ellas.

Tarjetas equidad

### Puntos de análisis y reflexión

- ¿Será fácil actuar con equidad? ¿Por qué?
- ¿Cómo serían las relaciones y el trato con los demás si actuáramos con equidad?



**“Conceptos igualdad de género y equidad”**

**Igualdad de género y equidad**

La transformación de las relaciones de poder entre mujeres y hombres es el núcleo de la igualdad de género. Por esta razón, es esencial identificar las formas positivas e inclusivas de poder a nivel individual (capacidad de decidir de manera autónoma, sensación de poder sobre su plan de vida, capacidad para actuar y cambiar) y colectivo (unirse a otras personas para lograr cosas que de hacerlo de manera individual son más difíciles). Las relaciones a través de las cuales se ejercen, crean y reproducen las formas de poder ocurren en instituciones específicas (familia, comunidad, escuela, entre pares, organización, otros) y a diferentes niveles (local, nacional, global)<sup>20</sup>.

La igualdad de género hace referencia a la igualdad de oportunidades para mujeres y hombres, para que participen en todos los ámbitos de la vida en igualdad de condiciones. Por tanto, NO significa que mujeres y hombres sean iguales físicamente, pero SÍ que deben ser iguales sus opciones y posibilidades de vida.

En cambio, la equidad es el proceso o camino hacia la igualdad, en el que se toma en cuenta las necesidades personales, bloqueadas por barreras sociales, para hacerlas caer y generar caminos para disfrutar de una oportunidad igual.

La equidad supone un disfrute equitativo de:

- bienes sociales (tierra, vivienda, etc.);
- oportunidades (acceso a educación desde primaria hasta superior);
- recursos (agua, salario, etc.);
- recompensas (acceso a cargos y reconocimiento del trabajo).

La equidad, entonces, implica:

- democratizar los roles entre mujeres y hombres (productivo, reproductivo y de gestión comunal);
- permitir y brindar oportunidades para cada persona, sin importar su sexo;
- que todas las mujeres y hombres tengan la misma posibilidad de acceder a todos los recursos de desarrollo;
- que todas las mujeres y todos los hombres participen tanto en el ámbito privado como público;
- que se establezca relaciones de respeto, equilibrio e igualdad entre mujeres y hombres.

<sup>20</sup> Save The Children (2017). Transformando desigualdades, transformando vidas. Política de Igualdad de Género de Save the Children. La Paz: 2017. Disponible en: [politica\\_de\\_igualdad\\_de\\_genero\\_de\\_save\\_the\\_children\\_junio\\_2017.pdf](#)

## Dinámica 4: “Arrugados”

15 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Fortalecer la autovaloración de todas las personas participantes.	- Peluche - Espejo de mano	30 minutos

### Procedimiento

1. Muestra el peluche y cuenta una pequeña historia sobre una experiencia de violencia que sufrió él.
2. Pide al grupo que ahora que saben sobre la historia del peluche, queremos darle mucho ánimo y hacerlo sentir bien. Para esto necesitamos que cada uno le diga cosas muy bonitas y significativas.
3. Y pasamos el peluche a cada uno para que le vayan diciendo todo lo que quieren, incluso con ademanes de expresión de afecto (abrazo, caricia, etc.)
4. Al terminar la ronda con el peluche, pedir que todo lo que le dijeron al peluche se lo digan a la persona que tienen a su derecha.
5. Finalmente, se pasa el espejo a cada participante y se pide que, mirando su propia imagen, se digan lo que le dijeron a la persona que tenían al lado.

### Puntos de análisis y reflexión

Preguntar al grupo:

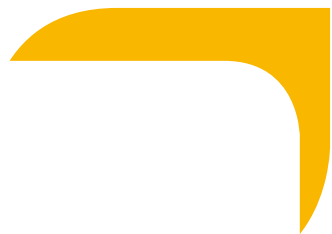
- ¿Cómo se sintieron con la actividad?
- ¿Cómo creen que pueden mantener o aumentar la imagen positiva que les refleja acerca de sí mismos?
- ¿Cómo creen que influye la autoestima en nuestra vida cotidiana?
- ¿Qué aprendieron de sí mismas y de sí mismos?


Cierra la actividad destacando

- Saber acariciar y ser acariciado, saber dar y recibir afecto, parte de un aprendizaje. ¡Practica! No tengas miedo a demostrar y expresar afecto a otras personas, ni a recibir elogios. Pero, ¡jojo! nadie tiene derecho a forzarte a ello, ni tú a obligar a otros.
- Lo importante que es desarrollar de la manera más realista y positiva posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras necesidades, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

### Para no olvidar

Compartir los sentimientos y proyectarlos en uno mismo fortalecerá su autoestima.



 <b>Save the Children</b>		N°			
<b>Evaluación Salud Sexual y Salud Reproductiva</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>



**Nos gustaría que respondas algunas preguntas:**

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Violencia es un estado de tensión por la lucha por el poder donde una persona busca someter a otra...	a) De acuerdo
		b) En desacuerdo
		c) No se
2	La violencia tiene cuatro niveles...	a) Agresión, maltrato, abuso y crueldad
		b) Psicológica, sexual, física y verbal
		c) ambos
3	La VBG es...	a) La violencia basada en género
		b) La violencia que afecta a mujeres y a hombres porque los encasilla en estereotipos que no los deja desarrollarse equilibradamente
		c) Ambos
4	La violencia basada en género ...	a) Ha lastimado con mayor énfasis a mujeres de todas las edades
		b) Ha colocado al hombre como si fuera superior solo por el hecho de ser hombre
		c) Ambas
5	La violencia de género...	a) Considera que los hombres fuertes no deben llorar
		b) Considera que las mujeres deben sacrificarse porque está en su naturaleza hacerlo
		C) Ambas.

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

### FORMULACIÓN DE PROYECTOS EN SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA

<b>Objetivo de la sesión</b>	Diseñar un perfil de proyecto social estableciendo las necesidades sobre la salud sexual y salud reproductiva de NNA, para beneficio propio y de la comunidad.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	NNA adquieren capacidades para elaborar e implementar un proyecto social en salud sexual y salud reproductiva. NNA conocen qué es un proyecto social y reflexionan sobre la necesidad de realizar proyectos sociales en salud sexual y salud reproductiva.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué es un proyecto social?</li> <li>– ¿Cómo elaboro un proyecto social?</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	La persona que facilita, en plenaria y con la participación de adolescentes, construirá las definiciones de la sesión. Preguntas motivadoras antes de iniciar la sesión: <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué cambios te gustaría emprender?</li> <li>– ¿Qué problemas te gustaría resolver?</li> </ul>

**PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA: Formulación de proyectos en salud sexual y salud reproductiva**

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos!	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exposición de los objetivos, anotando en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos!*	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes	De acuerdo a la técnica	15 min	Dinámica de presentación: pedir a cada participante que mencionen su nombre y digan sus expectativas del taller y lo que les hace más felices	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas/ imágenes planteadas en la guía	10 min	Se entrega a cada participante la hoja de preguntas/ imágenes para que respondan	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¿Qué es un proyecto social? ¿Cómo elaborar un proyecto social?	Lograr que NNA identifiquen los problemas de salud sexual y salud reproductiva en su comunidad y realicen una propuesta de proyecto social.	Papelógrafos Bolígrafos Pa- peles pequeños Marcadores	30 min	Dinámica 1: “El noticiero popular”	Análisis de noticias relacionadas con la salud sexual y la salud reproductiva
		Papelógrafos Masking tape Fichas de cartulina Marcadores	40 min	Dinámica 2: “El árbol de problemas”	Identificación de problemas principales a resolver
		Papelógrafo Marcadores	30 min	Dinámica 3: Reconociendo medios de comunicación	Identificación de medios para generar cambios sociales



¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de lo aprendido en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
<b>Total de horas</b>			<b>3 horas y 40 minutos</b>		

\* La presentación de participantes se realiza solo cuando se inicia el taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho antes.

## ¿Qué es un proyecto social?

Un proyecto social es toda acción social, individual o grupal destinada a producir cambios en una determinada realidad que involucra y afecta a un grupo de la sociedad. Los cambios deseados se entienden como un avance positivo en la realidad en la que se interviene; específicamente, se espera una mejora en las condiciones y en la calidad de vida de las personas involucradas.

El proyecto social debe contemplar aquello relacionado con las necesidades básicas de mujeres y hombres, es decir: salud, educación, empleo y vivienda, así como otro tipo de necesidades, tales como dignidad, autoestima, aprecio, plan de vida, capacidad de encontrarle sentido a la vida, etc.



## 1. ¿Cómo elaboro un proyecto social?

Para elaborar un proyecto social debemos tomar en cuenta en primer lugar que todo proyecto tiene un ciclo de gestión en el que se identifican las siguientes etapas:

- Identificación
- Diseño y formulación
- Ejecución y seguimiento
- Evaluación

### 1.1. Ciclo de gestión del proyecto



### Identificación

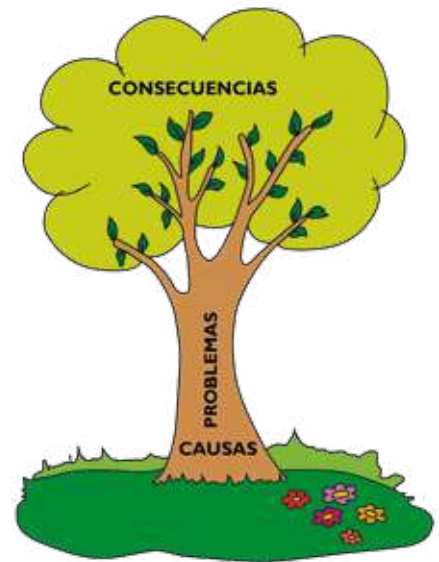
Esta etapa supone el momento de gestación del proyecto, y está orientada a determinar los problemas que han de resolverse o las oportunidades que pueden aprovecharse.

Algunas de las cuestiones relacionadas con la etapa de identificación tratan de responder a las preguntas: ¿qué sucede?, ¿por qué sucede?, ¿a quiénes? y ¿cómo afecta?, ¿cómo se puede solucionar?

Para esto se debe reflexionar de manera seria y rigurosa sobre el problema social concreto que pretendemos mejorar. Para este análisis se puede utilizar la herramienta denominada “Árbol de problemas”.

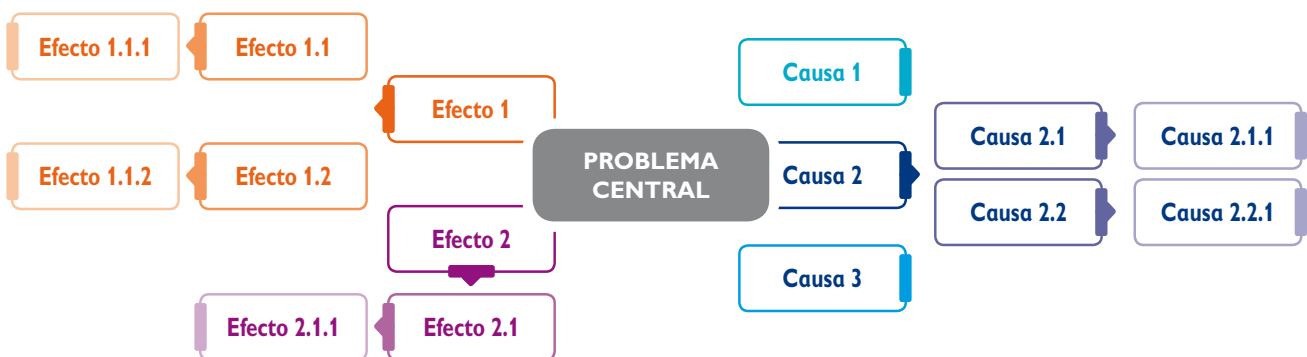
Árbol de problemas es una técnica participativa que ayuda a desarrollar ideas creativas para identificar el problema y organizar la información recolectada, generando un modelo de relaciones causales que lo explican.

El tronco del árbol es el problema central, las raíces son las causas y la copa las consecuencias o efectos. La lógica es que cada problema es consecuencia de los que aparecen debajo de él y, a su vez, es causante de los que están encima, reflejando la interrelación entre causas y efectos.



Se debe configurar un esquema de causa-efecto siguiendo los siguientes pasos:

1. *Identificación del problema central (tronco del árbol).* Entre los problemas considerados importantes en una comunidad, seleccionar un *problema central* teniendo en cuenta lo siguiente:
  - Se define como una carencia o déficit.
  - Se presenta como un estado negativo.
  - Es una situación real no teórica.
  - Se localiza en una población objetivo bien definido.
  - No se debe confundir con la falta de un servicio específico.



2. Exploración y verificación de los efectos/consecuencias del *problema central (la copa del árbol)*. Los efectos son una secuencia que parte de lo más inmediato o directamente relacionado con el problema central.
3. Identificación de las *causas y sus interrelaciones (las raíces)*.

La secuencia de causas debe iniciarse con las más directamente relacionadas con el problema central, que se ubican inmediatamente debajo del mismo. De preferencia, se deben identificar unas pocas grandes causas, que luego se van desagregando e interrelacionando.

4. Identificación de *relaciones entre los distintos efectos* que produce el problema central.

Si los efectos detectados son importantes, el problema central requiere una *solución*, lo que exige la identificación de sus *causas*.

5. Diagramar el *Árbol de problemas*, verificando la estructura causal.

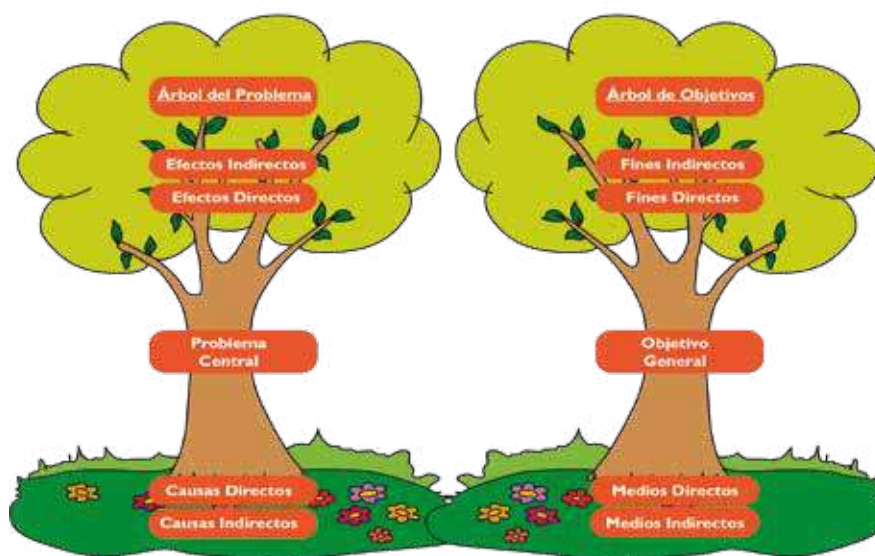
En resumen, el *Árbol de problemas* debe elaborarse siguiendo los pasos que se enumeran a continuación:

1. Formular el *problema central*
2. Identificar los *efectos* (verificar la importancia del problema)
3. Analizar las interrelaciones de los efectos
4. Identificar las *causas* del problema y sus interrelaciones

El proyecto se debe concentrar en las raíces (causas). La idea es que, si se encuentra solución para estas, se resuelven los efectos negativos que producen.

Habiendo determinado el *Árbol de problemas*, el siguiente paso es determinar el *Árbol de objetivos*.

### Árbol de objetivos: medios-fines



El *Árbol de objetivos* es la versión positiva del *Árbol de problemas*. Permite determinar las áreas de intervención que plantea el proyecto. Para elaborarlo se parte del árbol de problemas y del diagnóstico. Es necesario revisar cada problema (negativo) y convertirlo en un objetivo (positivo) realista y deseable. Así, las causas se convierten en medios y los efectos, en fines.

Los pasos a seguir son:

1. Traducir el problema central del árbol de problemas en el Objetivo central del proyecto (un estado positivo al que se desea acceder). La conversión de problema en objetivo debe tomar en cuenta su viabilidad. Se plantea en términos cualitativos para generar una estructura equivalente. Problema central – Objetivo central



2. Cambiar todas las condiciones negativas (causas y efectos) del Árbol de problemas en estados positivos (medios y fines)

Esta actividad supone analizar uno de los bloques y preguntarse:

¿A través de qué medios es posible alcanzar este fin? La respuesta debe ser el antónimo de las causas identificadas.

3. Identificar los parámetros, que son aquellas causas del problema que no son modificables por el proyecto, ya sea porque son condiciones naturales (clima, coeficiente intelectual) o porque se encuentran fuera del ámbito de acción del proyecto (poder legislativo, otra dependencia administrativa).
4. Convertir los efectos del Árbol de problemas en fines. Al igual que en las causas, por cada efecto se debe considerar solo un fin.
5. Examinar la estructura siguiendo la lógica medio-fin, y realizar las modificaciones que sean necesarias en ambos árboles.

### A. Diseño y formulación del proyecto.

Consiste en formalizar y organizar los resultados obtenidos en el proceso de identificación, estableciendo estrategias, plazos, recursos, costes, etc. Supone responder, fundamentalmente, a preguntas tales como ¿qué queremos hacer?, y ¿cómo pretendemos realizarlo? Pero también a cuestiones del tipo de ¿a quién se dirige la acción?, ¿por qué? y ¿para qué actuar?, ¿con quién?, ¿dónde?, ¿cuándo? y ¿con qué recursos?

La formalización de todo ello se establece a través del denominado documento de diseño del proyecto, que expresa la lógica de la intervención, supone una guía para la acción y constituye un elemento de comunicación indispensable entre las distintas partes y entidades involucradas.

Existen varias formas de elaborar el documento de diseño del proyecto. Estas varían de acuerdo a las personas o instituciones, a los que se presenta la propuesta, y a los objetivos del proyecto.

Para la elaboración del proyecto social que se desarrollará se tiene el siguiente formato:



## FORMATO DE ELABORACIÓN DE PROYECTO SOCIAL EN SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA<sup>21</sup>

### 1. Datos generales

Nombre de la organización juvenil	Identificación de la organización
Integrantes de la organización juvenil	Listado de los integrantes del grupo
Misión y visión de la organización juvenil	Debe incluir la misión y visión con la cual ha sido conformado el grupo
Lugar de procedencia del grupo	Debe detallar el área de influencia del grupo
Persona de contacto	Nombre completo de la persona responsable del grupo o líder nominado
Nombre de un representante de padre o madre de familia y/o tutor o tutora	Nombre completo de una persona adulta
Dirección	Lugar donde se reúnen o sede local
Teléfono	
Correo electrónico	

### Datos del proyecto

Nombre del proyecto	Identificación del proyecto
Alcance del proyecto: área geográfica del proyecto y tiempo de ejecución	Delimitación de lugar, zona, barrio, colegio, etc. y plazos para la implementación del proyecto.
Población beneficiaria de la propuesta	Cuántas personas se beneficiarán de las acciones del emprendimiento (debe reflejarse en números).
Actores locales involucrados potenciales	Debe especificar quiénes serán aliados o socios de la iniciativa y cómo aportarán al proyecto.
Importe total del proyecto	Debe incluir el monto referencial que piensan que necesitará la iniciativa (llenar el formato de presupuesto adjunto)

<sup>21</sup> Formato realizado en base a propuesta de la “Guía metodológica: Los jóvenes tenemos la palabra”. PCI. Anexo 5 (pág.142) ...

## Estructura de la propuesta

Descripción del problema	Aquí debe detallar la descripción del problema (relación causa-efecto) a intervenir y qué se va a hacer.
Justificación	Describir como la iniciativa va a contribuir a resolver el problema identificado y las razones por las que se debería apoyar la iniciativa.
<b>DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO</b>	
Objetivo general	Debe estar redactado con un verbo en infinitivo (por ejemplo: desarrollar, lograr, alcanzar, etc.), que indique un cambio de algo que no existe a algo que existirá con la implementación del proyecto
Resultados esperados	Definir claramente qué resultados se pretende lograr con la ejecución del proyecto.
Actividades a realizar para alcanzar el resultado	Explicar las actividades a realizar y para qué se realizan. Complementar con la matriz adjunta de actividades y el cronograma
Organización	Describir las responsabilidades que se asignará a cada miembro del grupo

## Matriz de actividades y cronograma

Actividad	Subactividad	Responsable	Semana 1 (fechas)	Semana 2 (fechas)	Semana 3 (fechas)	Semana 4 (fechas)	Semana 5 (fechas)
Alquilar salón para evento principal	Averiguar salones en la zona identificada						
	Analizar los resultados de lo investigado (cuadro comparativo)						
	Concretar el alquiler						
Compra de materiales para evento	Elaborar la lista de materiales que se requiere						
	Cotizar los materiales requeridos						
	Realizar la compra						
Compra de refrigerios							

## Presupuesto

No.	Actividad (de acuerdo a matriz de actividades y cronograma)	Cantidad	Costo unitario (moneda)	Total gasto (moneda)
1	Alquilar salón para evento principal	1	400	400
2	Compra de materiales para evento (Detalle de materiales adjunto)			600
3	Compra de refrigerios			
	Total general proyecto social			900

## B. Ejecución y seguimiento

La etapa de ejecución es el momento de aplicación de los resultados del diseño (y, por consiguiente, de la identificación) a la acción práctica, con intención de transformar una determinada realidad. La etapa de seguimiento se orientaría a la supervisión del desempeño de actividades, recursos y costes, así como a la interrelación entre dichas categorías.

Durante esta etapa se debe buscar también la sostenibilidad de las acciones desarrolladas por el proyecto. Para ello se deben seguir los siguientes pasos:

- Identificar instituciones públicas o privadas que desarrollan actividades relacionadas a la temática del proyecto y que pudieran tener interés en apoyar la iniciativa.
- Presentar el proyecto que se pretende desarrollar y solicitar apoyo para ejecutarlos de manera conjunta.
- Coordinar con la institución para la ejecución del proyecto; si no se obtiene el apoyo solicitado, buscar otra alternativa de apoyo.

Lo más adecuado para la ejecución del proyecto social sería contar con el apoyo de alguna institución pública o privada, de esta manera se lograrán mayores resultados.

## C. Evaluación

En esta fase se aprecia y valora (para extraer y utilizar conclusiones) el conjunto de la acción de implementación del proyecto: antes, durante y después. La utilidad de esta fase se asocia con la elaboración de un sistema de recopilación, análisis y tratamiento de la información, tan objetiva y sistemáticamente como sea posible.



## Dinámica 1: “Noticiero popular”

10 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Que los NNA compartan experiencias y conocimientos de su contexto relacionados a la temática de salud sexual y reproductiva, para tener información que les permita desarrollar el Árbol de Problemas.	- Papelógrafos - Bolígrafos - Papeles pequeños - Marcadores	30 minutos

### Procedimiento

1. Divida a las personas participantes en grupos de 4 o 5. Verifique siempre que estén conformados equitativamente. Pídeles que elaboren “noticias” con hechos concretos que ellos conozcan sobre salud sexual y salud reproductiva de adolescentes y jóvenes de su barrio o ciudad. Se les entrega papeles pequeños y se les da un tiempo de 10 minutos.
2. En plenaria se comparten en forma de noticiero todos los “cables” elaborados. La persona que facilite, con un micrófono imaginario, entrevista a cada representante de grupo que lee su “cable”.
3. Cada grupo anota si hay información que ellos desconocían. Si hay alguna información que el plenario juzga incorrecta, se la discute y se decide si se la acepta o no.
4. Se vuelve a trabajar en grupos con el conjunto de “cables” (información propia y recibida), y cada grupo debe elaborar un “editorial” (una interpretación) de la situación o problema que se está tratando.
5. Los diferentes editoriales se presentan y se discuten en plenario.

### Puntos de análisis y reflexión

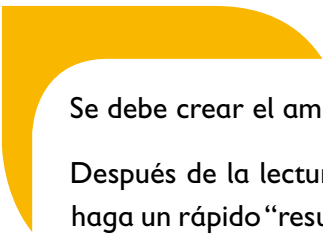
1. ¿Cómo se sintieron con esta actividad?
2. ¿Los hechos fueron reales?
3. ¿Creen ustedes que podemos hacer algún cambio en esta realidad?
4. ¿Cómo lo podemos hacer?

### Para no olvidar

Es importante que las personas participantes queden con la certeza de que, si se lo proponen, se organizan y colaboran, pueden hacer cambios en su realidad.

Debe quedar claro que los “cables” noticiosos deben ser sobre hechos concretos, y redactados como tales.





Se debe crear el ambiente de un “centro de noticias”, cuyas sucursales informativas son los grupos.

Después de la lectura de algunos cables, es recomendable pedir a cualquiera de los otros grupos que haga un rápido “resumen noticioso” de los elementos centrales. Esto permite mantener la concentración del grupo.

## Dinámica 2: “El árbol de problemas”

10 a 19 AÑOS

Antes de implementar la dinámica, la persona que facilita aplicará esta dinámica solo con aquellos NNA que formularán propuestas sociales, para profundizar en las propuestas.

Esta dinámica se debe realizar después de la dinámica “Noticiero Popular”, porque los NNA ya habrán identificado claramente el problema relacionado con la salud sexual y la salud reproductiva de adolescentes de su comunidad y el árbol de problemas será útil para determinar causas y efectos del problema y, al finalizar, poder plantear posibles soluciones, que serían los objetivos específicos en el diseño del proyecto.

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Que las personas adolescentes identifiquen los problemas de salud sexual y salud reproductiva de adolescentes, presente en su comunidad.	- Papelógrafos - Masking tape - Fichas de cartulina - Marcadores	40 minutos

### Procedimiento

La persona que facilita elabora previamente el gráfico del Árbol del problema.

1. Distribuye las tarjetas de lluvia de ideas y les da 15 minutos para que registren en ellas las ideas que tienen con relación los problemas de salud sexual y reproductiva de las personas adolescentes.
2. De las tarjetas que recoge, identifica cuáles son parte del problema (no todas las sugerencias que den los NNA son necesariamente problemas); cuáles son sus causas y cuáles son sus efectos.
3. Identificadas las causas y efectos del problema, se discuten en plenario las posibles soluciones al problema planteado.

### Puntos de análisis y reflexión

- ¿Cómo se sintieron con esta actividad?
- ¿Alguien conoce algún hecho real con las causas y efectos que identificamos?
- ¿Cuál es?
- ¿Creen ustedes que podemos hacer algún cambio en esta realidad?
- ¿Cómo lo podemos hacer?





**Para no olvidar**

Es importante que quede en cada participante la certeza de que, si se lo proponen, se organizan y colaboran entre todos, pueden lograr cambios en las realidades que viven. NNA deben quedar motivados para implementar un proyecto social.

## Dinámica 3: “Reconociendo medios de comunicación”

10 a 19 años

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar y conocer los medios de comunicación que transmiten mensajes educativos.	- Papelógrafo y marcadores	30 minutos

### Procedimiento

1. Haz una lluvia de ideas en base a la pregunta: ¿A través de qué medios podemos transmitir mensajes educativos?
2. Escribe en el papelógrafo las ideas.
3. Explica la clasificación de medios de difusión masiva, mini medios y nuevas tecnologías de la comunicación e información (TIC), identificando a cuál de estas tres pertenecen los citados por las y los participantes.
4. Pregunta luego a través de qué medios sería más eficaz transmitir mensajes educativos a personas conocidas de su colegio, barrio y otros, y por qué.
5. Promueve el análisis de las ventajas y desventajas de estos medios.

### Puntos de análisis y reflexión

- ¿A través de qué medios nos comunicamos con las personas?
- ¿Qué medios transmiten mensajes educativos?
- ¿Qué debemos tomar en cuenta al escoger un medio para transmitir mensajes educativos?





Save the Children

N°

<b>Evaluación Salud Sexual y Salud Reproductiva</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>

**Nos gustaría que respondas algunas preguntas, lo que será de gran ayuda.**

**Instrucciones:** Encierra en un círculo las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Los derechos sexuales y los derechos reproductivos...	a) Son parte de los derechos humanos y se refieren a la toma de decisiones responsable y saludable sobre la sexualidad y reproducción. b) Son derechos que benefician solo a las mujeres. c) Son derechos que nos dan la libertad de hacer lo que queremos.
2	La sexualidad es...	a) Tener relaciones coitales. b) Es una nuestra forma de ser en el mundo, que puede abarcar el desarrollo, el erotismo, el coito, la reproducción c) Las diferencias físicas entre mujer y hombre.
3	El género es....	a) Características físicas biológicas que diferencian a mujeres y hombres. b) Es una construcción social que define la identidad del ser humano, nos dice cómo ser mujer o como ser hombre, asigna roles y funciones para cada uno. c) El sexo con el que se nace.
4	Las masculinidades son...	a) El miedo que tienen los hombres de no alcanzar los estándares que les impone la sociedad para ser considerados verdaderos hombres. b) Las actitudes de prepotencia de los hombres respecto de las mujeres c) El conjunto de atributos, valores, comportamientos y conductas que son características de ser hombre en una sociedad y tiempo determinado.
5	Los riesgos del embarazo adolescente son...	a) Aumento de la mortalidad materna b) Buena nutrición y aumento de peso c) Mayor posibilidad de otros embarazos tempranos
6	Los métodos anticonceptivos recomendados para adolescentes son...	a) Aumento de la mortalidad materna a) Condón y métodos anticonceptivos hormonales. b) La T de cobre o DIU.
7	ELVIH se transmite...	a) Por los besos y saliva. b) Por relaciones coitales sin protección, por vía sanguínea y de una mujer embarazada a su bebé. c) Por comer del mismo plato o beber del mismo vaso.

8	La VBG es...	a) La violencia hacia las mujeres.
		b) Cualquier acto perjudicial en contra de una persona basado en las diferencias de género entre mujeres y hombres.
		c) La violencia basada en género
5	Los riesgos del embarazo adolescente son...	a) Aumento de la mortalidad materna
		b) Buena nutrición y aumento de peso

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**



# Adolescentes

## EMPODERAD@S

para prevenir embarazos, VIH y violencias en **Bolivia**



Save the Children

Canada

unicef 

# BVLGARI

### Oficina Central La Paz

Calle Héroes del Acre, Nro. 1725-A,

San Pedro

Casilla del correo 1080

Telef.: (+591 2) 2480444 – 2485444

Fax: 2115856

 [www.savethechildren.org.bo](http://www.savethechildren.org.bo)

 [bolivia@savethechildren.org](mailto:bolivia@savethechildren.org)

 [@SaveChildrenBolivia](https://www.facebook.com/SaveChildrenBolivia)

 [@BoliviaSave](https://twitter.com/BoliviaSave)

 [Save the Children in Bolivia](https://www.youtube.com/Save the Children in Bolivia)

 [Savethechildrenbolivia](https://www.instagram.com/Savethechildrenbolivia)





Save the Children



Empoderamiento  
Económico





Save the Children



Empoderamiento  
Económico

## Créditos

Marianela Montes De Oca  
Directora de País Save the Children

Equipo Revisor

Programa Patrocinios

Fernando Cerezo Soza  
Coordinador Componente Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes

Sirley Rocío Guzmán Herbas  
Ivón Gonzales Terrazas  
Claudia Janeth Fuentes Pinedo  
Miguel Ángel Corpa Céspedes  
Carlos Fernando Arnez Sejas  
Responsables Técnicos del Componente Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes

Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Jaime Villalobos  
Coordinador Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Carla Ochoa y Luis Alberto Vargas  
Oficiales Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Silvia Cahuaya  
Coral Gabriel  
Lola Gonzales  
Gerardo Gonzalo Rua  
Ana Leticia Romero Álvarez  
Herber Jesus Bizaroque Calderón  
Responsables Técnicos del Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

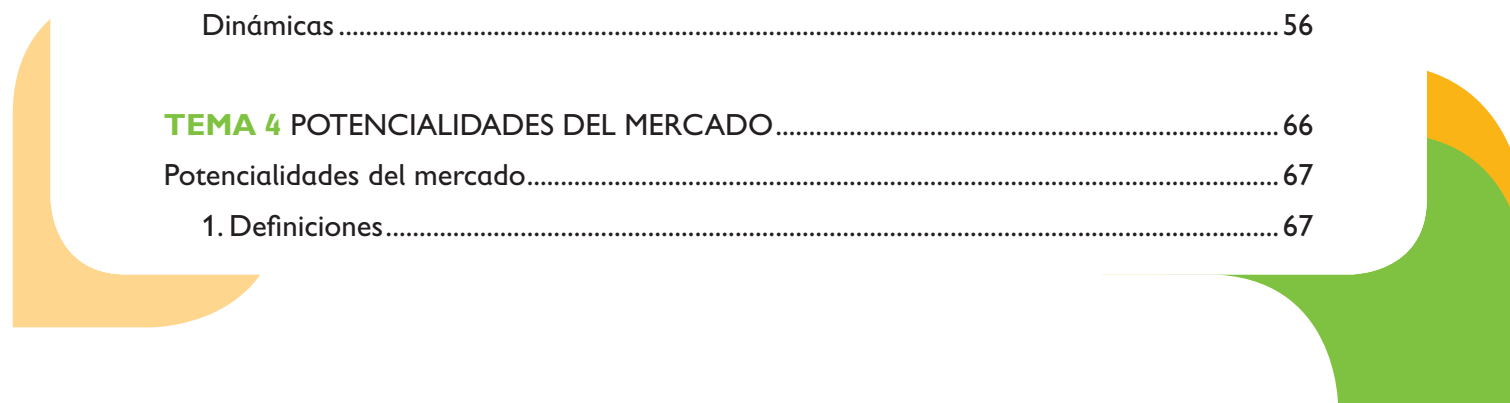
Fabiola Calderón  
Coordinadora Nacional de Comunicación  
Negri Vaca Diez  
Responsable Técnico en Comunicación Digital y Documentación

Ilustración y diseño: PSD Diseño e Impresión  
Impresión:  
La Paz, Bolivia  
2020



# Índice

I. Introducción.....	5
II. Aspectos metodológicos .....	7
III. MÓDULO 3: “Empoderamiento económico” .....	10
<b>TEMA 1 EDUCACIÓN FINANCIERA.....</b>	<b>13</b>
1. ¿Qué es educación financiera? .....	14
2. Ser pobre, y no saberlo .....	14
3. Las palabras clave para la educación financiera .....	15
4. Información adicional.....	16
Dinámicas .....	17
<b>TEMA 2 CARACTERÍSTICAS EMPRESARIALES PERSONALES (CEPS).....</b>	<b>35</b>
Características empresariales personales.....	36
1. ¿Quién es un emprendedor o emprendedora?.....	36
2. Empezar en Bolivia.....	36
3. Las características empresariales personales (CEPs).....	37
4. Información adicional.....	39
Dinámicas .....	40
<b>TEMA 3 MODELO DE NEGOCIOS SOSTENIBLE.....</b>	<b>46</b>
Modelo de negocios sostenible CANVAS B .....	47
1. Entender el lienzo .....	48
2. Y... ¿por dónde empiezo? .....	48
3. Doce segmentos del modelo de negocios sostenible.....	49
4. Información adicional.....	54
Dinámicas .....	56
<b>TEMA 4 POTENCIALIDADES DEL MERCADO.....</b>	<b>66</b>
Potencialidades del mercado.....	67
1. Definiciones.....	67



2. Sondeo de mercado .....	68
3. Plan de mercadeo .....	68
Dinámicas .....	72

**TEMA 5 EMPLEABILIDAD Y YO COMO EMPLEADO .....** 78

1. ¿Qué es una competencia? .....	79
2. Competencias que se requieren para el mundo laboral .....	79
3. ¿Qué es empleabilidad? .....	80
4. Competencias blandas o de empleabilidad .....	81
5. Información Adicional .....	82
Dinámicas .....	83

**TEMA 6 EMPLEABILIDAD Y MI ENTORNO .....** 88

Empleabilidad y mi entorno .....	90
1. Instrumentos básicos para afrontar con eficacia una candidatura .....	90
2. ¿Dónde buscar empleo? .....	94
3. Derechos y obligaciones laborales .....	95
4. Información adicional .....	100
5. Anexos: regulaciones vinculadas al derecho laboral .....	101
Dinámicas .....	106

**TEMA 7 PLAN LABORAL .....** 124

Plan Laboral .....	125
1. ¿Qué es un plan laboral? .....	125
2. Características del mercado laboral actual .....	126
Dinámicas .....	127

# I. Introducción

Save the Children viene trabajando en Bolivia hace más de 30 años en programas destinados a mejorar la calidad de vida de las personas, y ha desarrollado una metodología integral de intervención con Adolescentes y Jóvenes (AJs) en las áreas de: empoderamiento personal, salud sexual - salud reproductiva y empoderamiento económico. La metodología busca fortalecer a las y los adolescentes para tomar decisiones acertadas e informadas sobre su proyecto de vida, salud sexual, salud reproductiva y sobre su futuro en el tema laboral y de emprendimientos.

La primera edición de la Guía Tomando Decisiones se publica el año 1998 bajo un acuerdo entre el Centro de Programas de Comunicación de la Universidad Johns Hopkins y Save the Children. En la segunda edición se recibe aportes permanentes de profesionales, técnicos, facilitadores, adolescentes y otras personas, que han aplicado la Guía en las ciudades de Oruro, El Alto y áreas rurales de La Paz. Asimismo, a fines de 2006 se implementa el Proyecto “Tomando Decisiones” a nivel nacional, posibilitando el desarrollo de una investigación formativa que permitió escuchar a adolescentes en los llanos, valles y altiplano e incluir estas voces en la nueva versión.

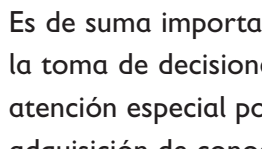
Esta metodología se implementó en el proyecto “En mi presente y mi futuro la decisión es mía” (2013-2015) que en coordinación con **socios locales** (CEMSE, CISTEM y OFPROBOL); sirvió para estandarizar el proceso de intervención del proyecto, donde también se complementó con modelos desarrollados por los demás socios.

El presente documento es un trabajo que incluye aportes de CEMSE y el Gobierno Departamental de Santa Cruz, técnicos de Save the Children de los programas “Adolescentes Protagonistas del Desarrollo” (2016-2020) y “Componente Desarrollo de Adolescentes Tomando Decisiones”, desde el 2012 se incluye la temática de género de manera transversal.

Los contenidos de los ejes temáticos de capacitación tienen como objetivo dar herramientas conceptuales y habilidades básicas a las y los adolescentes y jóvenes, para el empoderamiento personal, emprendimiento económico, en salud sexual y salud reproductiva. Trabajando sobre tres ejes temáticos:

- i. Desarrollo personal juvenil (autoestima, liderazgo, autodeterminación y toma de decisiones, orientación vocacional, espíritu emprendedor, asociatividad, protagonismo juvenil, incidencia política, plan de desarrollo personal.)
- ii. Desarrollo en salud sexual y salud reproductiva (derechos sexuales y derechos reproductivos, ITS, anticoncepción, violencia, embarazo en la adolescencia, formulación de proyectos de SSSR.)
- iii. Desarrollo económico y laboral (educación emprendedora y financiera, planes laborales, empleabilidad, derechos laborales).





Es de suma importancia que las y los adolescentes y jóvenes identifiquen que en esta etapa de su vida la toma de decisiones va a determinar su futuro. Además, este segmento de la población requiere una atención especial por tratarse de un período de la vida donde se forma y consolida la personalidad, la adquisición de conocimientos y la seguridad personal.

La Convención Latinoamericana de los Derechos de los Jóvenes expresa: *“Esta Región constata graves carencias y omisiones que afectan la formación integral de los jóvenes, al privarlos o limitarles derechos como: la educación, el empleo, la salud, el medio ambiente, la participación en la vida social y política y la adopción de decisiones, la tutela judicial efectiva, la información, la familia, la vivienda, el deporte, la recreación y la cultura en general”*.

Por este motivo y esta carencia de ayuda, es que Save the Children International y otras organizaciones se ven en la obligación de contribuir con materiales didácticos y educativos que aporten al desarrollo integral de adolescentes y jóvenes que promuevan el ejercicio de derechos y el acceso a oportunidades y servicios que ofrezcan a adolescentes y jóvenes la posibilidad de mejorar su calidad de vida.

## II. Aspectos Metodológicos

“Cualquiera puede complicar lo simple, la creatividad esta en simplificar lo complicado”,  
Charles Mingus

### Cómo aplicar esta guía con los grupos de AJs (Adolescentes y Jóvenes)

#### ¿A quién está dirigida la Guía?

La guía de abordaje integral para adolescentes y jóvenes está dirigida con especial énfasis a las y los AJs que se encuentran en condiciones de vulnerabilidad, provenientes de zonas urbanas, periurbanas y rurales de extrema pobreza, incluyendo a la población de unidades educativas de zonas que se encuentran en condiciones de vulnerabilidad social y económica, hogares de acogida, recintos penitenciarios, centros de educación alternativa, población en situación de calle de instituciones que trabajan con estos grupos vulnerables.

#### ¿Cuál es la función de quien facilita el proceso educativo?

La persona facilitadora orienta al logro de los objetivos trazados para el proceso educativo. Acompaña y anima a cada participante a comprometerse con el proceso, construye a partir de los conocimientos y vivencias del grupo, y de lo nuevo que aprenden. Además, hace posible el respeto a las culturas y a la diversidad de percepciones.

Quién facilita:

- Conoce la cultura del lugar.
- Conoce los temas de la guía.
- Posee habilidades para desarrollar técnicas grupales de análisis y reflexión.
- Respeta las opiniones, promueve la participación, sabe escuchar, es flexible, tiene buen humor, es amable y su comunicación es clara.
- Hace prevalecer los derechos de las y los participantes, promoviendo el respeto al género, a la diversidad, a la cultura, a la identidad, a los valores, a la orientación sexual, entre otros.
- Se maneja de manera imparcial frente a los valores de cada participante, reflexiona sobre los mismos en su contexto social y cultural.



- Reconoce que puede aprender mucho de los AJs en todos los ámbitos, también en el campo de la sexualidad, en el que cada individuo está influenciado tanto por sus vivencias personales como por su entorno.
- No impone sus criterios personales.
- No se cree el “sábelotodo” y maneja su autoridad de manera flexible y ajustable.
- Procura construir el conocimiento de manera conjunta con las y los participantes.
- Es flexible respecto a las formas de participación y actuación de las personas, con una orientación para lograr los objetivos.
- Es tolerante
- Reconoce la importancia de la evaluación del proceso, pero también comprende que esta es sólo una parte en relación al logro de los objetivos.
- Procura establecer relaciones respetuosas y horizontales con las y los participantes

Estas cualidades y aspectos mencionados se desarrollan a través de un trabajo de perfeccionamiento progresivo como facilitadora o facilitador, que puede iniciarse con la participación en la capacitación relacionada en el presente módulo.

Si bien los criterios de selección o de identificación de quienes pueden desarrollar actividades o procesos de facilitación pueden ser flexibles, como mínimo deben cumplir las siguientes características:

- Habilidad para decir las cosas en forma precisa, concisa, clara, directa y respetuosa: esto incluye la utilización del lenguaje refrescante, uso de metáforas, congruencia entre las palabras, el movimiento corporal y los gestos, ser breve y concisa/o, hacer observaciones sobre el tema.
- Capacidad de ser parte del colectivo o grupo, asumiéndose no como un sujeto externo que enseña, mide y califica; sino como alguien que comparte saberes y experiencias.
- Habilidad para enfocar en la orientación del “aquí y el ahora”.
- Sensibilidad, hacia el grupo y hacia una o uno mismo.
- Contacto con las propias emociones y expresión auténtica de estas.
- Habilidad para diferenciar entre lo observado y lo interpretado.
- Habilidad para ayudar a las otras y otros para obtener algún significado de su experiencia.
- Habilidad para darse cuenta de dónde está situada la gente en un momento dado.
- Habilidad para preguntar antes de suponer.
- Respeto para aquellos que son significativamente diferentes.
- Darse cuenta de los aspectos trascendentales y creativos de su trabajo.
- Capacidad de reconocer las diferencias de género en cuanto a necesidades e intereses de mujeres y hombres y, dar respuestas de acuerdo a las mismas.
- Habilidad para hacer notar y trabajar sobre las diferencias de género que se expresan en cada una de las temáticas trabajadas.

## ¿Qué es un taller?

Un taller es un espacio de trabajo, en el que un grupo de personas construye conocimientos y desarrollan habilidades a partir de la vivencia individual, familiar y social de cada participante. El taller que se propone en esta Guía, está diseñado como un espacio de análisis, reflexión y aprendizaje mutuo. La mayoría de las actividades se generan con juegos, porque el juego es una de las formas más efectivas para aprender. Es a partir de los juegos, socio-dramas o de otras técnicas, que se invita a cada adolescente a analizar y reflexionar sobre determinados aspectos relacionados al empoderamiento personal, sexualidad, empleabilidad y la capacidad y habilidad emprendedora.

Es necesario, que este espacio sea informal, y que AJs puedan reír, hablar y se sientan cómodos en este ambiente. La persona facilitadora debe adaptarse a las características de las y los adolescentes convertirse en un componente más del grupo, aunque con una responsabilidad diferente.

Se recomienda que el número de participantes por taller sea entre 25 a 30 personas y en lo posible el número de mujeres y hombres debe ser equitativo.

## ¿Qué se busca en las sesiones de capacitación?

Se busca generar en AJs la capacidad de realizar decisiones acertadas para un impacto positivo en las distintas esferas de su vida. Asimismo, que adquieran conocimientos y capacidades para incrementar sus ingresos por medio de la obtención de un trabajo o el desarrollo de un emprendimiento económico.



## III. MÓDULO 3: “Empoderamiento Económico”

El módulo III aborda el empoderamiento socioeconómico de adolescentes y jóvenes, y contribuye como los módulos I y II, a un proceso de mejora en la toma de decisiones en sus vidas y una mayor participación en su entorno, a partir del desarrollo de habilidades y capacidades dirigidas a: impulsar su educación financiera (como un mecanismo de mayor comprensión en el manejo de sus recursos económicos), su empleabilidad (considerando su propia autoevaluación), el establecimiento de su plan laboral, la información sobre sus derechos y obligaciones laborales; estas herramientas le permitirán acceder a un trabajo digno. Y, finalmente, la alternativa de creación de medios de subsistencia propios a través del emprendimiento y el acceso a mercados.

N°	TEMA	TIEMPO
1	EDUCACIÓN FINANCIERA	2 horas y 30 minutos
2	EMPRENDERURISMO Y CEPs	2 horas y 30 minutos
3	MODELO DE NEGOCIOS SOSTENIBLE	3 horas
4	POTENCIALIDADES DEL MERCADO	3 horas 30 minutos
5	EMPLEABILIDAD Y YO COMO EMPLEADO	2 horas
6	EMPLEABILIDAD Y MI ENTORNO	2 horas
7	PLAN LABORAL	2 horas
<b>TOTAL HORAS MÓDULO 3</b>		<b>17 horas y 30 minutos</b>

### ¿Cuál es la metodología?

En la presente guía se aplica la metodología del ciclo del aprendizaje que se basa en 5 momentos durante el proceso educativo. Estos momentos son:



**“Dígame qué y me olvidaré, demuéstreme y podré recordar, implíqueme y entenderé” Confucio**

**1.- EXPERIENCIA.** En esta etapa se promueve que AJs partan de su propia experiencia, que identifiquen y «vivan» el tema, el cual se logra a través de técnicas participativas que inviten a cuestionarse sobre la manera como se comportan, las razones que determinan ese comportamiento. En este espacio se hace de la participación una herramienta de aprendizaje, por medio de ejercicios, juegos, dinámicas, entre otros.

**2.- COMPARTIR.** Es necesario comentar en forma breve la experiencia vivida. Quien facilita ayuda a que las y los participantes expresen sus emociones, sentimientos y reacciones generadas durante la etapa activa para luego crear las condiciones y entrar al siguiente paso de la interpretación.

Las y los participantes acumulan mucha energía durante la experiencia, de la cual no logran despojarse. Esta energía debe ser canalizada compartiendo lo sucedido: sentimientos, hechos, datos y resultados vividos durante la experiencia.

**3.- PROCESAR.** En esta etapa la información compartida en la fase anterior es procesada, se interpreta buscando sus razones, causas y factores incidentes, construyendo referencias conceptuales que puedan a través de un análisis participativo ser sistematizadas y orientarse hacia la construcción de un marco conceptual específico.

Surge así el aprendizaje conjunto que genera mayor identificación, compromiso y adhesión con los puntos tratados. Suele ocurrir que las y los participantes relacionan lo vivido con su propia experiencia, esto es lo que se busca.

**4.- GENERALIZAR.** Se establecen las conclusiones respecto a todo lo desarrollado, es decir de la situación particular se pasa a un plano general (inducción) identificando aprendizajes importantes y significativos.

**5.- APLICAR.** Esta etapa consiste en que las y los participantes trasladen las destrezas y conocimientos adquiridos hacia la realidad propia de cada adolescente y joven, su identidad, su familia, su centro de estudios, etc. Esto implica reforzar los conocimientos adquiridos, estableciendo su utilidad en la vida cotidiana.

Para el desarrollo de cada sesión se utiliza una guía denominada Plan de Sesión cuyo formato es el siguiente:

**TEMA:**

ACTIVIDAD	OBJETIVO	TÉCNICAS	MATERIAL	TIEMPO
Recepción de participantes Registro Presentación	Crear un clima de confianza entre las y los participantes, que permita generar el deseo de participar en el taller, facilitando la comunicación y contacto personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludos cordiales, bienvenida</li> <li>✓ Dinámica de presentación</li> <li>✓ Convenio de responsabilidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartulinas pequeñas</li> <li>- Marcadores gruesos</li> <li>- Masking</li> <li>- Pliegos de papel sábana</li> </ul>	15 minutos
EXPERIENCIA	Hacer que las y los participantes cuenten su experiencia, todo aporte es bienvenido	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lluvia de ideas</li> <li>✓ Trabajo en grupos</li> </ul>		
COMPARTIR	De las experiencias compartidas, se debe sacar las lecciones aprendidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desarrollar la actividad programada</li> </ul>		
PROCESAR	Interpretar la información y confrontarla con la realidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exponer conceptos teóricos que se encuentran en el texto</li> </ul>		
GENERALIZAR	Sacar las mejores conclusiones que ayuden al grupo			
APLICAR	Toda la información recogida, debe ayudar a contextualizar la realidad de cada región			
CIERRE	Cada participante debe sentir que aporta positivamente en cada sesión			

## EDUCACIÓN FINANCIERA

<b>OBJETIVO</b>	Desarrollar conocimientos básicos sobre la importancia del tema financiero en la vida de las y los adolescentes y jóvenes.
<b>TEMA TEÓRICO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es educación financiera?</li> <li>2. Ser pobre y no saberlo</li> <li>3. Las palabras claves para la educación financiera</li> <li>4. Información adicional</li> </ol>
<b>TEMA PRÁCTICO</b>	Las y los adolescentes y jóvenes conocen el presupuesto familiar y toman decisiones sobre el movimiento de dinero en un juego de ingresos y egresos.
<b>ESTRATEGIAS</b>	<p>Las y los participantes adquieren conocimientos en base a metodologías participativas y grupales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Costos de vida</li> <li>✓ Flujo del dinero</li> </ul>
<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>	Las y los adolescentes y jóvenes adquieren información que les permitirá ser personas con capacidad para invertir bien su dinero y sus ingresos, así como también administrarlos de una manera adecuada.
<b>MATERIALES E INSUMOS</b>	<p>Material de escritorio: Paleógrafos, marcadores, masking.</p> <p>Material educativo: Manual de información, hojas de actividades, lista de participantes.</p>
<b>POBLACIÓN OBJETIVA</b>	<p>Adolescentes y jóvenes de 4to., 5to. y 6to. de secundaria de unidades educativas fiscales.</p> <p>Adolescentes y jóvenes de hogares de acogida.</p>
<b>CAPACITADOR</b>	<p>Personal de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Save the Children</li> <li>• Instituciones socias</li> <li>• Replicadoras/es y/o mentoras/es de municipios de intervención</li> </ul>
<b>DURACIÓN DEL TEMA</b>	2,5 horas
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	15 participantes mínimo - 30 participantes máximo





# Educación Financiera

Uno de los mayores problemas que afronta Bolivia es la pobreza que se genera por diversos factores tanto estructurales como de contexto, uno de ellos que tiene importancia, es la falta de conocimiento en la inversión adecuada de los ingresos económicos de las personas, la cual causa situaciones negativas para las familias, repercutiendo a la vez en las empresas, en el gobierno y en el país en general. La poca educación sobre el manejo elemental de los recursos económicos y el tema del ahorro influye en estos resultados. (Banco Central de Bolivia).

Trabajando con AJs sobre este tema podemos ofrecerles recursos que les permitirán ser personas con capacidad de invertir bien su dinero y sus ingresos, además sabrán administrarlos de una manera adecuada.

## 1. ¿Qué es educación financiera?

Educación financiera es la capacidad de entender cómo funciona el dinero en el mundo: cómo una persona lo obtiene (gana), lo administra, lo invierte y/o lo dona para ayudar a las y los demás. Específicamente, la educación financiera se refiere al conjunto de habilidades y conocimientos que permiten a un individuo tomar decisiones informadas de todos sus recursos financieros (Wikipedia).

## 2. Ser pobre, y no saberlo

Podemos establecer como pobres, a aquellas personas que no logran cubrir algunas necesidades en los componentes de vivienda; servicios e insumos básicos; educación y salud o bien los que tienen un nivel de ingreso que no es suficiente para mantener un nivel de vida considerado mínimo.

En nuestro país el 2018 quienes tenían un ingreso menor a 782 Bs/mes en el área urbana eran pobres y menos de 413 Bs/mes extremadamente pobre. Con este criterio, el 15% de la población vivía en pobreza extrema y el 35% en pobreza moderada. Otra forma más amplia de medir es a través de Necesidades Básicas Insatisfechas, bajo este criterio, un pobre carece de una adecuada vivienda, energía, educación y salud. Puesto que para su cálculo se requiere más información, usualmente se calcula junto con los censos poblacionales, con el censo del 2012 se estableció que: el 35% vivía en pobreza moderada y un 10% en extrema e incluso indigencia.

1 [https://eldeber.com.bo/134128\\_la-autentica-pobreza-boliviana](https://eldeber.com.bo/134128_la-autentica-pobreza-boliviana)

Está demostrado que las personas con menos conocimientos de educación financiera tienen menores oportunidades en la vida que aquellas que aprendieron finanzas personales y viven una vida plena de bienestar, calidad de vida, y una jubilación holgada.

### 3. Las palabras clave para la educación financiera

Las palabras clave de la educación financiera, son:

- El **PRESUPUESTO** es la cantidad de dinero calculado para hacer frente a los gastos generales de la vida cotidiana. Es decir que es una estimación anticipada de ingresos y gastos que habrán de producirse en un período determinado, es recomendable realizarlo a principio de mes. Cuál es su utilidad:
  - Priorizar los gastos.
  - Llevar un seguimiento y control de todos los ingresos de dinero.
  - Apartar alguna cantidad de dinero para ahorrar.
  - Acumular un fondo para posibles emergencias o imprevistos.
  - Ayudar a que las deudas no nos agobien.
- Los **INGRESOS** son los beneficios que obtenemos por nuestro trabajo, o por el dinero que tenemos invertido en un depósito bancario (intereses), etc. A la suma de todos nuestros ingresos netos del hogar, se le conoce como renta disponible.
- El **AHORRO** es la parte de nuestros ingresos disponibles de cada mes que no gastamos y se reserva o guarda para el futuro (como responder a una emergencia o cumplir un sueño). Algunas sugerencias para iniciar el ahorro:
  - Fijar una meta, por ejemplo, ahorrar el 10% de los ingresos.
  - Revisar el presupuesto y ajústalo hasta ahorrar.
  - Decidir donde ahorrar, averiguar todas las opciones y elegir la más conveniente.
- Los **GASTOS** son los compromisos a los que tenemos que hacer frente cada mes, para mantener nuestra calidad de vida. Dentro de los gastos hay:
  - **Obligatorios**, gastos que no pueden evitarse: alimentos, vivienda, educación, servicios básicos, pago de deudas.
  - **Necesarios**, no son vitales pero si necesarios: vestimenta, enseres, útiles escolares, un seguro.
  - **Ocasionales**, se realizan en ocasiones especiales: celebraciones, viajes, diversión.
  - **Hormiga**, son gastos innecesarios que nos hacen gastar más de lo previsto, como: dulces, salchipapas, un par de aretes, un refresco.

Aprender a clasificar nuestros gastos en estas categorías es indispensable para poder ahorrar.

- La **INVERSIÓN** en palabras sencillas es “poner tu dinero a trabajar”, para que tu capital inicial aumente en un determinado periodo de tiempo. El dinero que inviertes es tu capital, no es lo mismo

que tu presupuesto mensual, con el que debes cubrir tus gastos y demás necesidades, tu capital es la cantidad de dinero que se ahorró y está disponible.

- El **ENDEUDAMIENTO** es el dinero de otros que se obtiene mediante créditos, préstamos al consumo y préstamos hipotecarios; que sirve para adquirir bienes, solucionar problemas puntuales, hacer inversiones y otros. El endeudamiento bien gestionado permite “apalancarnos” o usar este endeudamiento para financiar una operación y así poder comprar bienes a largo plazo que no podríamos afrontar sin esa ayuda. El endeudamiento irresponsable, nos lleva a un callejón sin salida de: morosidad, estar en listas de morosos, expropiación de lo poco que está a nuestro nombre, exclusión y pobreza.

Estos son los pilares de la educación financiera, bien combinados nos ayudarán a tener calidad de vida y mantenernos en el momento crítico.

## 4. Información adicional

### **Banco Económico:**

<https://www.baneco.com.bo/sites/default/files/guia-educacion-financiera.pdf>

### **ASFI:**

<https://www.asfi.gob.bo/index.php/educacion-financiera.html>

### **Comisión episcopal de educación, guía de educación financiera**

<https://formaciontecnicabolivia.org/webdocs/publicaciones/2017/guianenegocios.pdf>

### **Educación Financiera en Enseñanza Secundaria Obligatoria Nivel I - Guía para el profesorado**

<https://www.oecd.org/finance/financial-education/50236319.pdf>

### **Educación Financiera en Enseñanza Secundaria Obligatoria Nivel I - Guía para el alumnado**

<https://www.oecd.org/finance/financial-education/50236287.pdf>

## Dinámica 1: Costos de vida

(según la pertinencia pueden emplearse esta dinámica o la número 2)

OBJETIVO	TIEMPO
Sensibilizar a las y los AJs sobre la importancia de la educación financiera, que conozcan de los gastos que realizan sus madres y padres para poder proveerles de todo lo que necesitan para vivir.	30 minutos.

### MATERIALES



- Papelógrafos.
- Marcadores.
- Masking.
- Hojas de colores.
- Copias de hojas de trabajo.

### PROCEDIMIENTO

- Conformar 4 grupos de acuerdo al número de participantes del taller.
- Entregar los materiales por grupo.
- Cada grupo se encargará de hacer una lista de costos, según el rubro asignado (vivienda y servicios, alimentación diaria, vestimenta y otros gastos esenciales, por ejemplo aseo), deben tomar en cuenta que los costos que se anoten deben ser de acuerdo a los precios del mercado de su contexto, deben establecer el gasto diario y luego el del mes.

Se debe hacer notar a las y los participantes que cuando definan qué artículos comprar, deben evaluar si verdaderamente son necesarios, muchas veces se compran artículos que no son de alta necesidad (como juegos en internet, celulares de última generación, películas, fiestas, y otros antojos), generando con ello el uso inadecuado de los escasos recursos que se tiene. Para ello es importante resaltar a las y los participantes que no siempre “lo que quieren es lo que necesitan”.

Es importante entonces analizar con ellas y ellos otras necesidades claves como la salud (dentista, oftalmólogo, etc.) que muchas veces no son tomadas en cuenta y que es necesario mostrarles la importancia de tener una buena salud para lograr las metas planteadas en nuestra vida. También la educación puede ayudarles a tener mejores oportunidades de ingreso a futuro; etc.”

- Una vez terminado el trabajo de los grupos en plenaria se piden las cifras globales del mes, se suman las cifras y se obtiene el gasto que eroga una persona al mes, luego se obtiene el gasto del año y luego el Costo de Vida de una sola persona.
- Obtenida la cifra de costo de vida (basado en la edad promedio de las y los estudiantes) se debe sensibilizarlos sobre **el gasto de una sola persona, pero enfatizar que cada familia tiene más integrantes.**

## PARA NO OLVIDAR

- El objetivo es que las y los adolescentes y jóvenes analicen los gastos realizados por sus madres y padres, el manejo que ellos hacen del dinero que obtienen.
- Quien facilita, debe estar pendiente de elementos relacionados a género, respecto al acceso al dinero y cómo se distribuyen los gastos, por ejemplo, comparar los sueldos que ganan mujeres y hombres.
- Así mismo, en los casos que amerite deberán hacerse visibles los elementos relacionados al tipo de trabajo asignado a mujeres y hombres.



## Dinámica 2: Mi presupuesto familiar

(según la pertinencia pueden emplearse esta dinámica o la número 1)

OBJETIVO	TIEMPO
Aprender los pasos para elaborar un presupuesto básico, entendiendo que ayuda a manejar el dinero de manera ordenada y tomar previsiones para eventos inesperados o planificados del futuro.	30 minutos.



- Marcadores permanentes azul/negro.
- Pliegos de papel sábana o bond (papelógrafos), con la tabla de presupuesto mensual.
- Cinta masking.

## PROCEDIMIENTO

- a) El facilitador/a debe preguntar a las y los AJs, e ir construyendo con las respuestas la definición, ¿qué creen que es un presupuesto personal/familiar?, un presupuesto es una estimación anticipada de ingresos y gastos que habrán de producirse en un período determinado, lo recomendable es realizarlo a principio de cada mes.
- b) Dividir a las y los participantes en grupos de 4 personas, y dar la siguiente consigna: construyan los ingresos y gastos en Bs/mes de una familia de uno de ustedes, considerar la siguiente tabla, aparte de los ítems citados en la tabla, motivar para que se incluya otros gastos, como recreo para el colegio, pago mensual de préstamo, otros.

### PRESUPUESTO MENSUAL

N° total de integrantes de la familia .....

N° de personas adultas.....; N° de personas adultas mayores.....

N° de niñas/os.....; N° de jóvenes.....

INGRESOS BS/MES		GASTOS AL BS/MES	
Ingresos		Pago de Alquiler	
		Alimentación	
		Agua	
		Energía Eléctrica	
		Transporte	
		Crédito para celular	
<b>TOTAL INGRESOS</b>		<b>TOTAL GASTOS</b>	
<b>TOTAL INGRESOS - TOTAL GASTOS = SALDO</b>			

### PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

- c) Cada grupo presenta los resultados obtenidos, se motiva a las y los participantes a realizar un análisis de las causas para obtener los resultados y qué soluciones pudieran proponer, ¿qué gastos no se incluyeron?, ¿fue suficiente el ingreso para cubrir todos los gastos del mes?, ¿qué gastos podemos reducir?, ¿cómo podemos aumentar los ingresos?, ¿se puede ahorrar?
- d) Finalmente, en plenaria discutir ¿por qué es útil hacer un presupuesto?, ir construyendo con las respuestas que se den:
  - o Priorizar los gastos que se dan.
  - o Llevar un seguimiento y control de todos los ingresos de dinero.
  - o Apartar alguna cantidad de dinero para ahorrar.
  - o Acumular un fondo para posibles emergencias o imprevistos.
  - o Llevar un seguimiento y control de todos los ingresos de dinero.
  - o Ayuda a que las deudas no nos agobien.

## Dinámica 3: Dos historias

### OBJETIVO

### TIEMPO

Aprender los pasos para elaborar un presupuesto y poner en práctica, entendiendo que el presupuesto ayuda a manejar el dinero de manera ordenada y tomar previsiones para eventos inesperados o planificados del futuro.

15 minutos.



- Marcadores permanentes azul/negro.
- Pliegos de papel sábana o bond (papelógrafos).
- Cinta masking.

### PROCEDIMIENTO

a) El facilitador o facilitadora explicará a las y los participantes que leerá en voz alta dos historias de la vida real y les pide que escuchen con atención. Tras leer pausadamente las dos historias, les preguntará qué les parecieron. Verificará si comprendieron lo que sucedía en cada una con preguntas como:

¿Quiénes son los protagonistas en cada historia?

¿Qué sucede en la primera?

¿Qué hábitos tiene la persona con relación al manejo de su dinero?

¿Cómo se siente al respecto?

¿Se tiene buenos resultados?

Igualmente, con la segunda historia.

b) A medida que van revisando los sucesos, quien facilita realiza anotaciones en el papelógrafo, para luego hacer comparaciones. Por ejemplo: en una columna anota la Historia 1 y en otra columna la Historia 2; luego, anota en 1, elabora un presupuesto, y en la 2, no elabora un presupuesto; o en la 1, controla sus ingresos y gastos; en la 2, siempre le falta dinero y no sabe en qué gasta lo que recibe. Para cerrar, les explica que todos podemos aprender a elaborar y manejar un presupuesto, es una tarea sencilla pero que requiere seguir varios pasos de manera ordenada.

Pueden leer en voz alta el concepto de presupuesto en su material y también para qué sirve.

### PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

Concluida la dinámica quien facilita realiza el siguiente análisis:

- Describir la utilidad de elaborar un presupuesto.
- Nombrar los pasos necesarios para elaborar un presupuesto.
- Establecer metas financieras personales, familiares y para un negocio/emprendimiento.
- Determinar las prioridades de su presupuesto personal, familiar y de su negocio.

- Identificar y plantear elementos relacionados a los roles de mujeres y hombres en relación al acceso y manejo del presupuesto y el tipo de actividades priorizadas.

## PARA NO OLVIDAR

- Revisar su papel como hija, hijo, madre o padre en el manejo de las finanzas familiares.
- Justificar por qué se recomienda separar el presupuesto familiar del presupuesto del “trabajo”; negocio/emprendimiento.
- Valorar el ahorro disciplinado como una forma de previsión y de cumplir metas personales y familiares.

## DOS HISTORIAS (Lecturas)

### CARLOS

Carlos vuelve a casa, como todos los días, cuando ya está anocheciendo. Lo reciben sus dos hijas y su hijo: Sara (18 años), Julio (13 años) y la pequeña Clara (5 años). Mientras ponen a calentar la cena, se sientan alrededor de la mesa del comedor para conversar sobre cómo les fue ese día, si aprendieron algo nuevo en el colegio, si acabaron de hacer sus tareas para el día siguiente. Clara es la más entusiasmada; saca su cuaderno lleno de números para que su papá vea cómo está tan ordenado, igual que el que usa para anotar las cuentas de la casa. Carlos ríe y saca su cuaderno donde anota todos los gastos del día. Carlos saca algunas facturas del bolsillo y copia lo que gastó. Pregunta a Julio si ya les toca pagar la factura de la luz. Él mira el calendario donde hay unas fechas marcadas con rojo y le contesta que pueden esperar unos días para pagar. En eso entra la mamá y saluda a la familia. Entrega a su esposo un dinero, diciéndole: “Esto es para que lo deposites en la cuenta de ahorro, porque la fiesta de promoción de Sara que ya se acerca”. Ponen la mesa y cenan juntos.



### PABLO

Pablo se lamenta: “Otra vez me pasa lo mismo, recién estamos a 20 del mes y no tengo un centavo. ¿En qué será que se nos va la plata?”. Su esposa lo mira y baja la cabeza... ella no participa en el manejo del dinero porque Pablo siempre dice que es “cosa de hombres”. Pero está bien preocupada, porque estuvieron llamando por teléfono varios acreedores, amenazando con que, si no pagaban sus deudas, iban a tomar medidas drásticas. Pareciera que todo se complicó y que es un desorden. Además, desde hace más de dos meses no pagaron las facturas de servicios y están en riesgo de que les corten la electricidad y el agua. Tal vez es porque Pablo está muy nervioso... se corre el rumor de que habrá despidos en su empresa y él tiene miedo de quedarse sin trabajo. Ahí sí que estarían fregados, porque no tendrían ni para comer. Y encima se les viene el bautizo de su pequeño Adrián... tienen que invitar a las abuelas, abuelos, tías, tíos y demás familiares... no les queda más que prestarse dinero... aún más dinero.





## Dinámica 4: Cash Flow

### OBJETIVO

### TIEMPO

Que AJs identifiquen situaciones de la vida cotidiana relacionadas al área financiera (ingresos – egresos) y determinar las estrategias que los lleven a mejorar su situación financiera.

60 minutos.

### MATERIALES



- Hoja de cartulina con dibujo del circuito del CASHFLOW (Si el grupo es de más de 25 participantes se deben usar 2 circuitos del CASH FLOW).
- Un dado.
- Fichas para avanzar.
- Hojas de registro.
- Paleógrafo preparado para el registro y control de inversiones de cada grupo que usara el facilitador.
- Billetes.

### PROCEDIMIENTO

- a) Quien facilita identifica a un/a participante con mayor habilidad para realizar cálculos y le pide que le apoye con el Banco, le entrega el dinero y le explica la forma de realizar los registros.
- b) Con el resto de las y los participantes conformar grupos de 4 a 5 personas, deben ser máximo 5 grupos, si fueran más participantes se debe utilizar 2 cartulinas con el circuito. A cada grupo entregar una ficha para avanzar y la hoja de registro, deben elegir una persona que lleve el registro de los movimientos financieros, otra que se ocupe de realizar los pagos y cobros, otra que lance los dados y avance, la cuarta persona guía en las decisiones.
- c) A cada grupo se le entrega Bs. 4000.- (10 billetes de 200, 10 billetes de 100, 10 de 50, 20 de 20, 10 de 10) que es el monto con el que inician. Quien facilita se encarga del control de los registros de ingresos y egresos de cada grupo. Previamente se explica la manera de realizar los registros en las hojas de trabajo.
- d) El objetivo del juego es lograr reunir la mayor cantidad de dinero para poder invertir (hacer una compra, implementar un negocio, etc.), de esta manera debe lograr un equilibrio entre los ingresos (salario) y los gastos, destinando un monto al ahorro para los imprevistos y poder invertir.
- e) Para iniciar el juego se lanza el dado, el número mayor inicia el juego, y luego en orden decreciente. Se les indica que tendrán oportunidades de hacer negocios y ellos deben decidir, no es obligatorio emprender todas las oportunidades que se les presenten.
- f) Las y los participantes deben registrar los montos de dinero que ingresan y salen en su hoja de trabajo.
- g) Cada vuelta que se da al tablero de juego, se entrega a los participantes un salario mensual y ellos deben devolver los gastos mensuales (que están establecidos previamente en las hojas que

la persona que facilita entrega a cada equipo). También en este momento se consulta al equipo cuánto decide ahorrar y realiza un depósito al banco registrando esto en su casilla de ahorro y en el registro como depósito a banco y en egreso.

- h)** En algunas casillas tendrán la oportunidad de realizar inversiones que les generarán ingresos mensuales. Quien facilita debe llevar el registro de estos en un papelógrafo o pizarra.
- i)** Se debe dar 3 vueltas por lo menos al circuito para terminar el juego.
- j)** El equipo que logre reunir el monto para cumplir su sueño (o para iniciarlo), o en su defecto aquel que ha logrado finalizar el recorrido con mayor cantidad de dinero es el ganador.
- k)** Al finalizar el juego, quien facilita debe constatar que el monto de saldo coincide con el monto en efectivo que tiene el equipo. Si es el mismo se le añade 500 Bs. extras por buen registro de su flujo de caja.

### PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

A continuación algunas preguntas para el análisis y reflexión:

- ¿Cómo se sienten?
- ¿Por qué creen que ganaron sus compañeras/os?
- ¿Por qué creen que quedaron en último lugar sus otras/os compañeras/os?
- ¿Qué opinan de tener solo un ingreso por salario?
- ¿Creen ustedes que es importante realizar inversiones?
- ¿Será bueno ahorrar? ¿Por qué?
- Cierra la actividad destacando los conceptos de ingresos, egresos, activos, pasivos, el cuadrante del flujo del dinero y sus cuatro componentes: empleo, autoempleo, dueño de un negocio, inversionista. En consecuencia, es bueno ahorrar para poder invertir en activos que nos generen ingresos adicionales a un salario.

### PARA NO OLVIDAR:

- Durante el taller se debe tener en cuenta que el desarrollo debe ser dinámico y rápido para que el resto de las y los participantes no se distraigan en otras actividades mientras un equipo está participando.

## CONSIGNAS DE LAS FICHAS DEL TABLERO DE ACUERDO AL NÚMERO

Has logrado un trabajo extra por unas cuantas horas, recibe 400 Bs. Adicionales.

1

Alguien de tu familia se enfermó, gastas 150 Bs. en el médico.

2

Has tenido un accidente en el auto, las reparaciones y las multas suman 700 Bs.

3

Hiciste horas extras en el trabajo, recibes 300 Bs adicionales.

4

DESPEDIDA/O pierdes un turno y dejas de percibir salario por un mes.

5

Inicias un curso de especialización, la inversión es de 800 Bs, pero en la siguiente vuelta se te incrementará 300 Bs. Además del sueldo a partir de este momento.

6

Debes tramitar tus documentos personales, gastas 200 Bs.

7

Hay una oportunidad de inversión, compras acciones por 600 Bs, en el momento que cobres tu salario te darán una ganancia de 200 Bs.

8

Hay un concierto y es por única vez que tu grupo favorito llega al país. La comida, ingreso y café cuestan 180 Bs. ¿Irás?

9

Compras un regalo para un amigo que cumple años, 60 Bs.

10

¡BEBÉ! Repentinamente y sin planificación recibes la noticia de que serás madre o padre, a tus gastos mensuales se añaden gastos por hija/o a partir de este momento.

11

Tienes la oportunidad de iniciar un negocio de fin de semana. La inversión es de 600 Bs y la utilidad mensual es de 150 Bs. Si decides invertir recibirás este monto junto a tu salario.

12

Debes ir al dentista, las curaciones te cuestan 300 Bs.

13

Tu primo te propone iniciar un negocio en sociedad, la inversión total es de 1000 Bs, si decides ingresar a la sociedad debes invertir 500 Bs. La utilidad mensual que genera esta actividad es de 100 Bs para cada uno, este monto lo recibirás mensualmente junto a tu salario.

14

Tu tía te pide que le ayudes en su negocio los fines de semana, recibirás 80 Bs cada fin de semana. Si decides ayudarlo recibes 320 Bs mensuales junto a tu salario. Tus gastos de transporte mensuales serán de Bs. 50.

15

Tienes la oportunidad de vender empanadas (que tú elaboras muy bien) en la confitería de tu madrina. La inversión que debes realizar es de Bs 300 y la utilidad que recibirás es de 40 Bs por cada producción que realices. Debes trabajar 2 veces a la semana en esta actividad, entonces al mes realizarás 8 producciones y lograrás una utilidad de Bs 320 mensuales que cobrarás al momento de recibir tu salario. No olvides que tus gastos de transporte son Bs 50 al mes.

16



El papelógrafo que utilizará el facilitador/a, para el control de los grupos, debe tener el siguiente formato:

PROFESIÓN: Gerente		PROFESIÓN: Policía		PROFESIÓN: Médico		PROFESIÓN: Secretaria		PROFESIÓN: Profesor	
<b>Sueldo:</b> <b>Bs 4.600</b>		<b>Sueldo:</b> <b>Bs 3.000</b>		<b>Sueldo:</b> <b>Bs 7.500</b>		<b>Sueldo:</b> <b>Bs 2.500</b>		<b>Sueldo:</b> <b>Bs 3.300</b>	
<b>Gastos:</b> <b>Bs 2.930</b>		<b>Gastos:</b> <b>Bs 1.880</b>		<b>Gastos:</b> <b>Bs. 5.420</b>		<b>Gastos:</b> <b>Bs. 1.620</b>		<b>Gastos:</b> <b>Bs. 2.190</b>	
POR INVERSIÓN RECIBE	POR GASTO MENSUAL	POR INVERSIÓN RECIBE	POR GASTO MENSUAL	POR INVERSIÓN RECIBE	POR GASTO MENSUAL	POR INVERSIÓN RECIBE	POR GASTO MENSUAL	POR INVERSIÓN RECIBE	POR GASTO MENSUAL
4.600	2.930	3.000	1.880	7.500	5.420	2.500	1.620	3.300	2.190
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

La forma en que se utiliza este registro es la siguiente:

- En caso que la o el jugador realiza una inversión, recibe al momento de cobrar su sueldo un monto (x) por la inversión realizada, este monto se debe sumar al salario mensual para que la o el jugador reciba como ingreso del mes.
- En caso de sumarse un gasto extra mensual como por ejemplo si tiene un bebé se suma un monto (x) a los gastos, el resultado es el total de gastos del mes.











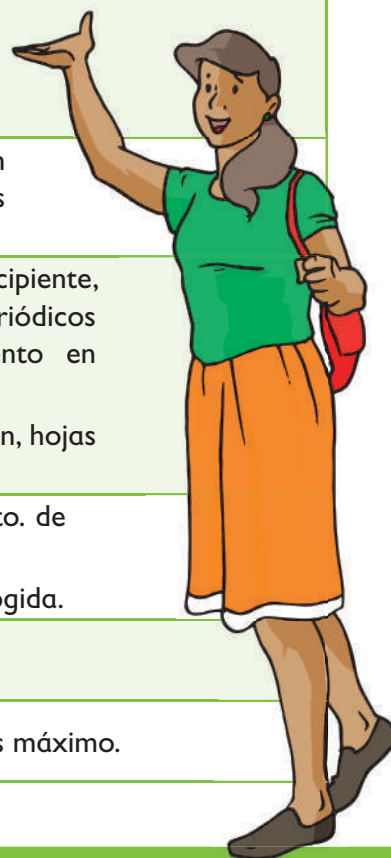


## REGISTRO DE BANCO

MENSUAL	GERENTE	POLICÍA	MÉDICO	SECRETARIA/O	PROFESOR/A
<b>SALARIO</b>	<b>4.600</b>	<b>3.000</b>	<b>7.500</b>	<b>2.500</b>	<b>3.300</b>
+ por inversión					
+ por inversión					
<b>GASTO</b>	<b>2.930</b>	<b>1.880</b>	<b>5.420</b>	<b>1.620</b>	<b>2.190</b>
+ por hija/o	<b>240</b>	<b>160</b>	<b>380</b>	<b>140</b>	<b>180</b>
+ por hija/o	<b>240</b>	<b>160</b>	<b>380</b>	<b>140</b>	<b>180</b>
<b>Pago EFECTIVO</b>	<b>1.670</b>	<b>1.120</b>	<b>2.080</b>	<b>880</b>	<b>1.110</b>
<b>Pago EFECTIVO 1</b>					
<b>Pago EFECTIVO 2</b>					
<b>AHORRO</b>					

**CARACTERÍSTICAS EMPRESARIALES PERSONALES (CEPs)**

<b>OBJETIVO</b>	Que AJs comprendan e inicien el desarrollo de las Características Empresariales Personales.
<b>TEMA TEÓRICO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Quién es un emprendedor?</li> <li>2. Emprender en Bolivia</li> <li>3. Características empresariales personales CEPs</li> <li>4. Información adicional</li> </ol>
<b>TEMA PRÁCTICO</b>	Las y los adolescentes y jóvenes identifican las CEPs y conocen su importancia para las/os emprendedoras/es
<b>ESTRATEGIAS</b>	<p>Las y los participantes adquieren conocimientos en base a metodologías participativas y grupales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cartillas de emprendedoras/es</li> <li>✓ Buscando soluciones</li> <li>✓ La pirámide</li> <li>✓ Galería de arte</li> <li>✓ En busca de oportunidades</li> <li>✓ El lanzamiento de los anillos</li> </ul>
<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>	Las y los participantes adquieren conocimientos sobre las Características Empresariales Personales.
<b>MATERIALES E INSUMOS</b>	<p>Material de escritorio: una pelota, un recipiente, una hoja de cartón prensado delgado, periódicos pasados, hojas tamaño carta, pegamento en barra, tijeras, fósforos.</p> <p>Material educativo: manual de información, hojas de actividades, lista de participantes.</p>
<b>POBLACIÓN OBJETIVA</b>	<p>Adolescentes y jóvenes de 4to., 5to. y 6to. de secundaria de unidades educativas.</p> <p>Adolescentes y jóvenes de hogares de acogida.</p>
<b>DURACIÓN DEL TEMA</b>	1,5 horas.
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	15 participantes mínimo - 30 participantes máximo.



# Características Empresariales Personales

El tema de la reducción de la pobreza es un desafío multidimensional que va más allá del incremento de los ingresos o de la provisión de mejores servicios públicos. Tampoco es una variable que resulta del aumento del crecimiento económico. Una de las maneras de superar los niveles de pobreza tiene que ver con el emprendimiento de miles de personas que apuestan a la innovación y a la productividad, y con el soporte de un ecosistema amigable a la voluntad de superación de pequeñas y de medianas empresas (GEM)<sup>2</sup>.

## 1. ¿Quién es un emprendedor o emprendedora?

Una persona emprendedora es alguien que enfrenta acciones difíciles con resolución, dispuesta a correr riesgos, con capacidad de identificar oportunidades y organizar los recursos necesarios para conseguir sus objetivos. Etimológicamente la palabra emprender viene de la voz latina “prenderé” que significa literalmente coger o tomar. Es habitual emplear este término para designar a una “persona que crea una empresa» o que encuentra una oportunidad de negocio, o a alguien quien empieza un proyecto por su propia iniciativa.

## 2. Emprender en Bolivia

A continuación, algunas características de las/os emprendedoras/os en nuestro país (GEM 2014), si bien es necesario comprender que los procesos son dinámicos y puede haber cambios hasta la fecha:

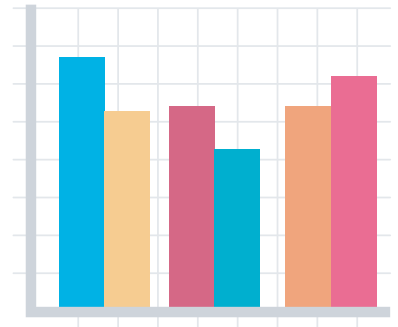
- La actividad emprendedora en etapa inicial (de 0 a 3,5 años) alcanza al 27,4% de la población adulta, mientras que los propietarios de negocios establecidos por más de 3,5 años, sólo alcanza al 7,6%, la tasa de discontinuidad de estos negocios es del 7%, lo que muestra una alta fragilidad de los negocios establecidos.
- La edad de las personas emprendedoras se encuentra entre 18 a 64 años.
- La mayoría de los emprendimientos están motivados por la



<sup>2</sup> <https://boliviaemprende.com/wp-content/uploads/2019/05/Global-Entrepreneurship-Monitor-GEM-Bolivia-2014.pdf>

oportunidad y no así por la falta de otras opciones para la generación de recursos.

- El 71% de los emprendimientos, tienen un horizonte de escasa expansión en términos de creación de fuentes de trabajo, dado que sus expectativas son las de crear cinco o menos empleos en los próximos años, por lo tanto, ingresarán a la categoría de microempresas y únicamente el 6% de los emprendimientos tiene como expectativa la creación de más de 20 empleos en el próximo quinquenio, categoría de mediana empresa.
- Sobre la orientación internacional de la actividad emprendedora, únicamente el 5% presenta una orientación hacia el mercado externo.
- Los sectores de negocios donde las personas emprendedoras desarrollan sus actividades son 41,5% comercio, 15% alojamiento y restaurantes, 12% manufactura y 6% en agricultura, ganadería y pesca; por lo que es posible concluir que la mayoría de los negocios nacientes se encuentran en el sector de servicios.
- El 47,9% de las personas emprendedoras, señala tener un nivel de educación secundaria y el 18% alcanza el nivel de licenciatura, seguido por el nivel técnico con el 16%. Tanto las y los emprendedores iniciales como los ya establecidos señalan que la capacitación adquirida fue recibida en mayor proporción durante la etapa postescolar.
- La necesidad de inversión por las personas emprendedoras es baja, el 80% necesita un nivel de inversión menor a Bs 50.000, siendo la principal fuente de financiamiento los ahorros personales y familiares, mientras que el 38,5% recurre o recurriría a un banco o a otra institución financiera.
- Las percepciones acerca de las condiciones del entorno emprendedor son negativas, en particular en lo referido al apoyo financiero, a las políticas gubernamentales y a la educación primaria. Son excepción a las percepciones negativas el acceso a la infraestructura física y la educación vocacional y superior.



Bolivia es un país con alta tasa de emprendimiento en etapas iniciales, pero en realidad no significa mucho, ya que esta condición se opaca por la calidad de los emprendimientos, que son mayormente actividades de autoempleo (en algunos casos sólo de subsistencia), básicamente informales, de muy baja productividad, que no generan valor agregado, además de su corta duración y su elevada mortalidad. Todos estos rasgos se tipifican con el fenómeno conocido como emprendimientos estáticos, y por oposición a los emprendimientos dinámicos que sí exhiben un potencial de crecimiento y que demuestran mayor capacidad de innovación y aptitud de diversificación de productos y mercados<sup>3</sup>.

### 3. Las características empresariales personales (CEPs)

Las Características Emprendedoras Personales son reflejo del espíritu emprendedor y son competencias individuales claves, estas se encuentran divididas en 3 grupos:

<sup>3</sup> <https://fundacion-milenio.org/coy-322-esta-bolivia-emprendimiento-e-innovacion/>



## **i. Grupo de capacidades de logro**

### **a. Búsqueda de oportunidades**

- Identificar y actuar en la búsqueda de nuevas oportunidades de negocios o dentro del negocio.
- Buscar oportunidades inusuales para obtener: información, financiamiento, equipos, terreno, mano de obra o asesoramiento.

### **b. Persistencia**

- Tomar acciones repetidas o diferentes para sobrepasar obstáculos.
- Hacer un sacrificio personal o realizar un gasto extraordinario para completar un trabajo.
- Mantenerse fiel a su propio juicio frente a la oposición o la falta de éxito inmediato.

### **c. Compromiso**

- Aceptar plena responsabilidad por los problemas derivados en completar un trabajo para los clientes.
- Permanecer junto con sus colaboradoras/es hasta completar el trabajo.
- Expresar su responsabilidad para satisfacer al cliente.

### **d. Busca eficiencia y calidad**

- Esforzarse por realizar las cosas mejor, más rápido, más barato.
- Actuar para alcanzar y sobrepasar los estándares existentes.

### **e. Toma riesgos**

- Asumir riesgos, comprometiendo incluso su patrimonio.
- Considerar que el riesgo es una fuente de aprendizaje.

## **ii. Grupo de capacidad de planificación**

### **a. Establece metas**

- Establecer objetivos claros y específicos a corto y largo plazo.

### **b. Busca información**

- Buscar información sobre: las oportunidades, productos, servicios, clientes, proveedoras/es y competidoras/es.
- Consultar a un especialista.
- Utilizar contactos o redes de información para obtener información útil.

### **c. Planificación sistemática y control**

- Desarrollar y usar una planificación lógica y escalonada para lograr sus objetivos.
- Evaluar alternativas.
- Controlar el desarrollo del emprendimiento y pasar de una estrategia a otra según sea necesario, para lograr sus objetivos.

### iii. Grupo de capacidad de competencia

#### a. Persuasión y redes de apoyo

- Usar estrategias deliberadas para influenciar y persuadir a otros.
- Aprovechar contactos comerciales y personales para lograr sus objetivos.

#### b. Confianza

- Poseer una fuerte creencia en sí misma/o y en sus habilidades.
- Creer en el recurso humano que le acompaña.

## 4. Información adicional

**Alejandro Rioja. Conocer al joven boliviano que inició un emprendimiento en EEUU que lo llevó al éxito.**

<https://www.youtube.com/watch?v=fMTcjMfqOD8>

**Cerámica Wálter. Historias de éxito de emprendedores bolivianos**

[https://www.youtube.com/watch?v=l2jZ\\_nH43FI](https://www.youtube.com/watch?v=l2jZ_nH43FI)

**La chatarra. Un negocio rentable en Bolivia**

<https://www.youtube.com/watch?v=Gx4N-JTT2p0>

**4 Mujeres emprendedoras que renunciaron a su empleo para emprender ¡Y LO LOGRARON!**

<https://www.youtube.com/watch?v=-Sbng3T2lR4>

## Dinámica 1: Cartillas de emprendedoras/es

### OBJETIVO

### TIEMPO

Sensibilizar a las y los AJs sobre las características empresariales requeridas para emprender.

45 minutos.

### MATERIALES



- Cartillas con imágenes de emprendedores
- Masking

### PROCEDIMIENTO

- a) Preparar varias cartillas con imágenes de emprendedores, las mismas que se colocan en una mesa, en el ambiente dónde se desarrollara la sesión.
- b) Pedir a las y los participantes elijan una cartilla que sea de su agrado.
- c) Cada participante debe tener una cartilla, con una imagen que muestre a un emprendedor o emprendedora.
- d) Preguntar por qué eligió la imagen, ¿qué representa para ella o él esa imagen? y ¿qué características empresariales tienen estas personas para haber llegado donde se encuentran ahora?
- e) Una vez que todos comparten cada una de sus cartillas; se reflexiona y se dan elementos teóricos sobre las características de un emprendedor o emprendedora.

### PARA NO OLVIDAR

- El objetivo de esta dinámica es que las y los AJs, mediante las imágenes identifiquen a las personas que son emprendedoras y cuáles son sus características empresariales.

## Dinámica 2: Buscando soluciones - los nueve puntos

### OBJETIVO

Desarrollar la persistencia de las y los participantes, buscando nuevas maneras de hacer las cosas.

### TIEMPO

15 minutos.

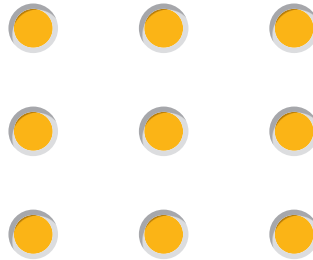
### MATERIALES



- 1 rotafolio o biombo con papel.
- Marcadores.
- 1 hoja y un lápiz.

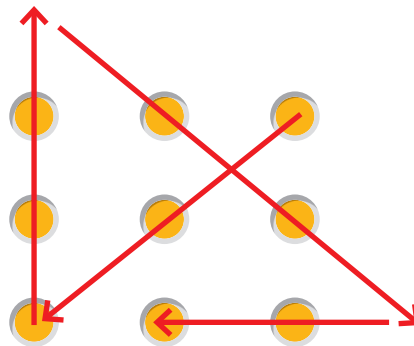
### PROCEDIMIENTO

- a) Quien facilita dibuja visiblemente el cuadro de los nueve puntos.



- b) La tarea consiste en unir los nueve puntos con cuatro líneas rectas, sin levantar el lápiz y sin pasar dos veces por el mismo punto.
- c) Cada participante busca individualmente la solución y levanta la mano, cuando crea haberlo encontrado, todavía no se comparte con el grupo luego del tiempo establecido se da lugar a compartir la solución.

### SOLUCIÓN



## Dinámica 3: La piramide

### OBJETIVO

### TIEMPO

Desarrollar la persistencia de las y los participantes, buscando nuevas maneras de hacer las cosas.

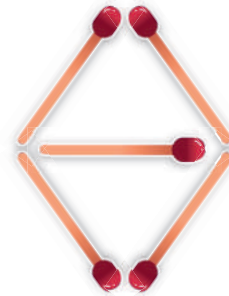
### MATERIALES



- 6 fósforos para cada participante
- 1 hoja de papel como apoyo

### PROCEDIMIENTO

- a) Distribuir cinco palitos de fósforo a cada participante, indicando que formen dos triángulos equiláteros, una vez que formen el triángulo, se pasa al segundo ejercicio que consiste en aumentarles un palito de fósforo a cada participante, con eso se sumarían 6 palitos de fósforos y se les pide que puedan formar cuatro triángulos equiláteros.



### SOLUCIÓN

- b) Cada participante busca individualmente la solución, y levanta la mano, cuando crea haberla encontrado, todavía no se comparte con el grupo la solución identificada, luego del tiempo establecido se da lugar a compartir la solución.



## Dinámica 4: Galería de Arte

### OBJETIVO

Identificar las características empresariales personales de una o un emprendedor.

### TIEMPO

30 minutos.

### MATERIALES



- Periódicos y revistas pasados.
- Tijeras.
- Papelógrafos.
- Pegamento en barra.
- Marcadores permanentes.

### PROCEDIMIENTO

- a) Quien facilita, conforma grupos de 5 personas y les plantea la siguiente pregunta:
  - ¿Cuáles son las características empresariales personales de una o un emprendedor exitosa/o?
  - ¿Cuáles son las características empresariales personales de una o un emprendedor no exitosa/o?
- b) A cada grupo se entregan periódicos pasados, 2 papelógrafos, un marcador, tijeras y pegamento en barra.
- c) Las y los participantes con el collage deben responder a las dos preguntas planteadas.
- d) Concluido el collage cada grupo debe salir al frente para hacer conocer el trabajo realizado y los resultados.

### PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

Concluida la dinámica quien facilita realiza las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se han sentido con esta experiencia?
- ¿Alguien se identificó con alguna de estas características? ¿Con cuáles?
- ¿Quién cree que podría ser una persona emprendedora exitosa?
- ¿Qué características personales se requieren para ser una persona EMPRENDEDORA?

### PARA NO OLVIDAR

- El objetivo de esta dinámica es que las y los AJs., identifiquen mediante los recortes de periódico a personas o emprendimientos exitosos; pero también vean en los recortes a las y los emprendedores no exitosas/os y que tengan claro, quién es una persona emprendedora.

## Dinámica 5: En busca de oportunidades

### OBJETIVO

Identificar oportunidades a través de la búsqueda de información.

### TIEMPO

20 minutos.

### MATERIALES



- Varios periódicos pasados.
- 1 hoja de papel bond tamaño carta para cada participante.

### PROCEDIMIENTO

- a) Quien facilita, entrega una hoja de papel blanco y un periódico pasado (pueden ser varias hojas) y les pide que encuentren información para obtener mayores ingresos. Como ejemplos: posibilidades de trabajo, inversión en bienes raíces, nuevos productos que está requiriendo el mercado que se pueden fabricar o revender, entre otros.
- b) Solicitar a las y los participantes que trabajen de manera personal.
- c) Alternativamente se puede dejar, a parte de los periódicos entregados, varios periódicos en medio de la sala libres para ser tomados por las/os participantes.
- d) Al finalizar, se pide voluntarias/os que presenten las posibilidades encontradas, se analiza en plenaria: ¿qué piensan de la oportunidad elegida?, ¿es posible encontrar oportunidades?, ¿qué se necesita para buscarlas?, ¿dónde podemos encontrarlas aparte de los periódicos?, ¿qué se necesita para hacer realidad estas oportunidades?



### ADVERTENCIA

- Si es necesario informar a las/os participantes que por el momento no tomen en cuenta las limitaciones.

## Dinámica 6: El lanzamiento de los anillos

### OBJETIVO

Que las y los participantes pongan a prueba su capacidad de asumir riesgos y puedan evaluar los resultados.

### TIEMPO

30 minutos.



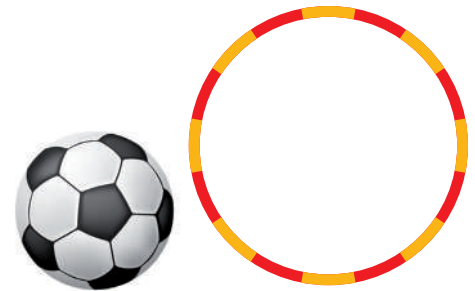
- Pelotitas o anillos para lanzar.
- Recipiente para las pelotitas.

### PROCEDIMIENTO

- Se formarán 3 ó 4 grupos de acuerdo a la cantidad de participantes, luego se procede a marcar la cancha de juego de acuerdo al cuadro que se muestra a continuación.
- Este juego se puede hacer con anillos o con una pelota, consiste en lanzar la pelotita a un recipiente con las diferentes distancias que son:

Distancia en pasos	Puntaje
2	10
4	25
6	50
8	75
10	100

Distancia en pasos	Puntaje
2	100
4	75
6	50
8	25
10	10



### PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

- El juego se lo realiza en dos vueltas, en la primera vuelta las y los participantes lograrán mayor puntaje si eligen la mayor distancia. En la segunda vuelta a menor distancia elegida por las y los participantes, mayor puntaje; tal como lo muestran los cuadros.
- Cada participante asume el riesgo de elegir la distancia que vea conveniente para poder lograr el mayor puntaje. Al realizarse la actividad en presencia de varios AJs existe el riesgo que se dejen influenciar en su decisión por las otras personas presentes, indicando que la distancia elegida es muy sencilla; con lo que buscan que sus lanzamientos no sean tan sencillos, lo cual a veces les lleva a perder el juego.

### PARA NO OLVIDAR

- El grupo que acumula más puntos gana la competencia.
- Se realiza una reflexión sobre los lanzamientos y cómo se sintieron en el juego, tomando en cuenta la presión de otras/os participantes. Se debe reflexionar sobre las diferentes situaciones que se van planteando en la vida y cómo se debe de asumir riesgos moderados.



**MODELO DE NEGOCIOS SOSTENIBLE**

<b>OBJETIVO</b>	Que las y los AJ se informen que existe una herramienta gráfica de planificación para diseñar negocios, basado en identificación de problemas de su entorno cercano.
<b>TEMA TEÓRICO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entender el lienzo.</li> <li>2. Y... ¿por dónde empiezo?</li> <li>3. Doce segmentos del modelo de negocios sostenible.</li> <li>4. Información adicional.</li> </ol>
<b>TEMA PRÁCTICO</b>	Conocer el modelo de negocio sostenible o canvas B y su empleo, además del cálculo de costos y punto de equilibrio.
<b>ESTRATEGIAS</b>	<p>Las y los participantes adquieren conocimientos en base a metodología participativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Modelo de negocios sostenible CANVAS "B"</li> <li>- Jugo de naranja</li> </ul>
<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>	Las y los adolescentes y jóvenes han adquirido los conocimientos para plantear un modelo de negocios y los costos de producción.
<b>MATERIALES E INSUMOS</b>	<p>Material de escritorio: papelógrafos, marcadores y masking.</p> <p>Material educativo: manual de información, hojas de actividades y lista de participantes.</p>
<b>POBLACIÓN OBJETIVA</b>	Adolescentes y jóvenes en edad escolar - nivel secundario. Adolescentes y jóvenes de hogares de centros de acogida.
<b>CAPACITADOR/A</b>	<p>Personal de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Save the Children.</li> <li>• Instituciones socias.</li> <li>• Replicadoras/es o mentoras/es de los municipios de intervención.</li> </ul>
<b>DURACIÓN DEL TEMA</b>	3 horas.
<b>PARTICIPANTES</b>	15 participantes mínimo - 30 participantes máximo.

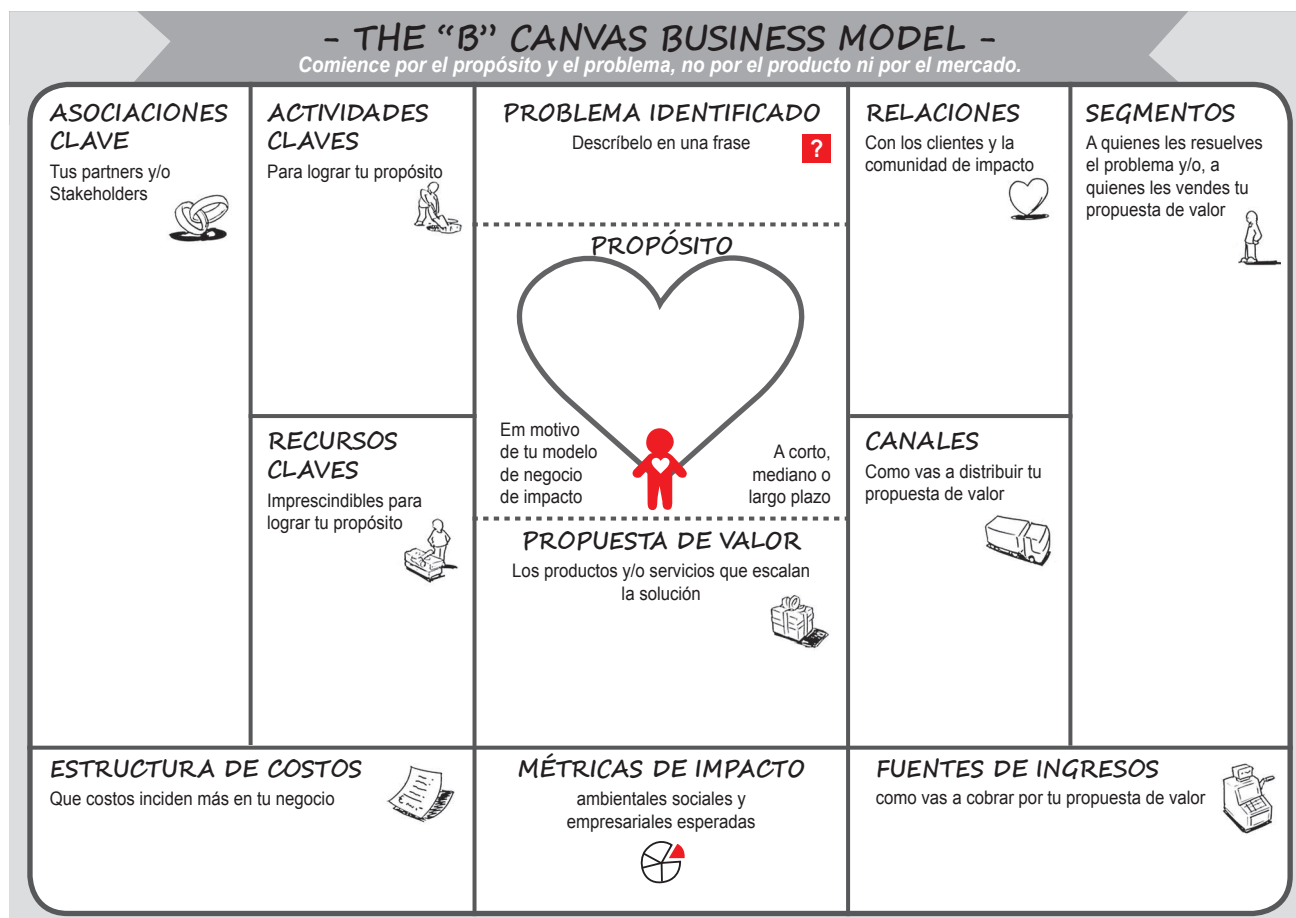


# Modelo de Negocios Sostenible CANVAS B

El modelo de negocio sostenible o Canvas B, aplica a la lógica de las empresas B, aquellas que resuelven problemas sociales y ambientales con la fuerza del mercado.

Las preguntas fundamentales que hace el Canvas B, son ¿Qué problema resuelve tu idea? ¿A quiénes quieres resolverle el problema? Orientarse a los problemas en lugar de generar nuevas necesidades como lo hace el marketing, es enfocarse en los negocios del futuro. En la era de la finitud de los recursos y en un mundo donde el 1% de la población mundial concentra el 48 % de la riqueza, hemos llegado al punto que es insostenible generar nuevas necesidades con el único propósito de vender.

El modelo de negocios sostenible o Canvas B, es una herramienta visual, que permite diseñar negocios, basado en la identificación y reflexión de problemas locales y la propuesta de soluciones como medio para generar ganancias.



Fuente: innodrive.com

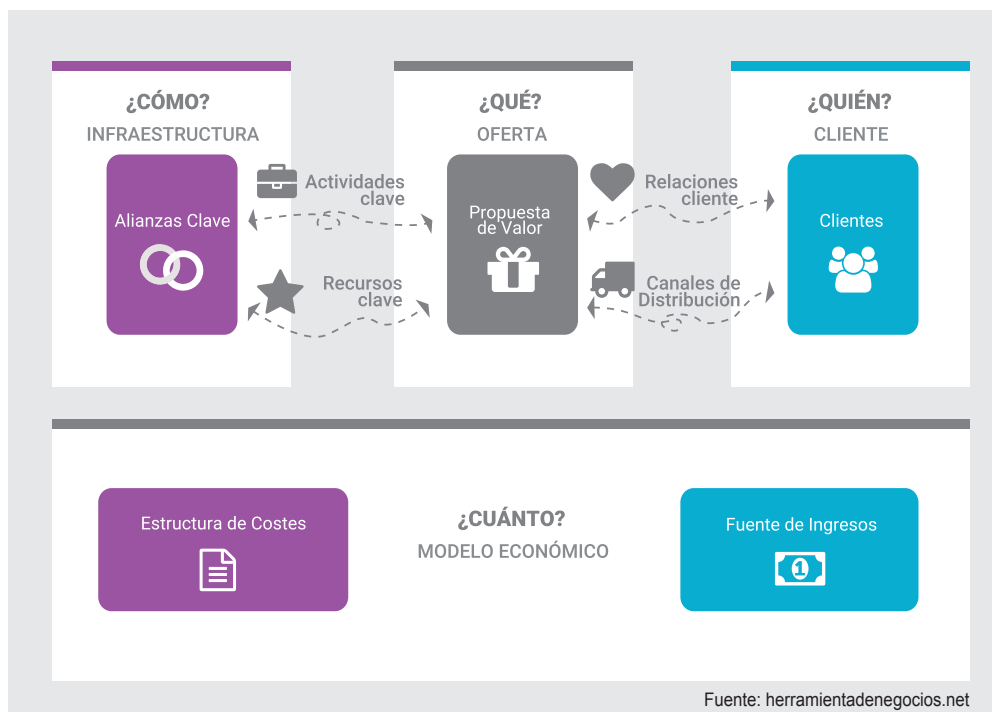
## 1. Entender el lienzo

Pensemos en la construcción de una casa, existen dos posibilidades en su construcción:

- **Improvisar**, ir construyéndola poco a poco tomando algunas decisiones sobre la marcha, siendo las consecuencias que al final tengamos espacios no acordes a lo deseado y posiblemente varios cambios que se tengan que hacer en el futuro con los costos asociados.
- **Planificar**, elaborar un plano en el cual se establezcan a detalle lo que requeriremos en espacios y otros detalles, para después proceder a su construcción, con los consiguientes ahorros posteriores.

Los enfoques citados se dan también al emprender negocios, podemos proceder de forma improvisada, con un altísima probabilidad de fracaso o bien planificando, empleando para ello el Canvas B que está compuesto por 12 casillas o bloques estratégicos, ya que existen sinergias específicas entre ellos, que plasman la forma en la que se piensa hacer un negocio.

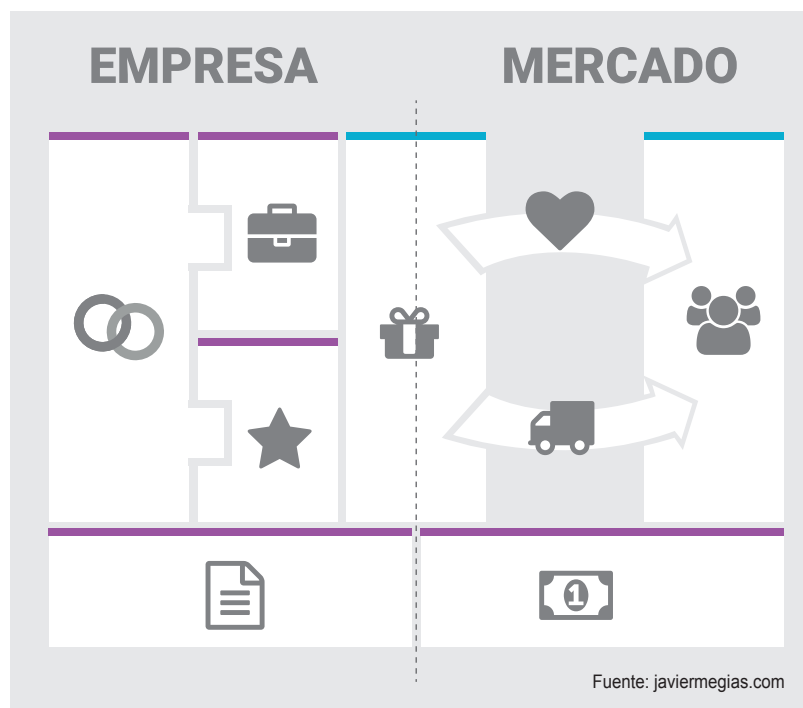
El lienzo ofrece a la persona emprendedora una estrategia organizada de pensamiento que le ayudará a reflexionar de manera ordenada cómo piensa llevar adelante su negocio antes de ejecutarlo: ¿Cuál es el problema?, ¿qué quiero ofertar para solucionar ese problema?, ¿quiénes son los que tienen el problema y comprarán la oferta?, ¿cómo voy a hacerlo? y ¿cuánto beneficio podría obtener?



## 2. Y... ¿por dónde empiezo?

Para completar de forma lógica el lienzo del modelo de negocio B, primero se deben rellenar los módulos de la parte derecha, pues estos bloques hacen referencia al ENTORNO o MERCADO (contexto en el que deberá operar la futura empresa), identificando de forma secuencial: 1) identificar el problema, 2) el segmento, 3) el propósito, 4) la propuesta de valor, 5) los canales, 6) la relación con el cliente, 7) las fuentes de ingreso.

Conocer estos bloques es lo primero que se debe hacer antes de analizar la parte izquierda del lienzo, que responderá a preguntas relacionadas directamente con la EMPRESA O NEGOCIO como: 8) los recursos necesarios, 9) las actividades claves, 10) las asociaciones, 11) métricas de impacto y 12) los costos.



### 3. Doce segmentos del modelo de negocios sostenible

#### a, b) PROBLEMA IDENTIFICADO Y SEGMENTO/S

La pasión por un problema del entorno más cercano que del mercado, hará que la búsqueda de una solución sea intensa hasta identificar la forma más eficaz de solucionarla, para el grupo de personas que lo padecen, a este grupo de personas lo denominaremos “segmento”.

Así, por ejemplo, para determinado lugar encontramos el siguiente problema, la falta de financiamiento en la zona para las mujeres emprendedoras, de forma directa identificamos al segmento que tiene el problema “las mujeres emprendedoras”.

#### c) PROPÓSITOS U OBJETIVOS

Aquí se define ¿Cuál será el propósito u objetivo para resolver el problema identificado? a corto, mediano y largo plazo. Si en la casilla de problema identificado se descubre el verdadero problema, debemos darle un sentido a la solución que vamos a proponer, es decir, vamos a bajar a tierra la voluntad de solución. Por ejemplo, si se retoma el problema de financiación para las mujeres emprendedoras de la zona<sup>4</sup>, se tiene varias soluciones, **¿CUÁL SE SEGUIRÁ?**

<sup>4</sup> <https://www.sintetia.com/el-design-thinking-para-la-resolucion-de-problemas-el-b-canvas/>

- ✓ Mi propósito será buscar financiamiento destinado a estas personas.
- ✓ Mi propósito será formar a las mujeres para mejorar su capacidad de acceso a esa financiación.
- ✓ Mi propósito será encargarme de la intermediación entre las mujeres emprendedoras y las agencias de financiación.

#### d) PROPUESTA DE VALOR

Una vez definidos el problema y el propósito, se define la propuesta de valor, que será la materialización de ese propósito con el fin de solucionar el problema. ¿Qué vamos a hacer? ¿Qué vamos a ofrecer? ¿Cómo vamos a solucionar el problema?, siguiendo el ejemplo del problema de financiación para las mujeres emprendedoras de la zona y si se ha elegido el propósito de formar a las mujeres para mejorar su capacidad de acceso a esa financiación, entonces la propuesta de valor podría ser:

- ✓ Brindar mini talleres locales para identificar y validar ideas de negocio, que faciliten el acceso a financiamiento.

#### e) MÉTRICAS DE IMPACTO Y DEL EMPRENDIMIENTO

Aquí se establecen algunos objetivos cuantificables de impacto para tener una idea aproximada de hasta qué punto se están consiguiendo los propósitos, por ejemplo, siguiendo el problema identificado:

- ✓ 12 talleres ejecutados, uno por mes, con 180 mujeres emprendedoras capacitadas al finalizar la gestión, de las cuales mínimamente el 50% ha logrado financiamiento.

En el caso de las métricas del emprendimiento tenemos que tener claro que **las métricas son la base para tomar decisiones en un emprendimiento**, una de las mayormente empleadas es el punto de equilibrio de la cual hablaremos más adelante, en el siguiente enlace encontrarás mayor detalle sobre esta métrica y otras.

<https://javiermegias.com/blog/2013/05/metricas-startup-indicadores/>

#### f) CANALES

Los canales establecen la manera cómo hacemos llegar los productos/servicios a las/os clientes, son puntos de relación con las y los clientes y juegan un papel importante en la experiencia de ellas y ellos. Los canales cumplen varias funciones, incluyendo:

- ✓ Comunicar a las y los clientes sobre los productos de la empresa y sus servicios.
- ✓ Ayudar a las y los clientes a evaluar la propuesta de valor que ofrece la empresa.
- ✓ Permitir a las y los clientes la compra de productos y servicios específicos.
- ✓ Entregar una propuesta de valor a las y los clientes.
- ✓ Proporcionar atención al cliente posterior a la compra.

#### g) RELACIÓN CON LA O EL CLIENTE

La relación con las y los clientes tiene que ver mucho con la forma en cómo se consiguen y mantienen clientes, como también la forma de ampliar el número constantemente. Gráficamente esto lo podemos

ver como un embudo doble, dividido en 3 partes lo referido a: captar clientes, mantenerlos y aumentarlos con algunas actividades para lograrlo.



Para ello es importante el empleo de la promoción, técnicas de ventas y programas de fidelización, para mayor información al respecto:

[http://www.icesi.edu.co/blogs\\_estudiantes/htbstartup/leccion-5-relaciones-con-los-clientes/](http://www.icesi.edu.co/blogs_estudiantes/htbstartup/leccion-5-relaciones-con-los-clientes/)

### h) FUENTES DE INGRESOS

Para pensar en las fuentes de ingreso correctas debemos formularnos las siguientes preguntas: ¿Cuánto está dispuesto a pagar el cliente?, y en caso de que el cliente esté utilizando otro producto o servicio similar ¿Cuánto está pagando actualmente?

En este sentido es necesario establecer la estrategia para generar dinero para el emprendimiento, citando algunas entre muchas:

- ✓ Venta de un producto, caso empanadas.
- ✓ Tarifas por uso, caso tarjetas de celulares.
- ✓ Alquiler, se renta un equipo y se cobra el alquiler mensual.
- ✓ Publicidad, se cobra por dar a conocer un producto o servicio.

Lo siguiente es fijar operativamente los precios, considerando dos grupos:

Precios fijos*	Precios dinámicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Considerando el costo + utilidad.</li> <li>✓ Valor percibido.</li> <li>✓ La competencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Precios negociados: el precio cambia con respecto al trato al cual se llegue con el cliente.</li> <li>✓ Gestión de rendimiento: el precio cambia según el tiempo o la situación.</li> <li>✓ Mercados en tiempo real: como por ejemplo Ebay, es un mercado en tiempo real.</li> <li>✓ Remates: Son precios variables, caso de las subastas.</li> </ul>

\* Para mayor detalle al respecto dirigirse al módulo de introducción al marketing, precios.

Para mayor información al respecto:

[http://www.icesi.edu.co/blogs\\_estudiantes/htbstartup/leccion-6-modelos-de-ingresos/](http://www.icesi.edu.co/blogs_estudiantes/htbstartup/leccion-6-modelos-de-ingresos/)

[https://www.youtube.com/watch?v=b-YEwpmUA\\_E&t=320s](https://www.youtube.com/watch?v=b-YEwpmUA_E&t=320s)

## i) RECURSOS CLAVE

El bloque de recursos clave describe los más importantes activos requeridos para hacer funcionar el modelo de negocio.

Cada negocio requiere recursos clave, estos permiten a la empresa crear y ofertar una proposición de valor, alcanzar mercados, mantener relaciones con los segmentos de mercado y generar ingresos. Diferentes tipos de recursos son necesarios, dependiendo el tipo de modelos de negocio. Un negocio de repostería requerirá de forma imprescindible una cocina equipada con un horno para elaborar sus productos, mientras que un negocio de eventos infantiles estará enfocado más en la joven animadora, recursos humanos.

Los recursos clave pueden ser físicos, financieros, intelectuales o humanos. Los recursos clave pueden ser propios o alquilados por la empresa o adquiridos de socios estratégicos.

Los recursos clave pueden ser categorizados como sigue:

- ✓ **Físicos:** Incluye activos como: infraestructura, equipos, puntos de venta y la red de distribución, entre otros.
- ✓ **Intelectuales:** Recursos como: las marcas, conocimiento del propietario, patentes, derechos de autor, bases de datos de clientes, entre otros, son difíciles de desarrollar, pero cuando se crean exitosamente pueden ofrecer un valor substancial.
- ✓ **Humanos:** Cada empresa requiere recursos humanos, pero las personas son particularmente importantes en algunos negocios. Por ejemplo, los recursos humanos son cruciales en las industrias creativas e intensivas en conocimiento.
- ✓ **Financieros:** Algunos modelos de negocio requieren recursos financieros y/o garantías financieras como el efectivo, líneas de crédito, opciones de acciones para contratar empleados clave.

## j) ACTIVIDADES CLAVE

Cada modelo de negocio requiere de un número de actividades clave. Estas son las acciones más importantes que debe realizar una empresa para operar exitosamente, que son necesarios para crear y ofertar una propuesta de valor, alcanzar mercados, mantener las relaciones con las y los clientes y generar ingresos.

## k) ASOCIACIONES CLAVE

Las empresas forjan sociedades por muchas razones que les permiten optimizar sus modelos de negocio: reducir el riesgo, adquirir recursos, llegar más rápido al mercado, acceder a nuevos mercados, entre otros:

Podemos distinguir cuatro tipos diferentes de sociedades:

- ✓ Alianzas estratégicas entre empresas no competidoras.
- ✓ Competencia: alianzas estratégicas entre competidores.
- ✓ Asociación de empresas para desarrollar nuevos negocios.
- ✓ Relaciones de comprador-proveedor para asegurar disponibilidad de materiales.

## I) ESTRUCTURA DE COSTOS

Cuando hablamos de emprendimientos, muchas veces no nos va a interesar ver documentos de balance general, estado de resultados o un flujo de caja, estas actividades son propias de las empresas consolidadas. Para los emprendimientos existen otro tipo de métricas más importantes, entre los que se puede citar:

- ✓ Los costos de crear y entregar valor, mantener las relaciones con las y los clientes y generar ingresos.
- ✓ El tamaño del mercado.
- ✓ Las y los competidoras/es que están en él, por lo general cuánto es el costo de los productos en dicho mercado (se debe investigar).
- ✓ ¿Cuánto cuesta adquirir clientes?
- ✓ ¿Qué capital tenemos?, ¿qué capital llegará? y ¿cuándo se va a acabar?.

Los costos pueden clasificarse de forma sencilla en:

COSTOS DE INVERSIÓN	COSTOS FIJOS	COSTOS VARIABLES
<p>Son los necesarios para iniciar el negocio:</p> <p>Construcciones equipos, entre otros.</p> <p>Estos se reflejarán en las depreciaciones en los costos fijos</p>	<p>Se llaman “fijos” porque su valor no depende del volumen de producción y ventas.</p> <p>Sueldos y salarios fijos.</p> <p>Alquiler del local.</p> <p>Mantenimiento de máquinas y equipos.</p> <p>Depreciación</p> <p>Otros.</p>	<p>Se llaman “variables” porque su valor aumenta y disminuye cada vez que la producción y las ventas aumentan o disminuyen.</p> <p>Materias primas.</p> <p>Insumos y repuestos.</p> <p>Mano de obra al destajo.</p> <p>Comisiones sobre ventas.</p> <p>Otros vinculados a la producción.</p>

El valor de los **COSTOS FIJOS** se mantiene independientemente de la producción y las ventas.

En cambio, los **COSTOS VARIABLES** aumentan o disminuyen de acuerdo con el volumen de producción y ventas.



## 4. Información adicional

### **Cómo construir un emprendimiento basado en Udacity.com**

[http://www.icesi.edu.co/blogs\\_estudiantes/htbstartup/](http://www.icesi.edu.co/blogs_estudiantes/htbstartup/)

### **El design thinking para la resolución de problemas: El B Canvas**

<https://www.sintetia.com/el-design-thinking-para-la-resolucion-de-problemas-el-b-canvas/>

### **El Canvas B, diseñando modelos de negocio sostenibles**

<http://innodriven.com/el-canvas-b-disenando-modelos-de-negocios-sostenibles/>

### **Para saber más sobre cómo establecer los costos y el punto de equilibrio (PE), puedes consultar el siguiente material: Aprende a calcular los costos de tus productos**

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

### **Punto de equilibrio: Teoría completa y fórmulas para 1 y multiproductos, con costos variables**

<https://www.youtube.com/watch?v=z9hl3vpshKI>

### **Costos fijos, costos variables y punto de equilibrio**

<https://www.youtube.com/watch?v=9IXj6CWKJb0&t=860s>

### **Para saber más sobre cómo establecer los precios de los productos puedes revisar la siguiente información: ¿Cómo poner el precio correcto a tus productos o servicios?:**

[https://www.youtube.com/watch?v=b-YEwpmUA\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=b-YEwpmUA_E)

### **4 pasos para ponerles precios a tus productos**

[https://www.youtube.com/watch?v=c6Rnzp\\_PgZM](https://www.youtube.com/watch?v=c6Rnzp_PgZM)

**Anexo. Modelo de Negocios Sostenible con preguntas clave**

<p><b>ASOCIACIONES CLAVE</b></p> <p>¿Quiénes son nuestras/os socios/os clave?          ¿Quiénes son nuestras proveedoras/es clave?          ¿Qué recursos clave obtenemos de nuestras/os socios/os?          ¿Qué actividades clave realizan nuestras/os socios/os?</p>	<p><b>ACTIVIDADES CLAVES</b></p> <p>¿Qué actividades clave requiere: la propuesta de valor, los canales de distribución, las relaciones con las y los clientes y la fuente de ingresos?</p>	<p><b>PROBLEMA IDENTIFICADO</b> <span style="color: red;">?</span></p> <p>¿Qué problema/s vamos a ayudar a solucionar?</p> <p><b>PROPÓSITO</b></p> <p>¿Cuál es el objetivo que se pretende alcanzar?, en función del problema identificado y la solución planteada</p> <p><b>PROPUESTA DE VALOR</b></p> <p>¿Qué valor ofrecemos a nuestras/os clientes a través de nuestros productos o servicios?</p>	<p><b>RELACIONES</b></p> <p>¿Cómo conseguimos, captar, mantener y aumentar clientes?          ¿Cómo se integran estas relaciones con el resto de nuestro modelo de negocio?          ¿Cuál es el costo?</p>	<p><b>SEGMENTOS</b></p> <p>¿A quiénes les resolvemos el problema?          ¿A quiénes les vendemos la propuesta de valor?</p>
<p><b>RECURSOS CLAVES</b></p> <p>¿Qué recursos clave requiere: la propuesta de valor, los canales de distribución, las relaciones con las y los clientes y la fuente de ingresos?</p>	<p><b>RECURSOS CLAVES</b></p> <p>¿Qué recursos clave requiere: la propuesta de valor, los canales de distribución, las relaciones con las y los clientes y la fuente de ingresos?</p>	<p><b>CANALES</b></p> <p>Como vas a distribuir tu propuesta de valor</p>	<p><b>FUENTES DE INGRESOS</b></p> <p>¿Cuánto están las y los clientes dispuestos a pagar?          ¿Cuánto pagan actualmente con la competencia?          ¿Cuál es la estrategia para generar ingresos?          ¿Cómo se fijan los precios?</p>	<p><b>FUENTES DE INGRESOS</b></p> <p>¿Cuánto están las y los clientes dispuestos a pagar?          ¿Cuánto pagan actualmente con la competencia?          ¿Cuál es la estrategia para generar ingresos?          ¿Cómo se fijan los precios?</p>
<p><b>ESTRUCTURA DE COSTOS</b></p> <p>¿Cuál es la estructura de costos? ¿Cuáles son los principales costos inherentes al modelo de negocio?          ¿Cuáles son los recursos clave más costosos?          ¿Cuáles son las actividades clave más costosas?</p>	<p><b>MÉTRICAS DE IMPACTO</b></p> <p>¿Cuánto se piensa alcanzar al solucionar el problema?: ¿Qué métricas son importantes para el negocio?</p>	<p><b>MÉTRICAS DE IMPACTO</b></p> <p>¿Cuánto se piensa alcanzar al solucionar el problema?: ¿Qué métricas son importantes para el negocio?</p>	<p><b>FUENTES DE INGRESOS</b></p> <p>¿Cuánto están las y los clientes dispuestos a pagar?          ¿Cuánto pagan actualmente con la competencia?          ¿Cuál es la estrategia para generar ingresos?          ¿Cómo se fijan los precios?</p>	<p><b>FUENTES DE INGRESOS</b></p> <p>¿Cuánto están las y los clientes dispuestos a pagar?          ¿Cuánto pagan actualmente con la competencia?          ¿Cuál es la estrategia para generar ingresos?          ¿Cómo se fijan los precios?</p>

## Dinámica 1: El CANVAS B

### OBJETIVO

Conocer el lienzo de modelo de negocio sostenible, y su utilidad para describir cómo hacer un emprendimiento o negocio.

### TIEMPO

40 minutos.

### MATERIALES



- 5 juegos del modelo de negocio, recortados por sus partes rectangulares, como si fueran cartas, ver anexo 1.
- Un modelo de negocio elaborado en un pliego de papel, requerido para la explicación.
- Figuras para elaborar un modelo de negocio para fabricar jugo de naranja, ver anexo 2.

### PROCEDIMIENTO

- a) Quien facilita inicia explicando que se conocerá cómo un negocio/empresa gana dinero para ello emplearemos el modelo de negocio:

Es una herramienta visual, que permite diseñar negocios, basado en la identificación de problemas locales y la propuesta de soluciones como medio para generar ganancias.

- b) Dividir a las y los participantes en 5 grupos de 4 personas.
- c) Mezclar las cartas y repartir a cada grupo 9 cartas, se explica que cada grupo debe deshacerse de las cartas iguales y al mismo tiempo ir armando el modelo de negocio, también que el trabajo que se haga debe ser en secreto por lo que debe ocultarse de la mirada de los otros grupos, y que ganará el grupo que arme el modelo de forma adecuada,



- d) Inicialmente se da un minuto, a fin que los grupos ordenen sus cartas y escojan las que serán cambiadas.
- e) Pasado el minuto debe presentarse al equipo de la derecha las cartas, considerando que no vean las figuras, este tomará una carta, mientras que el de la izquierda, presentará un mazo, para que el equipo saque una carta, dejando 30 segundos, para que los equipos con la nueva carta recibida consideren el armado del modelo de negocio. Esta actividad se repite hasta que todos los grupos tengan todas las cartas diferentes.
- f) El grupo que considere que ya tiene el esquema armado gritará modelo de negocio, siendo la persona facilitadora quien establezca si es el correcto.

- g) Cuando se tengan por lo menos dos grupos que hayan terminado el proceso correctamente, se parará la competencia, pidiendo a uno de ellos, que explique ¿cómo llegaron a la conclusión correcta?

## PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

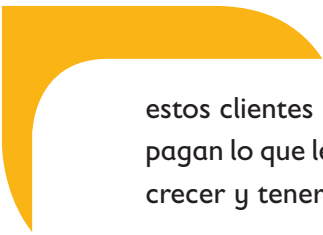
- Para el análisis apóyese en las figuras que tiene cada cuadro del modelo de negocio
- ¿Por qué creen que el punto de inicio en un negocio es la identificación de un problema/necesidad de las y los clientes?
- ¿Por qué creen, que la propuesta de valor, que es la que soluciona al problema de las y los clientes, esta dibujada como un regalo?, para ello se puede usar la analogía de la enamorada, el cliente para un negocio es lo que la enamorada es para un joven, ¿Qué le ofrecerías a tu enamorada para que te amé?, ¿qué les ofrecería un negocio a sus clientes, para que vuelvan una y otra vez?, concluir que la propuesta de valor son los productos/servicios de un negocio.
- ¿Será que las y los clientes quieren pagar por la propuesta de valor, que les soluciona un problema/necesidad a estos?
- ¿Creen, que la propuesta de valor la quiere tener el dueño de la empresa o las/los clientes?, concluir que las/los clientes la quieren, por tanto se requieren canales para llevar los productos/servicios desde los negocios al cliente, por ejemplo, la leche PIL sale de la planta embolsada, es transportada hasta un mayorista en un mercado, la compra un minorista que la lleva hasta la tienda de tu barrio donde está lista para que la compres.
- ¿Creen que una empresa debe enamorar y hasta casarse con sus clientes?, ¿A cuántos clientes debe enamorar?, una empresa entonces debe relacionarse con sus clientes.
- ¿Qué recursos claves/importantes tiene que emplear el negocio? para: hacer la propuesta de valor, llevar los productos por el canal y relacionarse con las y los clientes.
- ¿Qué actividades claves/importantes tiene que hacer el negocio? para: hacer la propuesta de valor, llevar los productos por el canal y relacionarse con las y los clientes.
- ¿Quiénes creen que ayudarían al negocio para que este funcione?
- ¿Qué costos generan las actividades y recursos que emplea el negocio?
- ¿Qué aplicaciones podemos encontrar para el modelo de negocio?, planificar el negocio antes de realizar las inversiones, describir cómo una empresa hace para ganar dinero, identificar ideas para hacer negocios, otros.
- ¿Qué tan fácil es poner un negocio en marcha?

*“Llevar adelante un negocio, no es una tarea sencilla, pero tampoco es imposible, requiere muchos sacrificios”*



## PARA NO OLVIDAR

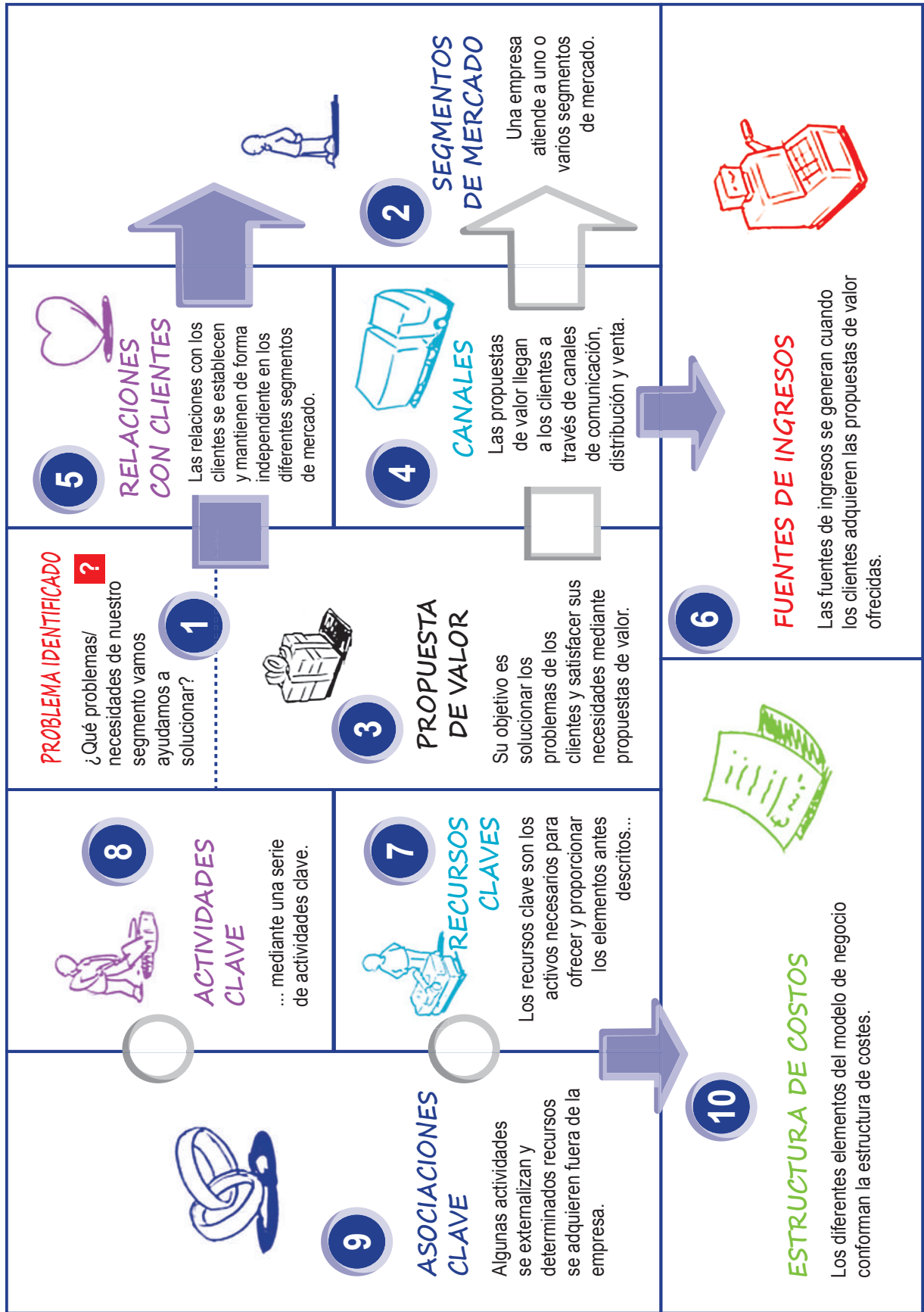
- Es importante aclarar que los negocios dan solución a problemas de un grupo de personas, denominados segmento,



estos clientes pagan a las empresas por solucionar su problema; las empresas con estos ingresos pagan lo que les cuesta producir la solución y al mismo tiempo generar ganancias, que les permiten crecer y tener una vida mejor a sus dueñas/os y empleadas/os

- Llevar adelante un negocio no es una tarea sencilla, pero tampoco es imposible, se requiere muchos sacrificios: poner en riesgo tu dinero, muchas horas de trabajo al día, dejando de lado a las diversiones y a la familia/amistades/novia/o.

Anexo 1. Modelo para recortar



## Anexo 2, modelo de negocio para fabricar jugo de naranja

Problema, en El Torno se tienen productores de naranja, por los precios bajos de la fruta, que en algunos casos no se cosecha, incluso muchos productores optan por cambiar de cultivo. La propuesta de valor es la producción de jugo fresco de naranja, una bebida saludable para ser vendida en las poblaciones locales.

Segmento de mercado al que le solucionan el problema las/os productoras/es locales de naranja y segmento de mercado que comprara el jugo, en este caso amas de casa de El Torno.

Canal: una moto que reparte a domicilio.

La relación con las clientas será por: WhatsApp y Facebook, captamos clientas mediante el humor y mantenemos a las clientas con noticias sobre los beneficios de nuestro jugo de naranja.

El recurso clave: es la exprimidora e instalación de almacenamiento de naranja, además de la refrigeración.

Las actividades clave: son el exprimir las naranjas, transportar el jugo, mantener las RRSS.

Asociaciones clave: la abuela que prestará parte del dinero para poner en marcha mi negocio.





## Dinámica 2: Jugo de naranja

### OBJETIVO

Entender los costos de producción y el punto de equilibrio.

### TIEMPO

120 minutos.

### MATERIALES

- 4 exprimidoras de naranjas con sus respectivas jarras.
- 4 cuchillos para partir las naranjas.
- 4 platos planos.
- Rollo de papel higiénico, para la limpieza.
- 50 naranjas, es importante conocer el precio de la compra.
- 50 vasitos desechables de 150 ml, es importante conocer el precio de la compra.



### PROCEDIMIENTO

- Dividir a los asistentes en 4 grupos.
- Quien facilita cuenta la siguiente historia que debe ser mostrada en un letrero.
- Cada grupo representa un pequeño negocio dedicado a la comercialización de jugo de naranja en carritos, con los siguientes costos:
  - Una persona empleada que recibe la suma diaria de 80 Bs/día, **este monto pactado que no puede ser dividido por horas.**
  - 10 naranjas por 2,8 Bs (debe ser modificado según el precio real de compra), todos los cálculos tendrán que hacerse con esta cantidad de naranjas.
  - 1 vasito a 0,05 Bs (debe ser modificado según el precio real de compra), pueden ir pidiendo los que requieran.
  - El carrito se alquila por 5 Bs/día
  - La juguera se alquila por 1 Bs/día

#### Preguntas:

- ¿Cuántos vasitos con jugo produjo?
  - ¿Cuál es el precio de un vasito de jugo?
  - ¿Cuál es el costo de un vasito de jugo que ustedes prepararon?
  - ¿Cuántos vasitos de jugo de naranja mínimamente deben producirse para cubrir sus costos y no perder?
- d) Para iniciar se dan las siguientes directrices: a) pónganle un nombre a su negocio, b) las personas que participen deben lavarse las manos, la higiene es importante, c) se deben pelar las naranjas y luego exprimir (este punto puede obviarse), d) está prohibido añadirle agua, e) se entrega a cada grupo una juguera con su jarra, un plato con un cuchillo y 10 naranjas, f) los vasos se entregarán según requerimiento, g) sólo se aceptan vasos llenos (opcional marcar un vaso de muestra), h) nadie debe tomar el jugo hasta el final.

- e) Se da un plazo de 20 minutos para la elaboración del jugo y presentación de resultados, lo que más demora son los cálculos, por lo que puede ser necesario darles 10 minutos más.
- f) En el análisis se emplea la siguiente tabla, donde se anotan los resultados de cada grupo:

	Nombre del equipo 1	2...	3...	4...
N° de vasos producidos				
Precio Bs/vaso				
Costo Bs/vaso				
Punto de equilibrio vasos/día				

### PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

- Sobre la cantidad producida, dirigir la pregunta a cada grupo, ¿qué paso, por qué produjeron tal cantidad?, ¿qué efecto tiene en el costo de cada vaso de jugo, producir poco o mucho?, concluir diciendo que mientras menos eficiente es la producción más caro serán nuestros productos, reforzar esto con las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo calcularon el precio de cada vaso de jugo?, concluir que es un producto que se halla en el mercado, por lo tanto, se toma el precio del mercado, con algunas variantes como un mejor precio según la ubicación; por ejemplo, en el centro de la ciudad puede valer un poco más que en un mercado popular.
  - ¿Cómo calcularon el costo de un vaso que produjeron?, en el caso que algún grupo lo hayan hecho de manera correcta pedimos lo expliquen a todas/os, caso contrario, se pide que cada grupo lo calcule considerando la sumatoria de todos los costos y dividiéndolo por el monto de vasos producidos, pueden seguir la siguiente lógica.

Cantidad de vasos producidos, por ejemplo	(x) 4			(x) 3
Descripción	Cantidad	Precio unitario	Total con 4 vasos	Total con 3 vasos
Naranjas	10	0,28	2,8	2,8
Vasos	4	0,05	0,2	0,15*
Alquiler carrito	1	5	5	5
Alquiler de la juguera	1	1	1	1
Empleada/o	1	80	80	80
Costos total Bs (y)			89	88,95
Costos total por vaso Bs (y/x)			22,3	29,7

\* Son sólo 3 vasos.

En base a los resultados ¿qué problema encuentran? y ¿por qué? En conclusión se está produciendo poco, a un costo alto sobre el precio de mercado; están perdiendo, se puede decir también que los equipos y personal no se están empleando a su capacidad, básicamente la juguera está sin uso mucho tiempo y la/el empleado descansando en horas de trabajo.

Concluir que los costos deben incluir todo lo empleado para producir el producto

- El análisis anterior da paso a la pregunta del millón entonces ¿Cuántos vasitos de jugo de naranja mínimo tiene que producir el negocio para cubrir sus costos y no perder?, también conocido como Punto de Equilibrio, que en este caso se mide en vasitos con jugo en un día, si alguien lo saco pedimos que explique a la sala como lo logro, caso contrario seguimos la siguiente lógica:
  - Los costos, que son **INDEPENDIENTES DE LA PRODUCCIÓN**, que aparecen sí o sí, aunque no produzca: el pago al empleado y los alquileres, observen que todos están en Bs/día, que es el ciclo de producción, a estos se llaman **Costos Fijos**.
  - Mientras que los otros costos, aparecen exclusivamente si produzco y por ello son **DEPENDIENTES DE LA PRODUCCIÓN**, también es de notar, que si produzco más, aumentará su cuantía, caso más vasos con jugo producidos, más naranjas y vasos empleo, a estos los llamaremos **COSTOS VARIABLES**.
  - La clave consiste el calcularlos por separado.

	Cantidad de vasos producidos, por ejemplo	(x) 4		
Tipo de costo	Descripción	Cantidad	Precio unitario	Total
Variable	Naranjas	10	0,28	2,8
	Vasos	4	0,05	0,2
	Costo variable total Bs (z)			3
	Costo variable por vaso Bs (z/x)			0,75
Fijo	Alquiler carrito	1	5	5
	Alquiler de la juguera	1	1	1
	Empleado/a	1	80	80
	Costos fijo total Bs (y)			86
Costos fijo por vaso Bs (y/x)			21,5	

D) Cálculo del punto de equilibrio, empleamos la siguiente relación:

$$PUNTO DE EQUILIBRIO = \frac{COSTO FIJO TOTAL}{PRECIO DE UN VASO CON JUGO - COSTO VARIABLE POR VASO}$$

Tenemos toda la información:

Costo fijo Total= 86 Bs/día

Precio del vasito= 2,5 Bs/vaso, como ejemplo, mejor tomar el precio del lugar.

Costo variable por vaso=0,75

$$Punto de Equilibrio = \frac{86}{2,5 - 0,75} = \frac{86}{1,75} = 49,14 \text{ redondeando } 50 \text{ vasos de jugo/día}$$

Entonces para que el negocio no pierda ni gane, requerimos producir y VENDER 50 vasos con jugo al día.

Qué pasa al vender el vaso con jugo 51, ya se cubrió el costo fijo de 86 Bs, solo resta cubrir la naranja y vaso empleado, por lo que la ganancia es de  $2,5 - 0,75 = 1,75$  Bs/vaso

### PARA NO OLVIDAR

- El cálculo de costos y el punto de equilibrio son métricas claves en cualquier negocio, el punto de equilibrio son las unidades de mi producto a vender en un ciclo de producción, para no perder. ni ganar, cubriendo todos los costos incluido el trabajo de la/el propietaria/o; sino se logra pasar las ventas del punto de equilibrio mi salario se verá afectado, incluso iré usando los pocos ingresos para mis gastos, en pocas palabras me iré comiendo mi negocio hasta que no quede nada.

### POTENCIALIDADES DEL MERCADO

<b>OBJETIVO</b>	Establecer la importancia de la información de mercado y las acciones de mercadeo que se pueden realizar de forma básica.
<b>TEMA TEÓRICO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definiciones.</li> <li>2. Sondeo de mercado.</li> <li>3. Plan de mercadeo.</li> </ol>
<b>TEMA PRÁCTICO</b>	Las/os adolescentes y jóvenes han adquirido habilidades y destrezas para identificar información de mercado y conocen las variables de un plan de mercadeo.
<b>ESTRATEGIAS</b>	<p>Las y los participantes conocerán los conceptos a través de dinámicas relacionadas con el tema y hojas de trabajo.</p> <p>Quien facilita realizará las definiciones conceptuales en plenaria y con la participación de las y los adolescentes. Las dinámicas a desarrollar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificando el contexto.</li> <li>✓ Los heladeros.</li> <li>✓ El mercadito.</li> </ul>
<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>	Las y los AJs adquieran conocimientos sobre la comercialización de productos.
<b>MATERIALES E INSUMOS</b>	Material de escritorio: Papelógrafos, marcadores, masking, cartulina de colores, tarjetas, tijeras, reglas, pegamento en barra.
<b>POBLACIÓN OBJETIVA</b>	Adolescentes y jóvenes en edad escolar - nivel secundario. Adolescentes y jóvenes de hogares de centros de acogida.
<b>CAPACITADOR/A</b>	<p>Personal de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Save the Children.</li> <li>- Instituciones socias.</li> <li>- Mentoras/es de municipios de intervención.</li> </ul>
<b>DURACIÓN DEL TEMA</b>	1 hora 30 minutos.
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	15 participantes mínimo - 30 participantes máximo.



# Potencialidades del Mercado

¿A qué se debe que con frecuencia los emprendimientos fracasen? A menudo, no tienen en cuenta el simple hecho de que el producto tiene que ser vendido. Se empiezan las actividades porque son posibles técnicamente, porque están “de moda” en otras regiones y, quizás, porque existe abundancia de materias primas. El hecho de que la gente tenga que comprar el producto terminado, por lo cual deben desarrollarse formas de venderlo y de distribuirlo, éstos son aspectos que generalmente reciben muy poca atención. Esta actitud puede conducir a disponer de una nueva y reluciente fábrica que pierde dinero porque no puede vender suficiente cantidad de productos procesados.

La persona emprendedora debe preguntarse: ¿qué problema soluciono? y ¿para quienes lo soluciono?, ¿podemos ganar dinero fabricando este producto? y si así es, ¿cuánto ganaremos? Una manera importante de encontrar la respuesta es obteniendo información de mercado que es esencial antes de dar comienzo a cualquier actividad de producción masiva; sin ella existe el riesgo que las y los consumidores no lo necesiten, o que no les guste la forma como está presentado o que las y los minoristas no quieran vender el producto y la posibilidad de que el precio del producto sea demasiado alto como para que las y los consumidores puedan pagarlo. Si bien la información de mercado es importante antes de iniciar un negocio, también lo es al momento de ejecutarlo.

## 1. Definiciones

**Mercado**, como el mecanismo a través del cual compradoras/es y vendedoras/es interactúan para determinar precios e intercambiar bienes y servicios.

**Sondeo de mercado**, de forma simple, como el proceso de obtener información de las personas a las cuales pensamos está dirigido el producto para determinar lo que necesitan comprar y cuánto puede pagar para comprarlo; según el caso se considera realizar: encuestas a clientes, degustaciones y entrevistas a mayoristas y minorista.

**Segmentación**, es el procedimiento de dividir el mercado en grupos homogéneos de consumidores que tienen un mismo problema o necesidad, finalmente, se denomina segmento meta o segmento objetivo al grupo seleccionado que la persona emprendedora se quiere dirigir.

**Mercadeo**, son todas las actividades que una persona emprendedora lleva a cabo para vender un producto o servicio. No es suficiente abrir un negocio y esperar a que las y los clientes lleguen por sí solos, debemos: buscarles, informarles, relacionarnos para darles acceso a que compren nuestro producto y/o servicio.

## 2. Sondeo de mercado

Con el sondeo de mercado pueden lograrse múltiples objetivos y puede aplicarse en la práctica a cuatro campos definidos, de los cuales mencionaremos algunos de los aspectos más importantes a considerar, como son:

La o el consumidor:	El producto:
<p>Sus motivaciones de consumo.</p> <p>Sus hábitos de compra.</p> <p>Sus opiniones sobre nuestro producto y los de la competencia.</p> <p>Su aceptación de precio, preferencias, etc.</p>	<p>Estudios sobre los usos del producto.</p> <p>Test sobre su aceptación.</p> <p>Test comparativos con los de la competencia.</p> <p>Estudios sobre sus formas, tamaños y envases.</p>
Canal:	La publicidad:
<p>Estudios sobre la distribución.</p> <p>Estudios sobre cobertura de producto en tiendas.</p> <p>Aceptación y opinión sobre productos en los canales de distribución.</p> <p>Estudios sobre puntos de venta, etc.</p>	<p>Pre-test de anuncios y campañas.</p> <p>Estudios a priori y a posteriori de la realización de una campaña, sobre actitudes del consumo hacia una marca.</p> <p>Estudios sobre eficacia publicitaria, etc.</p>

## 3. Plan de mercadeo

Para tener éxito en el objetivo de vender los productos es importante desarrollar un Plan de mercadeo el cual consiste en la toma de decisiones sobre las cuatro P's "4P's".

### i. Producto

El producto es un conjunto de características y atributos tangibles (forma, tamaño, color, etc.) e intangibles (marca, imagen de empresa, servicio, etc.) que la o el comprador acepta, en principio, como algo que va a satisfacer sus necesidades. Por tanto, en marketing un producto no existe hasta que no responda a una necesidad, a un deseo. La tendencia actual es que la idea de servicio acompañe cada vez más al producto, como medio de conseguir una mejor penetración en el mercado y ser altamente competitivo. Es importante considerar las posibles diferencias entre producto y servicio, ya que los conceptos suelen ser confundidos y utilizados erróneamente.

## 4 p's



Fuente: [www.ondho.com](http://www.ondho.com)

Para una mejor comprensión podemos decir que la diferenciación está marcada principalmente por la tangibilidad o no del bien. Los productos de consumo, se pueden ver y tocar. Los servicios financieros, turísticos, de ocio y otros, no. En cualquier caso, las diferentes teorías que se aplican al producto son perfectamente utilizables en el servicio, de ahí que a partir de ahora sólo utilicemos la palabra “producto”.

Con la finalidad que el producto alcance niveles de diferenciación en el mercado y esté listo para el consumo, se requieren tomar una serie de decisiones que se pueden resumir en los siguientes aspectos:

Los **atributos** hacen referencia a las funciones que cumple el producto, responden a las preguntas: ¿qué hace?, ¿para qué sirve?, ¿cómo se utiliza o consume?, podemos decir que es la forma básica del producto.

La **marca** es un nombre, término, signo, símbolo o diseño, o combinación de lo anterior, que pretende identificar los bienes o servicios de un/a vendedor/a o grupo de éstos, y diferenciarlos de las y los competidores.

El **envase** contiene una unidad de producto y mantiene contacto directo con el mismo, y el **embalaje** es el que contiene sucesivas cantidades de producto y están dirigidos en la mayoría de los casos a las y los distribuidoras/es.

La **etiqueta** es la parte del producto que sirve para identificarlo con la marca, incluir la promoción generando un mayor grado de diferenciación, donde se incluyen los servicios de apoyo, además debe cumplir con regulaciones establecidas.

Los **servicios de apoyo** al producto son intangibles que se suman al producto y cuya intención es aumentar los beneficios entregados a la o el cliente, por ejemplo: formas de preparación y manipulación que se incluyen en la etiqueta, atención a la o el cliente para sugerencias o reclamos, direcciones web que amplían la información sobre el producto, entre otros.

## ii. Precio

Podemos definir al precio, como la estimación cuantitativa que se efectúa sobre un producto y que, traducido a unidades monetarias, expresa la aceptación o no del consumidor/a hacia el conjunto de atributos de dicho producto, atendiendo a la capacidad para satisfacer necesidades.

### Criterios para fijar el precio

- **Basado en los costos más una utilidad**, se trata de establecer todos los costos implicados en la producción del producto y/o servicio y a partir de ello definir un precio base, para luego sumarle un porcentaje que serían las utilidades.

### DECISIONES SOBRE EL PRODUCTO ESPECÍFICO





- **Valor percibido**, está relacionado a la percepción de los beneficios recibidos por la o el cliente resultado del empleo del producto, podemos decir que mientras mayor sea el valor percibido mayor será la posibilidad de subir el precio, por lo tanto, proporciona la pauta del porcentaje que se le debería añadir al precio base.
- **Los precios de la competencia** con sus productos sustitutos establecen un límite superior de precio a todas las empresas competidoras.

Por lo tanto, lo primero que tenemos que hacer es tratar de disminuir los costos a fin de tener mayores utilidades y establecer algún grado de diferenciación reconocido por las y los clientes con la competencia a fin de tener un precio superior.

Para tener mayor información sobre el modelo de ingresos y la fijación de precios, ver el tema 3, modelo de negocios sostenibles

### iii. Plaza o canal

A la hora de comercializar una propuesta de valor, es esencial acertar con la combinación exacta de canales para aproximarse a las y los clientes del modo adecuado. Los negocios para entrar en contacto con las y los clientes pueden utilizar sus propios canales, los canales de socios comerciales o ambos. Los canales propios pueden ser: una tienda propia o un equipo comercial del negocio; o usar canales de otros, como un supermercado que se encarga de revender el producto. Pueden ser indirectos o indirectos, en el primer caso el contacto con la o el cliente es directamente con el/la productor/a, mientras que en el segundo caso implica la presencia de intermediarias/os como ser mayoristas y detallistas.

El truco consiste en encontrar el equilibrio adecuado entre los diversos tipos de canales para integrarlos para que la o el cliente disfrute de una experiencia extraordinaria y los ingresos aumenten lo máximo posible.

Para tener mayor información sobre las funciones de la plaza o canal, ver el tema 3, modelo de negocios sostenibles.

### iv. Promoción

La Promoción es el conjunto de actividades dirigida a los clientes o consumidores con la finalidad de dar a conocer los productos e incentivar la demanda, las preguntas claves que se deben hacer al momento de tomar las decisiones sobre la promoción son:

- ¿A quién quiero hacer llegar mis mensajes?
- ¿Cuál es el objetivo específico que persigo?
- ¿Cómo les hago llegar el mensaje?

A continuación, se presentan la división entre promoción off line (realizada a través de medios convencionales: radio, TV, prensa, folletería, ferias) y on line (realizada por medios digitales interactivos), y dentro de cada una la subdivisión con las correspondientes herramientas que se pueden emplear al momento de hacer promoción<sup>5</sup>.

<sup>5</sup> <https://www.eoi.es/es/savia/publicaciones/25184/metodologia-agil-de-emprendimiento-para-la-creacion-de-empresas-innovadoras-la-experiencia-eoi>

## Offline

<b>PUBLICIDAD</b>	<b>PROMOCIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Anuncios en medios.</li> <li>❖ Anuncios en tienda.</li> <li>❖ Avisos luminosos.</li> <li>❖ Volantes, trípticos, videos, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ofertas.</li> <li>❖ Sorteos.</li> <li>❖ Combos.</li> <li>❖ Ampliación de la unidad de compra.</li> <li>❖ Pack cruzado.</li> </ul>
<b>RRPP</b>	<b>FUERZA DE VENTAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reportajes.</li> <li>❖ Antesala.</li> <li>❖ Patrocinios.</li> <li>❖ Membresías (Cámaras, asociaciones).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ventas uno a uno.</li> <li>❖ Presentaciones.</li> <li>❖ Degustaciones/muestra.</li> <li>❖ Reuniones.</li> </ul>

## Online

<b>PROPIOS</b>	<b>EARNED MEDIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Web</li> <li>❖ Blog</li> <li>❖ Landing pages</li> <li>❖ RRSS propias</li> <li>❖ Apps propias</li> <li>❖ SEO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Relaciones públicas</li> <li>❖ Medios</li> <li>❖ Bloggers</li> <li>❖ Influyentes</li> <li>❖ Menciones y reviews.</li> </ul>
<b>PAID MEDIA</b>	<b>SHARED MEDIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Campañas de Display</li> <li>❖ Google Adwords</li> <li>❖ Facebook Ads</li> <li>❖ Contenido patrocinado</li> <li>❖ Real Time Bidding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Social Media</li> <li>❖ Member get Member</li> <li>❖ Viralidad</li> </ul>

## Dinámica 1: Identificando el contexto

### OBJETIVO

Identificar las condiciones del mercado en el contexto local, según su oferta, necesidades y proyecciones.

### TIEMPO

40 minutos.

### MATERIALES



- Papelógrafos.
- Marcadores.
- Masking.

### PROCEDIMIENTO

- Organizar a las y los participantes en grupos de 4 ó 5 personas, a cada grupo se entrega un papelógrafo y marcadores.
- Dar 10 minutos y pedir que identifiquen una zona comercial cercana que todas/os conozcan (por ejemplo, dos cuadras alrededor de un punto en común), deben dibujar en el papelógrafo el croquis del punto definido y todos los negocios que identifican alrededor.
- Identificar el número de negocios similares que hayan y los negocios que podrían hacer falta en el lugar.
- Concluidos los dibujos, deben nombrar a una o un representante del grupo para que realice la presentación del trabajo realizado.



### PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

- ¿Qué les pareció esta actividad?
- ¿Por qué creen que hay este tipo de negocios en esa zona y por qué estos negocios son de mayor frecuencia?
- ¿Qué negocio creen que hace falta en la zona y por qué?
- ¿Creen ustedes que hay buenas oportunidades de emprender un negocio en esa zona? ¿Por qué?
- ¿Se animarían ustedes a emprender ese negocio? ¿Por qué?
- Para entender el mercado es importante conocerlo desde adentro, esto nos permite desarrollar capacidades como la observación, la identificación de las necesidades por parte de las y los consumidoras/es.

## PARA NO OLVIDAR

- El mercado es la expresión de las necesidades esenciales y adquiridas de los seres humanos, es importante establecer, que hay diferentes formas de mercado y de características del contexto.

## Dinámica 2: Los heladeros

OBJETIVO	TIEMPO
Dar a conocer las condiciones y potencialidades del mercado, así como también la estrategia de mercadeo.	30 minutos.



- Hoja con la lectura del cuento.
- Figuras de los 4 heladeros.

## PROCEDIMIENTO

- a) Quien facilita, inicia la actividad relatando el cuento de los heladeros, resalta las características y potencialidades del mercado.
- b) Involucrar a las y los participantes, en medio del relato pregunta sobre qué hicieron los heladeros y en base a las respuestas se explica las 4P's.
- c) Finalizada la actividad quien facilita, en base a una lluvia de ideas explica los conceptos del mercado e introduce el mercadeo.

## PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

- ¿Qué producto era muy requerido por las y los pobladores de Aguas Calientes (se pueden introducir nombres de zonas, de acuerdo al contexto, luego deben incluirse en la historia de los heladeros)?
- ¿Al ver las potencialidades del mercado del pueblo, qué hicieron las y los vecinos y por qué?
- ¿Qué es importante tomar en cuenta cuando propones vender un producto en un lugar?
- ¿Qué es lo primero que utilizaron los heladeros para ganar clientes?
- ¿Al ver que no podían bajar más el precio, qué hicieron para ganar más clientes?
- ¿El mercado es un lugar donde hay oferentes y demandantes de acuerdo a sus necesidades?
- Para entender el mercado es importante conocerlo desde adentro, esto nos permite desarrollar capacidades como la observación, la identificación de las necesidades reales, por ejemplo, los abarrotes; o la creación de una necesidad, por ejemplo, una gaseosa.

## PARA NO OLVIDAR

- El mercado es la expresión de las necesidades esenciales y adquiridas de los seres humanos, es importante establecer que hay diferentes formas de mercado y de características del contexto.

## Hoja de trabajo

### CUENTO LOS HELADEROS

En un pueblo muy caluroso llamado “Aguas Calientes”, había un heladero, que vendía unos deliciosos helados a todo aquel que quisiera comprarlos, sus helados de agua, con sabores de canela, piña y maracuyá, eran famosos, más allá de los límites del pueblo. Era tal la fama de sus helados, que otros vecinos de pueblos aledaños, solamente visitaban el pueblo para saborear sus deliciosos helados durante el fin de semana.

Un buen día, uno de los vecinos, al ver que a nuestro heladero le iba tan bien, decidió incursionar en aquel rentable negocio. Se compró una heladera, consiguió moldes para los chupetes y con un poco de agua, azúcar y jugo, sacó al mercado de la plaza, sus novedosos y deliciosos helados.

El heladero original, al ver que alguien le hacía competencia, decidió apelar a la tradición y empezó a hablar mal de aquel nuevo advenedizo que le quitaba a los clientes. Pero a pesar de aquello, en el pueblo había suficientes clientes, como para que el nuevo heladero, le representara algún peligro.

Lo interesante es que al ver que, a los dos heladeros, les iba tan bien, se les sumaron otros dos heladeros. La gente del pueblo de Aguas Calientes estaba sumamente feliz al ver que los cuatro heladeros, se habían apostado en cada esquina de la plaza.

“A uno cincuenta, a uno cincuenta”, pregonaba uno, el otro también gritaba, “a uno cincuenta, a uno cincuenta”. Los otros dos también ofrecían el helado al mismo precio.

Uno de los heladeros, decidió entonces, bajar el precio del helado a un boliviano con treinta centavos, la gente de Aguas Calientes, estaba loca de júbilo, todos hacían cola delante del kiosco del heladero y éste vendía helados como “pan caliente”

Ante esta afrenta, el heladero más antiguo decidió bajar el precio aún más y estableció el nuevo precio a un boliviano con veinte centavos, diez centavos menos que su competidor.

Los otros dos, al ver que se quedaban sin clientes, también rebajaron el precio a un boliviano veinte. Equilibrando los precios a uno con veinte, el más osado de los heladeros tomó la decisión entonces de bajar el precio aún más y ofrecerlo a un boliviano con diez centavos. Los otros tratando de igualar el precio ante el temor de quedarse sin clientes bajaron el precio a uno con diez, pero esto duro poco, pues el más joven de los heladeros, bajo el precio a un boliviano. Quedando todos vendiendo al mismo precio.

Ahora bien, uno de los heladeros decidió vender el helado a noventa centavos, pero los otros ya no pudieron rebajar el precio aún más. Pues el costo con el que producían los helados era mucho mayor que el beneficio que representaba. Finalmente, el heladero que decidió vender sus helados a noventa

centavos, termino casi quebrado. Volviendo al precio final de un boliviano.

Al verse en tremendo dilema los heladeros pensaron y pensaron como podrían vender sus helados sin rebajar el precio y quedarse con el mayor número de clientes.

Entonces el heladero original pensó y tuvo una genial idea, consistía en vender helados de crema y abandonar el producto original. Con un poco de leche y crema, jugos de frutas y azúcar, mejoró tanto su producto que la gente también se inclinó por este, al ver esto a otro de los heladeros se le ocurrió abrir una de las habitaciones de su casa para recibir a sus clientes, le puso un televisor y cómodas sillitas y una mesa, naturalmente muchos clientes decidieron quedarse con esta oferta; así al ver la promoción que ofrecía este heladero se convirtieron en clientes asiduos de esta heladería, otro, por su parte, decidió en darle valor agregado a su producto e instalo un bonito espectáculo de teatro de títeres y el cuarto heladero al ver las geniales ideas de sus competidores decidió cambiar de espacio de venta y en lugar de vender el helado en la plaza del pueblo decidió cambiarse a la cancha donde también había mucha gente y podría vender sus helados, después de un tiempo vieron que las decisiones que tomaron fueron las mejores y así fue que poco a poco y con una serie de innovaciones, los heladeros se disputaban el público sediento de Aguas Calientes.



## DINÁMICA 3: El Mercadito

### OBJETIVO

Identificar los conceptos de mercado y mercadeo, concientizar a las y los participantes sobre la importancia de la atención al cliente, la identificación de sus necesidades y el tener una estrategia de mercadeo.

### TIEMPO

40 minutos.

### MATERIALES



- Hojas de papel sabana tamaño resma.
- Tarjetas de cartulina 22x15 cm. 4 colores.
- Pegamento en barra.
- Marcadores de 4 colores.
- Tijeras
- Lana varios colores.
- Hojas de colores.
- Billetes de alasitas (opcional).

### PROCEDIMIENTO

- Dividir a las y los participantes en 3 ó 4 grupos de acuerdo al número de participantes y se les explica en qué consiste la dinámica. Cada grupo debe representar una feria de un producto específico, puede ser una empresa de producción de tarjetas o del producto de la asociación, sólo uno de los grupos, el de menor número de participantes representara a las y los clientes.
- Entregar el material para la elaboración de los productos y la organización del stand de venta. Las y los participantes tienen un tiempo de 20 a 30 minutos para realizar estos productos y organizarse.
- Concluido el tiempo se inicia con la apertura del mercado, ingresan las y los clientes que representarán a los tipos de clientes que existen en el mercado y pasan por los stands para comprar los productos. Esta interacción se realiza por un lapso de 15 a 20 minutos y se da por concluido el mercado.



### PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

- El o la facilitador/a, inicia el procesamiento de la dinámica con las preguntas guía:
  - ¿Cómo se sintieron?

- ¿Qué les pareció la dinámica?
- ¿Dónde nos encontrábamos?
- ¿Quiénes eran los participantes?
- ¿Quiénes vendieron más?
- ¿Por qué vendieron más?
- De las respuestas dadas, se identifican las palabras clave que ayudan a definir los conceptos de mercado y mercadeo, así como la importancia de la atención al cliente y las estrategias de mercadeo.
- Además, se abre un espacio de análisis sobre cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida.

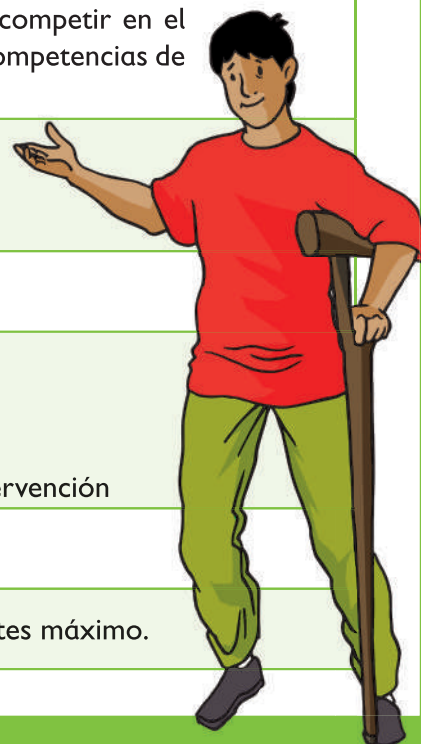
### PARA NO OLVIDAR

- Es importante conocer las necesidades de las y los clientes, eso ayuda a tener mejores oportunidades de negocio.
- Se debe informar a las y los clientes de los productos y/o servicios que ofrecemos.
- El precio a determinar para el producto debe ser adecuado, justo y accesible para que las y los clientes se encuentren satisfechos.



**EMPLEABILIDAD Y YO COMO EMPLEADO**

<b>OBJETIVO</b>	Desarrollar y fortalecer el autoconocimiento para mejorar las competencias blandas o de empleabilidad, requeridas para acceder a un determinado trabajo y mantenerse en este.
<b>TEMA TEÓRICO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es una competencia?</li> <li>2. Competencias que se requieren para el mundo laboral</li> <li>3. ¿Qué es empleabilidad?</li> <li>4. Competencias blandas o de empleabilidad</li> <li>5. Información adicional</li> </ol>
<b>TEMA PRÁCTICO</b>	Las y los participantes identifican: sus propias fortalezas y debilidades y realizarán un análisis de cuáles le ayudan en el trabajo, descubren/identifican las características laborales haciendo hincapié en la comunicación.
<b>ESTRATEGIAS</b>	<p>AJs adquieren aprendizaje en base a metodologías participativas, donde se les proporciona información, conceptos y se desarrolla información a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica 1: Fortalezas y debilidades</li> <li>• Dinámica 2: Juego de roles empleados/as y empleadores/as</li> <li>• Dinámica 3: Importancia de una buena comunicación</li> </ul>
<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>	AJs realizan un análisis personal para competir en el mundo laboral, además de valorar las competencias de empleabilidad.
<b>MATERIALES E INSUMOS</b>	<p>Material de escritorio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos.</li> <li>• Marcadores.</li> </ul>
<b>POBLACIÓN OBJETIVO</b>	Adolescentes y jóvenes.
<b>CAPACITADOR/A</b>	<p>Personal de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Save the Children</li> <li>- Instituciones socias</li> <li>- Mentores/as de municipios de intervención</li> </ul>
<b>DURACIÓN DEL TEMA</b>	2 horas
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	15 participantes mínimo - 30 participantes máximo.



## 1. ¿Qué es una competencia?<sup>6</sup>

Con el fin de entender que es una competencia se realiza la analogía con los aspectos requeridos para ser un jugador de fútbol competente:



La habilidad es la aptitud por parte de un individuo para ejecutar una tarea actividad o acción específica (saber hacer).

El conocimiento hace referencia a los hechos o información adquiridos por una persona a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un asunto referente a la realidad (saber).

La actitud es el comportamiento que emplea un individuo frente a la vida. En este sentido, se puede decir que es su forma de ser o el comportamiento de actuar (saber estar).

Una competencia puede evaluarse solo desde la demostración práctica que esta ha sido desarrollada “yo soy competente para jugar futbol”, sólo se podrá saber si esto es cierto o no, en la medida que se verifique que esta persona realiza la acción de jugar futbol.

Por lo tanto “Las competencias son aquellas habilidades, conocimientos y actitudes que una persona tiene para cumplir eficientemente determinada tarea”

## 2. Competencias que se requieren para el mundo laboral<sup>7</sup>



Las competencias que requiere el mundo laboral se construyen sobre:

- 6 Mentalidad lúdica, para crear, educar, emprender e innovar, <https://aprendojugando.com/materiales/libro-mentalidad-ludica-para-crear-educar-emprender-e-innovar/>
- 7 OIT, Mejorar la empleabilidad de los jóvenes, la importancia de las competencias claves, [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_emp/---ifp\\_skills/documents/publication/wcms\\_371815.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---ifp_skills/documents/publication/wcms_371815.pdf)

- ✓ Las competencias que se desarrollan mediante la educación **básica** y a su vez las fortalecen.
- ✓ También son parte de esta base las **cualidades personales o profesionales** como la honestidad, la confiabilidad, la puntualidad y la lealtad.
- ✓ Las **competencias técnicas** que se requieren para ciertas ocupaciones específicas o para desempeñar tareas o funciones especiales.
- ✓ **Las competencias blandas o de empleabilidad**<sup>8</sup>, permiten que las personas puedan adquirir y aplicar nuevos conocimientos y competencias en forma continua; son además esenciales para el aprendizaje permanente.

### 3. ¿Qué es empleabilidad?

La OIT define la empleabilidad como: “las competencias y cualificaciones que refuerzan la capacidad de las personas para aprovechar las oportunidades de educación y de formación que se les presenten, con miras a encontrar y conservar un trabajo decente, progresar en la empresa o al cambiar de empleo y adaptarse a la evolución de la tecnología y de las condiciones del mercado de trabajo.

A continuación, se presenta un resumen de las competencias requeridas para el mundo laboral:

TIPO	DESCRIPCIÓN
<b>Competencias básicas</b>	Los niveles de alfabetización y conocimientos aritméticos son necesarios para obtener trabajo con un salario suficiente para cubrir las necesidades cotidianas. Como su nombre indica, estas competencias son además requisitos esenciales para avanzar en la educación y capacitación, y para adquirir las competencias técnicas y profesionales transferibles que mejoran las perspectivas de obtener mejores empleos.
<b>Cualidades personales</b>	Las cualidades individuales que se relacionan con el trabajo, tales como la honestidad y ética de trabajo.
<b>Competencias técnicas</b>	Competencias y conocimientos teóricos o prácticos especializados, que se requieren para desempeñar funciones o tareas específicas.
<b>Competencias blandas o de empleabilidad</b>	Son capacidades de aprender y adaptarse; leer, escribir y calcular competentemente; escuchar y comunicarse de manera eficaz; pensar con creatividad; resolver problemas en forma independiente; saber desempeñarse en el trabajo; interactuar con las/los compañeras/os de trabajo; trabajar en equipos o grupos; saber utilizar la tecnología básica y liderar con eficacia, así como, adaptarse a la supervisión.

<sup>8</sup> También denominadas: competencias clave, competencias blandas, competencias transferibles o competencias esenciales; en el presente documento se empleará el término competencias de empleabilidad.

En las encuestas a empresarias/os se ve el requerimiento de ciertas competencias de empleabilidad, el cuadro siguiente muestra una compilación de estas. La pertinencia de cualquier competencia o grupo de competencias en particular dependerá hasta cierto punto del tipo de empleo (trabajo independiente o asalariado, formal o informal), el sector económico en el que funciona la empresa y su tamaño y características.

#### 4. Competencias blandas o de empleabilidad

CATEGORÍA GENERAL DE COMPETENCIAS	COMPETENCIAS CLAVE/HABILIDADES
<b>Aprender a aprender</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estar dispuesta/o a aprender</li> <li>✓ Usar técnicas de aprendizaje para adquirir y aplicar conocimientos y competencias nuevas</li> <li>✓ Trabajar en forma segura</li> <li>✓ Perseguir el aprendizaje propio</li> <li>✓ Pensar en forma abstracta</li> <li>✓ Organizar, procesar y retener información.</li> <li>✓ Interpretar y comunicar información.</li> <li>✓ Realizar indagaciones sistemáticas, con seguimiento para encontrar respuestas.</li> <li>✓ Usar el tiempo en forma eficaz y eficiente sin sacrificar la calidad.</li> <li>✓ Elegir la mejor forma de abordar las tareas.</li> <li>✓ Comenzar las tareas, darles continuidad y completarlas.</li> <li>✓ Ser adaptable.</li> </ul>
<b>Comunicación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leer de manera competente.</li> <li>✓ Leer, comprender y usar, materiales tales como gráficas, tablas y diagramas.</li> <li>✓ Comprender y hablar el idioma en el que se maneja la empresa.</li> <li>✓ Escribir en forma eficaz en las lenguas en las que se llevan a cabo los negocios.</li> <li>✓ Saber escribir como para satisfacer las necesidades del grupo objetivo.</li> <li>✓ Escuchar y comunicarse de manera eficaz.</li> <li>✓ Saber escuchar para comprender y aprender.</li> <li>✓ Usar los conocimientos aritméticos eficazmente.</li> <li>✓ Saber expresar las ideas y visiones propias.</li> </ul>

<p><b>Trabajo en equipo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conducirse en forma apropiada en el trabajo.</li> <li>✓ Trabajar en equipos o grupos.</li> <li>✓ Interactuar con compañeros de trabajo.</li> <li>✓ Respetar los pensamientos y las opiniones de las y los demás integrantes del grupo.</li> <li>✓ Trabajar según las pautas culturales del grupo.</li> <li>✓ Comprender y contribuir a las metas de la organización.</li> <li>✓ Planificar y tomar decisiones con otras personas y apoyar los resultados.</li> <li>✓ Asumir las responsabilidades por las acciones.</li> <li>✓ Formar alianzas y coordinar diversas experiencias.</li> <li>✓ Trabajar en pro del consenso grupal en la toma de decisiones.</li> <li>✓ Valorar los aportes de las y los demás.</li> <li>✓ Aceptar la retroalimentación.</li> <li>✓ Resolver conflictos.</li> <li>✓ Ofrecer orientación, ejercer de mentor, de retroalimentación.</li> <li>✓ Liderar con eficacia.</li> <li>✓ Movilizar grupos para lograr un rendimiento elevado.</li> </ul>
<p><b>Resolución de problemas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pensar en forma creativa.</li> <li>✓ Resolver problemas de manera independiente.</li> <li>✓ Comprobar que los supuestos sean verídicos.</li> <li>✓ Identificar problemas.</li> <li>✓ Tener en cuenta el contexto de los datos y las circunstancias.</li> <li>✓ Identificar y sugerir ideas nuevas para cumplir con el trabajo (iniciativa).</li> <li>✓ Recolectar, analizar y organizar la información (planificación y organización).</li> <li>✓ Planificar y gestionar el tiempo, el dinero y otros recursos para lograr los fines.</li> </ul>

## 5. Información Adicional

### SUGERENCIAS EN LA WEB:

OIT, Mejorar la empleabilidad de los jóvenes, la importancia de las competencias claves. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_emp/---ifp\\_skills/documents/publication/wcms\\_371815.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---ifp_skills/documents/publication/wcms_371815.pdf)

## Dinámica 1: Fortalezas - debilidades

### OBJETIVO

Reflexionar con las y los participantes sobre las oportunidades laborales y las propias condiciones para competir en un mercado laboral.

### TIEMPO

30 minutos.

### MATERIALES



- Hoja de papel tamaño oficio.
- Marcadores de colores.

### PROCEDIMIENTO

- Se inicia la actividad preguntando a las y los participantes quienes tienen un empleo en estos momentos, en base a las respuestas se reflexiona sobre el mercado laboral y cuáles son los empleos a los que las y los participantes pueden acceder.
- En base a la primera reflexión se indica a las y los participantes, que todas y todos debemos conocer nuestras habilidades y las oportunidades de empleo que tenemos.
- Se explica que para iniciar las actividades laborales debemos contar con un curriculum vitae y este es el documento que nos ayudará a presentarnos a un puesto laboral.
- Dibujar en una hoja dos manos y en cada una pongan la siguiente información:
- En la mano derecha: anotar en cada dedo las fortalezas que piensan que tienen, tomando en cuenta que la mano derecha es la más fuerte y hábil (si existen zurdos/as entonces las fortalezas irán en la mano izquierda). Se debe recalcar que es más complicado para todas y todos identificar las debilidades que las fortalezas.
- En la mano izquierda: anotar en cada dedo las debilidades que piensan que tienen, tomando en cuenta que esta mano es más débil y menos hábil (si eres zurdo/a entonces la mano débil será la derecha).
- Realizar un análisis grupal e individual comparando las dos manos, se pueden cambiar las debilidades, ¿Cuáles de estas fortalezas ayudan en el trabajo y cuales debilidades perjudican y en qué medida podemos mejorarlas?



## PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

- Para aquellos que tienen trabajo ¿cómo se sienten en su trabajo actual?
- ¿Qué fortalezas y debilidades tengo? ¿fue fácil identificarlas?, es más fácil ver lo malo que tenemos, pero nos cuesta ver lo bueno que tenemos.
- ¿Cómo cambiar las debilidades en fortalezas?
- ¿Los valores son importantes solo en el trabajo?, ¿qué valores identificamos en nosotros y en que nos ayuda?
- ¿Para competir en el medio laboral qué es importante tener?
- ¿Es importante conocer las propias características y oportunidades para competir en el mundo laboral?

## Dinámica 2: Juego de roles empleados/as y empleadores/as

OBJETIVO	TIEMPO
Descubrir las características laborales y recomendar mejoras que las fortalezcan.	30 minutos.

### MATERIALES



- Roles impresos y cortados en tiras.

### DESARROLLO

- a) Preparar los roles de los EMPLEADOS/AS que deseen representar de acuerdo al listado líneas abajo.
- b) Los roles impresos deben ser colocados en una pizarra de tal manera que no se lea el contenido. Cada rol debe tener un número visible para conocer la secuencia y tener el control de la actividad.
- c) Escoger las parejas con el rol que cumplan e imprimir pequeños rótulos con las palabras EMPLEADO/A y EMPLEADOR/A. De tal manera que las y los participantes pueden seleccionar el rol de forma aleatoria.
- d) Una vez seleccionados los roles, solicitar al que tiene el papel de EMPLEADO/A tomar uno de los papeles pegados en la pizarra. Debe leerlo y entender lo que debe hacer. Quien facilita debe cerciorarse que haya entendido el rol. Dele unos minutos para ello.
- e) Ejecutar un rol de EMPLEADO/A y EMPLEADOR/A a la vez, de tal manera que dos participantes del taller lo realicen y el resto observando y así sucesivamente para cada rol. El o la facilitador/a decide la cantidad de roles, en función del tiempo que dispone y la cantidad de participantes.

- f) La o el participante que tiene rol de EMPLEADOR/A, debe esperar a que la o el EMPLEADO/A que le correspondió lo aborde.
- g) Se debe escoger las COMPETENCIAS Y/O HABILIDADES LABORALES que va a representar en cada rol que a continuación se sugiere.

### Competencias y/o habilidades laborales

- Necesidad de logro/orientación a resultados.
- Establecimientos de relaciones/habilidades de relación.
- Autoconfianza y conocimiento.
- Persistencia.
- Aprendizaje continuo.
- Adaptación al cambio.
- Comunicación.
- Toma de decisiones.
- Trabajo en equipo.
- Flexibilidad.

Una vez que concluya cada rol, solicite a las y los participantes del taller que adivinen el tipo de EMPLEADO/A que era y brinden sus recomendaciones para mejorar sus competencias y/o habilidades laborales.

### ROLES DE EMPLEADOS

**Rol 1.** Usted es un empleado difícil. Habla fuerte, no deja hablar. Tiende a buscar su beneficio. Manipula y le gusta que hagan lo que usted desea. Le encanta impresionar.

**Rol 2.** Usted es un/a empleado/a, fácil de tratar. Le gusta respetar y ser respetado. Trata bien a las personas. Aunque este enojado/a es una persona agradable. Escucha atento/a.

**Rol 3.** Usted es un/a empleado/a que no tiene mucho conocimiento sobre el puesto laboral de la empresa. Pregunta mucho y siempre solicita que le explique otra vez. No entiende con facilidad y hace gestos de estar perdido/a.

**Rol 4.** Usted es un/a empleado/a amigo/a. Le encanta tratar a la gente como si fuera su amigo/a. Tutea, toca, abraza, besa y le encanta el contacto físico. Le habla a la gente de forma abierta y utiliza muchos dichos y palabras de uso popular. Es confianzudo/a.

**Rol 5.** Usted es un/a empleado/a aprovechado/a. Manipula, es peligroso/a, ya que tiende trampas para ver que logra sacar de más. Si la oportunidad se lo brinda tratará de intimidar. Pero también puede invitar a la otra persona a ganar con usted algo (dinero, objetos). Se puede definir como un/a pillo/a.



## Dinámica 3: “Importancia de una buena comunicación”

### OBJETIVO

Reconocer la importancia de una buena comunicación entre las personas para tener buenas relaciones interpersonales.

### TIEMPO

45 minutos.

### MATERIALES



- Hoja de trabajo

### PROCEDIMIENTO

“Pasos sugeridos”:

Prepare un mensaje corto, aquí un ejemplo del mismo:

“Carlos le dijo a Carola que no se olvide que mañana debía llevar los libros que Cotty les presto la semana pasada y que si quería le hable a Conrado para que juntos puedan cargar todo y pasar también por la casa de Camila”

- Solicitar a 6 voluntarias/os que deben enumerarse y pídale que salgan del salón.
- Explicar que todas/os las/los presentes son observadoras/es y que pongan mucha atención a lo que pase.
- Solicitar que la/el voluntaria/o N° 1 pase, pídale que ponga atención y lea el mensaje de manera lenta, pero sin repetir. Luego solicite que venga la/el voluntaria/o N° 2, para que el N°1 le transmita el mensaje que usted leyó.
- Pedir que la/el voluntaria/o N°1 tome asiento y llame a la/el voluntaria/o N° 3 para que la/el voluntaria/o N° 2 le transmita lo que le dijo el N° 1.
- Proceder de la misma forma hasta que el N° 6 reciba el mensaje, que debe escribir en el pizarrón para que el grupo entero pueda leerlo.
- Al final escriba el mensaje original en el pizarrón y solicite a las y los participantes que comparen los mensajes.



## PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

- ¿Cómo nos sentimos con la dinámica?
- ¿Qué importancia tiene la comunicación?
- ¿Qué consecuencias trae el no entendimiento del mensaje?
- ¿Qué se siente al no ser entendido?
- ¿Qué buscamos al mandar un mensaje?
- ¿Será que este tipo de situaciones pasa a menudo en el trabajo?
- ¿Cómo podemos hacer para evitar esta situación?

**EMPLEABILIDAD Y MI ENTORNO**

<b>OBJETIVOS</b>	<p>Conocer las diferentes herramientas utilizadas en la búsqueda de empleo para estar preparados al momento de buscarlo.</p> <p>Conocer los derechos y las obligaciones de las personas en la temática laboral.</p>
<b>TEMA TEÓRICO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Instrumentos básicos para afrontar con eficiencia una candidatura.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 ¿Qué es la hoja de vida o currículum vitae (cv)?</li> <li>1.2 La carta de presentación.</li> <li>1.3 La entrevista de trabajo.</li> </ol> </li> <li>2. ¿Dónde buscar empleo?</li> <li>3. Derechos y obligaciones laborales.             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 El contrato laboral.</li> </ol> </li> <li>4. Información adicional.</li> <li>5. Anexos: Regulaciones vinculadas al derecho laboral.</li> </ol>
<b>TEMA PRÁCTICO</b>	<p>Las y los participantes estarán en condiciones de elaborar un <i>currículum vitae</i>, hacer una carta de presentación, desenvolverse en una entrevista de trabajo. Informarse sobre sus derechos y obligaciones según las regulaciones vigentes.</p>
<b>ESTRATEGIAS</b>	<p>AJs adquieren aprendizaje en base a metodologías participativas, donde se les proporciona información, conceptos y se desarrolla información a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dinámica 1: Mis cualidades, competencias específicas y debilidades para el mundo laboral.</li> <li>✓ Dinámica 2: Elaborar mi currículum vitae y carta de presentación.</li> <li>✓ Dinámica 3: Elaboración del cv.</li> <li>✓ Dinámica 4: La entrevista.</li> <li>✓ Dinámica 5: Estudios de caso sobre derechos laborales.</li> </ul>

<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>	AJs conocen las diferentes herramientas necesarias para la búsqueda de empleo y prepararse para buscar uno. AJs identifican la importancia de conocer sus derechos y obligaciones laborales.
<b>MATERIALES E INSUMOS</b>	Material de escritorio: Papelógrafos, marcadores, masking. Material educativo: Manual de información, hoja de actividades, lista de participantes.
<b>POBLACIÓN OBJETIVO</b>	Adolescentes y jóvenes.
<b>CAPACITADOR/A</b>	Personal de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Save the Children</li> <li>- Instituciones socias</li> <li>- Mentores/as de municipios de intervención</li> </ul>
<b>DURACIÓN DEL TEMA</b>	2 horas.
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	15 participantes mínimo - 30 participantes máximo.

“Hablemos sobre  
EMPLEABILIDAD Y MI  
ENTORNO”



# Empleabilidad y mi entorno

## 1. Instrumentos básicos para afrontar con eficacia una candidatura

### 1.1 ¿QUÉ ES LA HOJA DE VIDA O CURRICULUM VITAE (CV)?

El *curriculum vitae* (CV) u hoja de vida como se lo denomina en los países de habla hispana, significa carrera de la vida, es el conjunto de estudios, méritos, cargos, premios, experiencia laboral que ha desarrollado u obtenido una persona a lo largo de su vida laboral o académica. Se suele exigir en forma de documento con el fin de justificar la idoneidad de un candidato al optar a un puesto de trabajo. Es el documento destinado a presentar en un único lugar toda la información que puede resultar relevante en un proceso de selección de personal o en una entrevista.

El tipo de *curriculum vitae* depende del modo en que se organice y del formato en el que se presente, ya sea en papel o de cualquier otro formato. Existen diversos modelos normalizados, establecidos por las instituciones oficiales.

Dependiendo del modo en que organicemos la información, el *curriculum vitae* puede ser de cuatro tipos:

- 1. Cronológico:** En este modelo se ordenan los datos desde el primer empleo o el más antiguo.
- 2. Inverso:** El modelo inverso destaca la experiencia laboral reciente.
- 3. Funcional:** Los datos se ordenan por bloques temáticos. Es el más recomendable si la experiencia es muy dispersa o no hemos trabajado durante un tiempo.
- 4. Por proyectos:** Este currículum destaca los proyectos del aspirante y las competencias que ha adquirido, siempre y cuando estén relacionadas con la oferta de empleo.

En algunos casos se puede hablar del currículum combinado o mixto, en el que se combinan distintas estructuras para destacar los aspectos más positivos.

#### 1.1.1 Para la realización del *curriculum vitae* se debe tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- a) Debe buscar llamar la atención a primera vista, se recomienda adaptarlo a cada puesto de trabajo.

“ahora entiendo la importancia de tener actualizado mi curriculum vitae”



- b) Debe ser claro y conciso, poner todo lo importante en cada ítem en un lenguaje sencillo, sin faltas ortográficas, sin exageraciones ni falsedades.
- c) Debe ser favorable, escribir los aspectos relacionados al desempeño y experiencia profesional y de educación, sin describir tus limitaciones. Por ejemplo, no es necesario mencionar si eres divorciada/o, separada/o, si eres madre soltera o padre soltero, si tienes hijas/os, si vives a gran distancia del lugar de trabajo.
- d) Debe ser comprobable y documentado en lo posible, incluir todo lo que se pueda demostrar con certificados de trabajo, referencias personales, certificados de asistencia a cursos, seminarios, títulos, etc.
- e) La fotografía actualizada es opcional.

## 1.2 La carta de presentación

Es el documento mediante el cual la/el postulante se presenta al empleador/a en respuesta a una convocatoria existente o en espera de una futura convocatoria. Aquí se da a conocer: la forma de ser de la/el postulante, habilidades y capacidades. Es importante que la información que se coloque esté relacionada con las necesidades de la empresa y con la realidad.

### 1.2.1. Tipos de carta de presentación:

- a) **Respuesta a un anuncio:** para responder a una convocatoria específica realizada por una empresa a través de un medio de comunicación masivo. Debe estar dirigida a la dirección establecida en el anuncio. Es importante empezar diciendo: *“En respuesta a su aviso del periódico “El Deber”, el día 20 de julio del 2019, presento mi candidatura al cargo de...”*.
- b) **Auto candidatura:** A fin de que te tomen en cuenta cuando se presente una vacante. Necesita más cuidado pues deben recordarla cuando haya la oportunidad de un trabajo. Debes ofrecer tus servicios e indicar por qué escogiste esa empresa. Puedes empezar diciendo: *“Me dirijo a usted a fin de saludarlo y le manifiesto mi interés por formar parte de su equipo en el cargo de...”*
- c) **Referencias externas:** Antes de hacer este tipo de carta hay que tener cuidado de conocer si la persona que nos dio el dato desea o no que la menciones, porque puede no querer comprometerse y prefiera que no se le nombre. En caso de utilizar esta referencia se dice: *“A través del/la señor/a.....he sido informado/a de la vacante que tiene su empresa para el cargo de.....y quiero poner en su consideración mi candidatura”*.

## 1.3 La entrevista de trabajo

La entrevista de trabajo, tiene como propósito valorar la experiencia laboral, intereses, formación, rasgos de personalidad y la presentación personal de la/el candidata/o que busca empleo. A continuación, algunas recomendaciones para participar de esta actividad:

- Presentarse a la hora acordada -o mucho mejor- unos minutos antes.
- Tratar de relajarse respirando profundamente de vez en cuando (toda persona se siente nerviosa durante una entrevista - incluso quien entrevista).
- Mostrarse amigable y con una actitud positiva (sin excesos).
- No criticar a jefes anteriores.
- No tomar asiento antes de que te lo pidan.
- No fumar y no masticar chicle.
- Pensar bien lo que se va a decir antes de responder a las preguntas que hagan.
- Responder con la verdad y con claridad.
- Cualquier problema personal, dejarlo en casa. No se lo debe mencionar durante la entrevista.
- Poner en énfasis en lo que puedes ofrecer como aporte para el buen funcionamiento de la empresa.
- Poner énfasis en tu capacidad para desempeñarte en el trabajo y sobre el interés que tienes porque te lo den.
- Discutir solamente aspectos relacionados con el trabajo, nada más, a menos que te hagan preguntas en otro sentido.
- Actuar en términos de negocios y sé breve.
- Proporcionar la información que soliciten y dejar que conduzcan la conversación. No brindar información y opiniones innecesarias.
- Aprovechar las claves de las preguntas o los comentarios que proporcionen durante la entrevista y utilizarlos (hasta donde sea posible) para convencer que tú eres la persona indicada para el puesto.
- Es mejor preguntar por trabajos específicos en lugar de decir “lo que sea” o “cualquier trabajo que esté disponible”. Muestra flexibilidad y disposición, pero da a conocer nuestras preferencias.
- Tener una idea clara de lo que se espera de ti antes de que se te contrate. Esto te evitará decepciones a ti y a quien te está entrevistando.
- Ser realista cuando se discuta sobre tu salario.
- Dar las gracias a quien nos entrevistó por el tiempo y la oportunidad que nos ha brindado, así como sus atenciones.
- Tener en cuenta la higiene personal.

### 1.3.1 ¿Cuáles son las preguntas más frecuentes?

#### La información sobre la preparación escolar:

- Los nombres y las direcciones de las instituciones educativas a las que asististe.
- Prepárate para responder preguntas relacionadas con tus materias favoritas y las razones por las que te gustaban.
- Responde con seguridad sobre los cursos y materias en las que obtenías las mejores calificaciones.
- Responde con seguridad sobre las actividades extracurriculares en las que participabas y por qué.

### Tu historial sobre los diferentes trabajos que se ha tenido:

- Menciona con seguridad, los diferentes trabajos que has tenido, inclusive los de tiempo parcial y los desempeñados durante las vacaciones.
- Proporciona los nombres de jefas/es que tuviste y la naturaleza de las funciones a las que se dedicaban.
- Recuerda las fechas exactas de tus trabajos anteriores.
- Explica la naturaleza exacta de los trabajos en que se ha desempeñado.
- Da los nombres de personas que podrían dar fe sobre la capacidad y desempeño de los empleos anteriores.
- Explica las razones por las que se dejó los trabajos anteriores.
- Saber expresar las cosas que disfrutabas y realizabas con mayor entusiasmo en los trabajos anteriores y por qué.
- Conoce la relación que pueden tener el entrenamiento y tus experiencias previas, con otros posibles trabajos.

### Motivación:

- ¿Qué aporta este empleo que no aporta el anterior/actual?
- ¿Qué buscas en esta empresa?
- ¿Qué es un ambiente ideal de trabajo?
- ¿Qué metas inmediatas y a largo plazo se ha fijado?
- ¿Cuáles son las pretensiones económicas?

### Personalidad:

- Capacidades y destrezas.
- Conocimientos.
- Experiencia específica.
- Carácter.
- Cualidades personales.

### 1.3.2 Lenguaje corporal para la entrevista laboral

- Usa los ojos para hablar y controla la mirada.
- Usa adecuadamente las manos. (Tus manos se pueden aprovechar para complementar las palabras y dar mayor fuerza a la conversación),
- Cuidado con lo que tocas.
- Aprendamos a sentarnos con tranquilidad y a escuchar con atención. Reparte equitativamente el peso de tu cuerpo para no cansarte mientras estás sentada/o conversando. Si uno se sienta en el borde de la silla, es indicativo que desea irse tan pronto como sea posible.
- Cuando se está hablando con alguien, no mires a todos lados, trata de mirar a los ojos o bien a la frente.



- Controla las expresiones del rostro, ten cuidado de realizar gestos que denotan impaciencia y aburrimiento.
- ¡Sonría! Intercala sonrisas cálidas y francas en la conversación transmite confianza, alegría y buena disposición.

## 2. ¿Dónde buscar empleo?

### Medios de comunicación social:

A través de los clasificados los periódicos, radio y televisión, se puede acceder a una fuente laboral, el proceso de selección es la tradicional que se usa para el proceso de selección del personal.

### Bolsas de trabajo:

A través de la bolsa de trabajo, se puede tomar contacto con el mercado laboral mediante prácticas empresariales.

### Portales de empleo:

Sitios web que actúan como intermediarios entre las personas que buscan un trabajo y las empresas en proceso de selección. Estos son algunos de los más importantes:

- [www.trabajopolis.bo](http://www.trabajopolis.bo) (Bolsa de Trabajo en Bolivia)
- [www.bo.computrabajo.com](http://www.bo.computrabajo.com) (Bolsa de Trabajo en Bolivia)
- [www.opcionempleo.com.bo](http://www.opcionempleo.com.bo) (Buscador de empleo en Bolivia)
- [www.oportunidades.onu.org.bo](http://www.oportunidades.onu.org.bo) (Buscador de empleo de las NNUU en Bolivia)
- [m.locanto.com.bo](http://m.locanto.com.bo) (Anuncios clasificados en Bolivia)
- [infoempleo.com/trabajo/](http://infoempleo.com/trabajo/) (Portal con ofertas de empleo generales y buscador de empleo)
- [InfoJobs.net](http://InfoJobs.net) (Buscador de empleo, uno de los más importantes ahora mismo)
- [InLabora.com](http://InLabora.com) (Portal en alza de empleo general)
- [TrabajoFreelance.com](http://TrabajoFreelance.com) (Portal de empleo general)
- [Trabajos.com](http://Trabajos.com) (Portal de empleo general con buscador)

### Redes sociales:

-  LinkedIn - <http://www.linkedin.com/>
-  Plaxo - <http://www.plaxo.com/>
-  Twitter - <https://twitter.com/>
-  Jobster - <http://www.jobster.com/>
-  Facebook - <http://es-es.facebook.com/>
-  Craiglist - <http://www.craigslist.org/about/sites/>

	MyWorkster - <a href="http://www.myworkster.com/">http://www.myworkster.com/</a>
	Xing - <a href="http://www.xing.com/">http://www.xing.com/</a>
	Abogae - <a href="http://www.abogae.com/">http://www.abogae.com/</a>
	Apuntalia - <a href="http://www.apuntalia.com/">http://www.apuntalia.com/</a>
	Cottarquitectura - <a href="http://www.cottarquitectura.com/activate/">http://www.cottarquitectura.com/activate/</a>
	Nubelo - <a href="http://www.nubelo.com/">http://www.nubelo.com/</a>
	Perfiles autónomos - <a href="http://www.perfiles-autonomos.com/">http://www.perfiles-autonomos.com/</a>
	Google+ - <a href="https://plus.google.com/">https://plus.google.com/</a>
	Research Gate - <a href="http://www.researchgate.net/">http://www.researchgate.net/</a>
	Viadeo - <a href="http://www.viadeo.com/es/connexion/">http://www.viadeo.com/es/connexion/</a>

### Otros:

**Acción directa a las empresas:** Accede a la web de las empresas y entra en sus ofertas de empleo para enviar desde ahí tu CV.

**Foros de empleo:** Ponte al día de los foros de empleo que se organizan en tu ciudad, y vete a los que consideres más interesantes.

**Conocidos:** Habla con tus amistades, compañeras/os, profesoras/es, familiares. Que tu entorno profesional sepa que estás en búsqueda activa de empleo. Nunca sabes dónde está la oportunidad.

## 3. Derechos y obligaciones laborales

La legislación laboral contiene un conjunto de normas que definen cuáles son los derechos de las personas para el ejercicio de un trabajo digno o decente. La mayor parte de ellos están comprendidos en la Ley de General del Trabajo, ver Anexo 1 (partes de la Constitución Política del Estado vinculadas al derecho laboral) Anexo 2 (partes de la Ley General del trabajo) y Anexo 3 (partes del Código Niña, Niño y Adolescente, vinculadas al derecho laboral).

Según estas disposiciones cada trabajador/a tiene derecho a:

- El respeto a la duración de tu jornada de trabajo... normalmente ¡no más de 8 horas!
- Que se te paguen las horas de trabajo fuera del horario establecido.
- Salario mínimo: Por Ley no pueden pagarte menos de cierta cantidad por mes.



- A obtener un aguinaldo anual, es decir, un salario extra una vez por año.
- Vacaciones anuales.
- Gozar de los descansos nacionales (feriados).
- Permisos con goce de sueldo en casos especiales como asistencias médicas, siempre y cuando se presenten los documentos de respaldo.
- Indemnización, o derecho a un mes de salario por año trabajado si eres despedido de forma injustificada.
- Servicio médico hospitalario (Seguro Social).
- Que no seas despedida si estás embarazada.
- Derechos relativos a la maternidad.
- La no discriminación entre personas trabajadoras por motivo, de sexo, raza, nacionalidad, religión, tendencia política, o de edad.

Así como se tienen derechos se tienen obligaciones, que siempre las y los trabajadoras/es tienen que recordar que deben retribuir el salario que reciben con entrega y calidad en el trabajo.

### Toda persona contratada debe cumplir con...

- Las órdenes recibidas.
- Eficiencia, esmero y calidad en el trabajo solicitado.
- Buenas costumbres y comportamiento adecuado.
- Cuidado y respeto del patrimonio de la empresa.
- Los horarios y normas establecidas.
- Ética y confiabilidad laboral.



### No se debe...

- Abandonar el lugar de trabajo o faltar sin causa justificada y el permiso correspondiente.
- Irrespetar a la autoridad.
- Trabajar bajo el efecto de bebidas alcohólicas y drogas.
- Utilizar los recursos de la empresa para beneficio propio.
- Comportarse inadecuadamente y con falta de respeto con el resto del personal.

### Se pierde el trabajo por ser una persona...

- Descuidada.
- Que se niega a seguir las reglas establecidas por la empresa.
- Perezosa.
- Que falta a trabajar o de forma continua llega tarde, sin poder dar una razón que le justifique.
- Conflictiva.

- Que pone más atención a sus intereses personales que al trabajo.
- Sin iniciativa.
- Con poca o demasiada ambición.
- Desleal.
- Irresponsable.
- Dishonesta.
- Que no se adapta con facilidad a su nuevo ambiente.
- Que representa mal a la empresa para la cual trabaja.

**¡Nadie quiere contratar y mantener una empleada/o o a una persona que rinde poco y genera problemas en una empresa!**

### 3.1 El contrato laboral

#### Definición

Es un acuerdo por el cual un/a trabajador/a se compromete u obliga a prestar sus servicios laborales, y la/el empresaria/o, que recibe dichos servicios, queda obligado a remunerarlos. De ahí que los sujetos de la relación laboral en el contrato son, por un lado, las/los trabajadoras/es (empleada/o) y, por otro, las/los empresarios/os (empleador/a).

#### Elementos principales del contrato

Estos dependerán en gran medida de la legislación laboral vigente. Sin embargo, normalmente son tres los más necesarios:

- **Consentimiento**

El contrato debe realizarse en mutuo acuerdo, disponiendo libremente del trabajo entre las partes que intervienen en el contrato.

- **Objeto**

Es la actividad que el trabajador/a realizará, siendo esta la que se remunera mediante el salario.

- **Causa**

Es, por un lado, la retribución o salario por el que se presta los servicios del trabajador/a, y por otro, los beneficios que se obtendrán por dicha retribución o salario.

#### Cláusulas especiales en el contrato de trabajo

- **Confidencialidad**

El trabajador/a se compromete a mantener en secreto y total confidencialidad toda la información revelada u obtenida de la empresa.



- **No competencia**

El trabajador/a se obliga a no realizar la misma actividad durante un periodo de tiempo, después de finalizada la relación laboral, a cambio de una compensación económica. Se puede establecer un periodo de no competencia máximo, normalmente de dos años.

- **Concurrencia, competencia desleal**

Mientras el trabajador/a preste servicios en una empresa, no puede trabajar en otra que se dedique a la misma actividad, sin la autorización de la empresaria/o que le contrató. Esta cláusula es una consecuencia del deber de buena fe que tiene el trabajador/a.

- **Permanencia**

El pacto de permanencia se suscribe cuando la empresa ha invertido una cantidad de dinero en la formación del trabajador/a, por lo que le interesa asegurarse de que puede contar con ella/el (normalmente hasta un máximo de 2 años), y de esta forma revierte en la empresa el dinero que se invirtió en su formación.

- **Dedicación plena**

El trabajador/a se obliga a no realizar otra actividad laboral durante la vigencia del contrato.

## **Componentes de un contrato de trabajo**

Todo contrato de trabajo debe cumplir con los siguientes elementos:

- La identificación de las partes involucradas: patrona/o y trabajador(as/es).
- La fecha de inicio de la relación laboral, y la de cierre en caso de ser una relación laboral temporal o su duración probable.
- El domicilio fiscal de la empresa, o el lugar en el que se asienta legalmente la empresa o el patrono, ya que se usará como marco jurídico detrás del contrato el que exista en este territorio designado.
- La cuantía del salario y de los complementos que presente.
- La duración y distribución de la jornada ordinaria de trabajo.
- La categoría o grupo profesional en la que se inscribe el trabajo a desempeñar, así como la descripción del mismo.
- La duración de las vacaciones y las condiciones en que se disfrutarán.
- Los plazos de preaviso y las consideraciones sobre la interrupción de la relación laboral.
- Convenio colectivo aplicable, de haberlo, así como los datos para su identificación.
- Si la empresa tiene personería jurídica, el empleador/a actuará como representante legal.
- Si la/el empleada/o es menor de edad, precisará la autorización de madres, padres o tutoras/es.

## MODELO DE CONTRATO DE TRABAJO

Entre el Señor/a ..... (nombre del empleador/a) ....., mayor de edad, con CI (documento de identificación) N° ..... con domicilio en ..... N° ....., de la Localidad....., de Nacionalidad..... nacido el ..... de ..... de 20 ..... actuando como representante legal de la empresa..... por una parte, en adelante denominado EL/LA EMPLEADOR/A, y por la otra parte, ..... (nombre del empleado/a)....., mayor de edad con CI N°....., con domicilio en ..... N°....., de la Localidad de ....., de Nacionalidad ....., nacido el ..... de..... de 20 ....., en adelante denominado EL TRABAJADOR/A, convienen el siguiente contrato de trabajo enmarcado en lo dispuesto por el Art ....., de la Ley ..... con sujeción a las siguientes cláusulas y condiciones:

### Denominación y funciones del puesto de trabajo

**PRIMERA:** EL TRABAJADOR/A prestará sus servicios en la empresa como: .....

**SEGUNDA:** El centro de trabajo en el que se realizará la prestación de servicios se encuentra ubicado en: ..... Se debe hacer constar el domicilio social de la empresa y el del centro de trabajo donde se van a prestar los servicios (que en muchos casos coinciden).

**TERCERA:** La jornada de trabajo a cumplir por el/la trabajador/a, será de ..... horas semanales, conforme al tipo de tareas a realizar por el mismo, presentadas de la siguiente forma: ..... todo ello dentro de los horarios establecidos legalmente y con los descansos establecidos. En esta se especificará la distribución del horario de trabajo.

**CUARTA:** La duración del presente contrato será de ..... y se establece un periodo de prueba de ..... a contar de la firma del presente contrato, venciendo en consecuencia el día ..... Periodo de prueba: Es variable y depende del tipo de contrato, de ahí que es necesario hacer constar la fecha de inicio y fin de dicho periodo y las condiciones laborales durante el mismo.

**QUINTA:** El/la trabajador/a recibirá una retribución total neta de ..... Se debe indicar si la retribución económica será diaria, semanal, mensual o anual. El salario que se refleja debe ser el neto, pues el salario líquido se calcula teniendo en cuenta los beneficios sociales y las demás retenciones legales.

**SEXTA:** La duración de las vacaciones anuales será de ..... Se debe hacer constar la duración de las vacaciones anuales

**SÉPTIMA:** En lo no previsto en este contrato, prevalecerá lo establecido en la legislación vigente..... Se debe indicar la norma concreta que regula el tipo de contrato o el convenio vigente que regula la relación laboral.

**OCTAVA:** Durante la vigencia del período establecido por este contrato, el mismo, podrá ser modificado, suspendido o rescindido, tomando en cuenta las siguientes situaciones: .....  
....., debiendo comunicarse la situación

correspondiente en forma pertinente con un preaviso .....  
Modificación, suspensión y extinción del contrato laboral: Durante la vigencia de un contrato de trabajo pueden presentarse circunstancias que alteren los pactos establecidos y den lugar a la modificación, suspensión o incluso extinción o finalización del mismo. Debe en lo posible preverse esta situación y dejar constancia de ello en el contrato inicial. También debe establecerse el plazo de preaviso que deben respetar ambas partes en caso de rescisión del contrato.

**NOVENA:** ... Cláusulas adicionales de ambas partes, se pueden incluir otras cláusulas que no vayan en contra de la Ley y si así fuese, el trabajador no estará obligado a cumplirla, aunque las haya firmado.

En prueba de conformidad, firmamos tres ejemplares de un mismo tenor y a un solo efecto, en el lugar y fecha indicados ....., a los ..... días del mes de .....de 20 .....

(Firma y nombre completo) El/la Trabajador(a)

(Firma y nombre completo) El/la Empleador(a)

## 4. Información adicional

### Carta de solicitud de trabajo

<https://www.modelocurriculum.net/carta-de-presentacion-sin-experiencia.html>

### 20 preguntas y respuestas en una entrevista de trabajo

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

### Contrato de trabajo

<https://concepto.de/contrato-de-trabajo/#ixzz63fK1HKRU>

### “Entrevista de trabajo”

<https://www.youtube.com/watch?v=7ymxiq92u68>

### “Como hacer un Curriculum Vitae”

<https://www.youtube.com/watch?v=-x1rV-oZves>

### “Contrato de trabajo”

<https://www.youtube.com/watch?v=333k2pafpq0>



## 5. Anexos: regulaciones vinculadas al derecho laboral

### ANEXO 1: PARTES DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ESTADO VINCULADAS AL DERECHO LABORAL

#### ARTÍCULO 46.

- I. Toda persona tiene derecho:
  1. Al trabajo digno, con seguridad industrial, higiene y salud ocupacional, sin discriminación, y con remuneración o salario justo, equitativo y satisfactorio, que le asegure para sí y su familia una existencia digna.
  2. A una fuente laboral estable, en condiciones equitativas y satisfactorias.
- II. El Estado protegerá el ejercicio del trabajo en todas sus formas.
- III. Se prohíbe toda forma de trabajo forzoso u otro modo análogo de explotación que obligue a una persona a realizar labores sin su consentimiento y justa retribución.



#### ARTÍCULO 61.

- I. Se prohíbe y sanciona toda forma de violencia contra las niñas, niños y adolescentes, tanto en la familia como en la sociedad.
- II. Se prohíbe el trabajo forzado y la explotación infantil. Las actividades que realicen las niñas, niños y adolescentes en el marco familiar y social estarán orientadas a su formación integral como ciudadanas y ciudadanos, y tendrán una función formativa. Sus derechos, garantías y mecanismos institucionales de protección serán objeto de regulación especial.

### ANEXO 2: PARTES DE LA LEY GENERAL DEL TRABAJO

#### ARTÍCULO 1°

La presente Ley determina con carácter general los derechos y obligaciones emergentes del trabajo, con excepción del agrícola, que será objeto de disposición especial. Se aplica también a las explotaciones del Estado y cualquiera asociación pública o privada, aunque no persiga fines de lucro, salvo las excepciones que se determinan.

#### ARTÍCULO 2°

Patrono es la persona natural o jurídica que proporciona trabajo, por cuenta propia o ajena, para la ejecución o explotación de una obra o empresa. Empleado y obrero es el que trabaja por cuenta ajena. Se distingue el primero por prestar servicios en tal carácter; o por trabajar en oficina con horario y condiciones especiales, desarrollando un esfuerzo predominantemente intelectual. Quedan comprendidos en esta categoría de empleados todos los trabajadores favorecidos por leyes especiales. Se caracteriza el obrero por presentar servicios de índole material o manual comprendiéndose en esta categoría, también, al que prepara o vigila el trabajo de otros obreros, tales como capataces y vigilantes.



## **ARTÍCULO 3°**

En ninguna empresa o establecimiento el número de trabajadores extranjeros podrá exceder del 15 por ciento del total y comprenderá exclusivamente a técnicos. El personal femenino tampoco podrá pasar del 45% en las empresas o establecimientos que, por su índole, no requieren usar el trabajo de éstas en una mayor proporción. Se requiere ser de nacionalidad boliviana para desempeñar las funciones de Director, Administrador, Consejero y Representante en las instituciones del Estado, y en las particulares cuya actividad se relacione directamente con los intereses del Estado, particularmente en el orden económico y financiero.

## **ARTÍCULO 4°**

Los derechos que esta Ley reconoce a los trabajadores son irrenunciables, y será nula cualquier convención en contrario.

## **TÍTULO II DEL CONTRATO DE TRABAJO**

### **CAPÍTULO I DISPOSICIONES GENERALES**

## **ARTÍCULO 5°**

El contrato de trabajo es individual o colectivo, según que se pacte entre un patrono o grupo de patronos y un empleado u obrero, o entre un patrono o asociación de patronos y un sindicato federación o confederación de sindicatos de trabajadores. Conc. Art. 5° y siguientes del D. Reglamentario de la L.G.T.; y con el Art. 157 de la Constitución Política del Estado.

## **ARTÍCULO 6°.**

El contrato de trabajo puede celebrarse verbalmente o por escrito, y su existencia se acreditará por todos los medios legales de prueba. Constituye la ley de las partes siempre que haya sido legalmente constituido, y a falta de estipulación expresa, será interpretado por los usos y costumbres de la localidad. Conc. Art. 6° del D. Reglamentario de la L.G.T.

## **ARTÍCULO 7°**

Si el contrato no determina el servicio a prestarse, el trabajador estará obligado a desempeñar el que corresponda a su estado y su condición, dentro del género de trabajo que forme el objeto de la empresa.

## **ARTÍCULO 8°**

Los mayores de 18 años y menores de 21 años, podrán pactar contratos de trabajo, salvo oposición expresa de sus padres o tutores; los mayores de 14 años y menores de 18 requerirán la autorización de aquellos, y en su defecto, la del inspector del trabajo.

## **ARTÍCULO 9°**

Si se contrata al trabajador para servicios en lugar distinto al de su residencia, el patrono sufragará los gastos razonables de viaje y retorno. Si prefiere cambiar de residencia, el patrono cumplirá su obligación en la misma medida. En caso de disidencia sobre el monto de los gastos, hará la fijación el inspector del

trabajo. No se entiende la obligación antes prescrita, si el contrato fenece por voluntad del trabajador o por su culpa o por común acuerdo, salvo estipulación en contrario.

### **ARTÍCULO 10°**

Cuando el trabajo se verifique en lugar que dista más de dos kilómetros de la residencia del trabajador, el Estado podrá, mediante resoluciones especiales, imponer a los patronos la obligación del traslado.

### **ARTÍCULO 11°**

La sustitución de patronos no afecta la validez de los contratos existentes; para sus efectos, el sustituido será responsable solidario del sucesor hasta 6 meses después de la transferencia.

### **ARTÍCULO 12°**

El contrato podrá pactarse por tiempo indefinido, cierto tiempo o realización de obra o servicio. En el primer caso, ninguna de las partes podrá rescindirle sin previo aviso a la otra, conforme a las siguientes reglas: 1) Tratándose de contratos con obreros, con una semana de anticipación, después de un mes de trabajo ininterrumpido; con 15 días, después de 6 meses y con 30, después de un año; 2) Tratándose de contratos con empleados con 30 días de anticipación por el empleado y con 90 por el patrono después de tres meses de trabajo ininterrumpido. La parte que omitiere el aviso abonará una suma equivalente al sueldo o salario de los períodos establecidos.

## **ANEXO 3: PARTES DEL CÓDIGO NIÑA, NIÑO Y ADOLESCENTE, VINCULADAS AL DERECHO LABORAL**

### **Art. 126. DERECHO A LA PROTECCIÓN EN EL TRABAJO**

- I. Las niñas, niños y adolescentes tienen el derecho a estar protegidas o protegidos por el Estado en todos sus niveles, sus familias y la sociedad, en especial contra la explotación económica y el desempeño de cualquier actividad laboral o trabajo que pueda entorpecer su educación, que implique peligro, que sea insalubre o atentatorio a su dignidad y desarrollo integral.
- II. El Estado en todos sus niveles, ejecutará el Programa de Prevención y Protección Social para Niñas, Niños y Adolescentes menores de catorce (14) años en actividad laboral, con proyectos de protección social para apoyar a las familias que se encuentren en extrema pobreza.
- III. El derecho a la protección en el trabajo comprende a la actividad laboral y al trabajo que se desarrolla por cuenta propia y por cuenta ajena.

### **Art 129. EDAD MÍNIMA PARA TRABAJAR**

- I. Se fija como edad mínima para trabajar, los catorce (14) años de edad.
- II. Excepcionalmente, las Defensorías de la Niñez y Adolescencia, podrán autorizar la actividad laboral por cuenta propia realizada por niñas, niños y adolescentes de diez (10) a catorce (14) años, y la actividad laboral por cuenta ajena de adolescentes de doce (12) a catorce (14) años, siempre que ésta no menoscabe su desarrollo integral, o se encuentre expresamente prohibido por la Ley.

## Art 131. ASENTIMIENTO Y AUTORIZACIÓN

- I. La niña, niño y adolescente de diez (10) a dieciocho (18) años debe expresar y asentir libremente su voluntad de realizar cualquier actividad laboral o trabajo.
- II. La empleadora o empleador está obligada u obligado a contar con permiso escrito de la madre, el padre, la guardadora o el guardador, la tutora o el tutor, según corresponda, mediante formulario emitido por el Ministerio de Trabajo, Empleo y Previsión Social, que deberá ser autorizado por:
  - III. El respeto a la duración de tu jornada de trabajo... normalmente ¡no más de 8 horas!
  - IV. Que se te paguen las horas de trabajo fuera del horario establecido.
  - V. Salario mínimo: Por ley no pueden pagarte menos de cierta cantidad por mes.
  - VI. A obtener un aguinaldo anual, es decir, un salario extra una vez por año.
  - VII. Vacaciones anuales.
  - VIII. Gozar de los descansos nacionales (feriados).
  - IX. Permisos con goce de sueldo en casos especiales como asistencias médicas, siempre y cuando se presenten los documentos respaldatorios.
  - X. Indemnización, o sea, derecho a un mes de salario por año trabajado si eres despedido de forma injustificada.
  - XI. Servicio médico hospitalario (Seguro Social).
  - XII. Que no seas despedida si estás embarazada.
  - XIII. Derechos relativos a la maternidad.
    - a. La no discriminación, para las y los trabajadores adolescentes por cuenta ajena de doce (12) a catorce (14) años; y
    - b. El Ministerio de Trabajo, Empleo y Previsión Social, para los trabajadores adolescentes por cuenta ajena mayores de catorce (14) años.
  - XIV. Las Defensorías de la Niñez y Adolescencia, autorizarán la actividad laboral y el trabajo por cuenta propia de niñas, niños y adolescentes de diez (10) a dieciocho (18) años.

## Art 132. DISPOSICIONES PROTECTIVAS LABORALES PARA LAS Y LOS ADOLESCENTES TRABAJADORES POR CUENTA AJENA

- I. Para garantizar la justa remuneración de la o el adolescente mayor de catorce (14) años, ésta no podrá ser menor a la de un adulto que realice el mismo trabajo, no podrá ser inferior al salario mínimo nacional, ni reducido al margen de la Ley. El salario de la o el adolescente trabajador siempre debe ir en su beneficio y en procura de una mejor calidad de vida.
- III. La empleadora o el empleador debe garantizar las condiciones necesarias de seguridad para que la o el adolescente mayor de catorce (14) años desarrolle su trabajo.
- IV. La empleadora o el empleador no podrá limitar su derecho a la educación, debiendo otorgar dos (2) horas diarias destinadas a estudio, que deberán ser remuneradas.
- V. La empleadora o el empleador no podrá limitar su derecho a la educación, debiendo otorgar dos (2) horas diarias destinadas a estudio, que deberán ser remuneradas.

VI. La jornada de trabajo no podrá ser mayor a ocho (8) horas diarias diurnas y a cuarenta (40) horas diurnas semanales. El horario de trabajo no deberá exceder las diez (10) de la noche.

### **Art 133. DISPOSICIONES PROTECTIVAS PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES TRABAJADORES POR CUENTA PROPIA**

- I. El trabajo por cuenta propia es aquel que, sin formar parte de la actividad familiar ni social comunitaria, se realiza sin que exista una relación de subordinación ni dependencia laboral.
- II. La madre, el padre o ambos, la guardadora o el guardador, la tutora o el tutor, deben garantizar a la niña, niño y adolescente trabajador o en actividad laboral por cuenta propia, el acceso y permanencia en el sistema educativo, un horario especial y las condiciones necesarias para el descanso, la cultura y el esparcimiento.
- III. No podrá otorgarse ninguna autorización para la actividad laboral, cuando las condiciones en que se ejecute, sean peligrosas para la vida, salud, integridad o imagen de la niña, niño o adolescente por cuenta propia de diez (10) a catorce (14) años.

### **Art 135. PROHIBICIONES** Se prohíbe:

- a) La intermediación de enganchadores, agencias retribuidas de colocación, agencias de empleo u otros servicios privados similares para el reclutamiento y el empleo de las niñas, niños y adolescentes;
- b) La retención ilegal, compensación, así como el pago en especie;
- c) La realización de actividad laboral o trabajo nocturno pasada las diez (10) de la noche;

### **Art 136. ACTIVIDADES LABORALES Y TRABAJOS PELIGROSOS, INSALUBRES O ATENTATORIOS A LA DIGNIDAD**

- I. Se prohíben las actividades laborales y trabajos que por su naturaleza y condición sean peligrosos, insalubres o atentatorios a la dignidad de la niña, niño y adolescente, y aquellos que pongan en riesgo su permanencia en el sistema educativo.
- II. Según su naturaleza, se prohíbe:
  - a) Zafra de caña de azúcar;
  - b) Zafra de castaña;
  - c) Minería (como minero, perforista, lamero o dinamitero);
  - d) Pesca en ríos y lagos (siempre que no sea en el ámbito familiar o social comunitario);
  - e) Ladrillería;
  - f) Expendio de bebidas alcohólicas;
  - g) Recolección de desechos que afecten su salud;
  - h) Limpieza de hospitales;
  - i) Servicios de protección y seguridad;
  - j) Trabajo del hogar bajo modalidad cama adentro; y
  - k) Yesería

III. Según su condición, se prohíbe:

- a) Trabajo en actividades agrícolas (siempre que no sea en el ámbito familiar o social comunitario y no sean tareas acordes a su desarrollo);
- b) Cría de ganado mayor (siempre que no sea en el ámbito familiar o social comunitario y no sean tareas acordes a su desarrollo);
- c) Comercio fuera del horario establecido;
- d) Modelaje que implique erotización de la imagen;
- e) Atención de mingitorio fuera del horario establecido;
- f) Picapedrería artesanal;
- g) Trabajo en amplificación de sonido;
- h) Manipulación de maquinaria peligrosa;
- i) Albañilería (siempre que no sea en el ámbito familiar o social comunitario y no sean tareas acordes a su desarrollo); y
- j) Cuidador de autos fuera del horario establecido.

### Dinámica 1: Mis cualidades, competencias específicas y debilidades para el mundo laboral

OBJETIVO	TIEMPO
Que las y los participantes identifiquen sus cualidades personales, competencias específicas y debilidades, para el mundo laboral, mediante una evaluación personal de cada área.	40 minutos.



- Anexos para cada participante.
- Bolígrafos.
- Marcadores.

#### PROCEDIMIENTO

- a) Se inicia la actividad preguntando a las y los participantes ¿qué buscan las/os empleadoras/es? “Los empresarios valoran las habilidades blandas: Colaborar y trabajar en equipo, resolver problemas, comunicarse eficazmente, incluso con los clientes, aprender lo requerido para el trabajo, ser flexibles, tener orientación al servicio, entre otras; incluso algunas empresarias/os establecen, que si el empleado no tiene habilidades técnicas, pero si las citadas podrían enseñarle en la empresa”<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> La Prensa Bolivia. <http://www.laprensa.com.bo/index.php/economia/20190211/20-de-empresas-en-bolivia-busca-su-personal-entre-amigos-y-familia>

Con base a las respuestas se reflexiona sobre la importancia de las competencias blandas o de empleabilidad.

- b) En base a la primera reflexión se indica a las y los participantes, que todas y todos debemos conocer nuestras cualidades, competencias y debilidades para el mundo laboral; este último nos ayudará para prepararnos para la entrevista laboral.
- c) Se explica que para iniciar las actividades laborales debemos contar con un currículum vitae y este es el documento que nos ayudará a presentarnos a un puesto laboral.
- d) Se reparte el Anexo 1, mis cualidades para el mundo laboral, solicitándoles identifiquen las 5 que consideran más relevantes.
- e) Se reparte el Anexo 2, mis competencias específicas, solicitándoles identifiquen las 5 que consideran más relevantes.
- f) Se reparte el Anexo 3, mis puntos de mejora, solicitándoles identifiquen las 2 que consideran más relevantes, además de presentar las mismas de manera positiva.
- g) Se solicita de forma voluntaria, que comenten sobre: las cualidades encontradas, las competencias identificadas y las debilidades observadas, y ¿cómo estas nos ayudan en la búsqueda de empleo?, ¿qué buscan en verdad las empleadoras/es?

## PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

- La mejor manera de encontrar un empleo, si es posible que te guste, es conociéndote bien y siendo tú mismo.
- El primer empleo o los primeros son escalones para alcanzar tus sueños, no te olvides dónde quieres llegar, ¿qué quieres hacer, ahí donde te miras dentro de un tiempo?
- ¿Sabías que las debilidades pueden hacerse fortalezas?
- ¿Para competir en el medio laboral que es importante tener?

### Anexo 1 Mis cualidades

Se presenta una lista que te ayudará a resaltar las cualidades que te describan mejor.

Recuerda siempre escoger las cualidades que están más relacionados con el tipo de empleo que buscas.

Al elegir tus cualidades, intenta también pensar en los ejemplos concretos que podrás dar al empleador que demuestren estas cualidades.

Elige las cualidades, que te describan mejor para completar la siguiente frase: **“Considero que soy una persona...”**

Análítica	Con espíritu de equipo	Diplomática	Optimista
Arriesgada	Con iniciativa	Disciplinada	Organizada
Ambiciosa	Con mente abierta	Discreta	Paciente
Adaptable	Con capacidad de trabajo bajo presión	Eficaz	Pacificadora
Atenta	Con sentido de las prioridades	Emprendedora	Perseverante
Asertiva	Curiosa	Entusiasta	Positiva
Autónoma	Creativa	Honesta	Práctica
Calmada	Cortes	Independiente	Productiva
Colaboradora	Decidida	Líder	Profesional
Comprometida	Detallista	Lógica	Puntual
Confiable	Dinámica	Metódica	Realista
Con actitud positiva		Motivada	Responsable
Con buenas relaciones interpersonales		Negociadora	Sensible
		Observadora	Servicial
			Tolerante
			Otras.....

### Mis 5 cualidades más importantes son:

1. Considero que soy una persona.....
Mi ejemplo:.....
2. Considero que soy una persona.....
Mi ejemplo:.....
3. Considero que soy una persona.....
Mi ejemplo:.....
4. Considero que soy una persona.....
Mi ejemplo:.....
5. Considero que soy una persona.....
Mi ejemplo:.....

### Anexo 2 Mis competencias específicas

La siguiente lista es un inventario de competencias transferibles de un empleo a otro. Probablemente has utilizado muchas de estas competencias en un empleo anterior o **a través de tus pasatiempos**. Piensa en tus experiencias de trabajo, en el colegio, algún voluntariado, en tus hobbies, a fin de determinar que competencias posees. Debes saber que existen varias categorías de competencias; manuales, comunicativas, interpersonales, administrativas, organizativas, artísticas y creativas, etc.

## ¿Cómo evaluar tus competencias?

Para cada una de las competencias, hazte la siguiente pregunta:

**¿Poseo esta competencia?**

**¿A qué nivel?**

No te preguntes si te gusta o no la competencia, solamente intenta descubrir si tú has utilizado y desarrollado esta competencia y a qué nivel, Puedes usar la frase: **“soy capaz de...”**

Tengo esta competencia: Muy poco desarrollada = 1, Poco desarrollada = 2, Medianamente desarrollada = 3, Fuertemente desarrollada = 4, Muy fuertemente desarrollada = 5

**Marque con una X**

COMPETENCIA CLAVE	1	2	3	4	5
Responder rápidamente a las necesidades de las y los clientes					
Respetar los plazos					
Solucionar los problemas					
Dar órdenes claras					
Supervisar el trabajo de otras personas					
Organizar o dirigir proyectos					
Trabajar bajo presión o plazos ajustados					
Hablar en público					
Planificar el trabajo cotidiano o eventos especiales					
Realizar varias tareas al mismo tiempo					
Orientación al servicio					
<b>COMPETENCIAS RELATIVAS A LOS DATOS E INFORMACIÓN</b>					
Obtener, recoger información o datos					
Buscar y clasificar información					
Analizar datos o sistematizar información					
Tener al día los archivos					
Realizar cálculos					
Hacer inventario					
Hacer presupuestos					
Llevar los reportes financieros					
Utilizar herramientas informáticas					
<b>COMPETENCIAS MANUALES</b>					
Ensamblar o fabricar objetos (Ej. artesanías, computadoras, etc.)					
Construir o reparar (Ej. cosas en la casa, en el trabajo, etc.)					
Trabajar hábilmente con las manos (Ej. bisutería, cerámica, etc.)					
Utilizar herramientas, maquinarias o equipos complejos					



Realizar trabajo físico (Ej. cargar cosas, hacer largas caminatas, etc.)					
<b>COMPETENCIAS INTERPERSONALES Y DE LIDERAZGO</b>					
Coordinar grupos					
Manejar conflictos, resolver problemas					
Actuar con gentileza y comprensión					
Organizar y planificar reuniones o actividades sociales					
Establecer prioridades					
Presidir reunión					
Trabajar en equipo					
Escuchar a las y los demás					
Ser cortés y sociable					
Manejar el estrés					
Enseñar a otras/os					
Negociar					
Motivar a la gente					
Trabajar con diferentes tipos de clientes					
Delegar tareas					
<b>COMPETENCIAS COMUNICATIVAS</b>					
Expresarse claramente					
Hablar con confianza					
Crear y plantear nuevas ideas					
Preparar y ejecutar una exposición					
Hablar en público					
Navegar en internet					
Sintetizar ideas					
Establecer una red de contactos					
Redactar informes claros y concisos					
<b>COMPETENCIAS ARTÍSTICAS</b>					
Expresarse a través de la música, danza o artes plásticas					
Diseñar afiches o ilustraciones					
Tener ideas creativas					
Actuar					
Escribir noticias y artículos					
Presentar ideas artísticas					
Diseñar páginas web					
Crear presentaciones en una computadora					

Las 5 competencias que me caracterizan y que considero importantes en la búsqueda de empleo son:

1. Soy capaz de.....
Porque:.....
2. Soy capaz de.....
Porque:.....
3. Soy capaz de.....
Porque:.....
4. Soy capaz de.....
Porque:.....
5. Soy capaz de.....
Porque:.....

Podrás indicar tus competencias en tu currículum vitae utilizando los términos como:

- Aptitud para... (ej. Aptitud para resolver problemas)
- Capacidad para... (ej. Capacidad de trabajar en equipo)
- Facilidad para... (ej. Facilidad para manejar conflictos)
- Sentido de... (ej. Sentido de prioridades)

### Anexo 3 mis puntos a mejorar

Nombra tres debilidades o puntos a mejorar relacionados con tu objetivo de empleo. El truco está en transformar estos últimos en positivos

Debilidades	¿Cuándo resalta esta debilidad?
1	
2	

### NOTAS PARA AYUDAR EN TU REFLEXIÓN

- Llegar tarde a mis citas.
- No decir lo que pienso y acumular todo el sentimiento dentro de mí.
- Ser impaciente.
- No organizar mi tiempo y no terminar mis tareas.
- Ser desorganizado, perder mis cosas.
- Empezar muchos trabajos a la vez.
- Tomar muchas responsabilidades y cargarse con todo el trabajo.
- No ser capaz de delegar responsabilidades y tareas.
- No escuchar la idea de las y los demás en un trabajo de grupo.
- Decidir por las y los demás sin escuchar sus ideas.
- Tener tendencia a manejar un equipo de manera autoritaria.

- Sentirse desorientada/o cuando cambiamos de tema, de grupo, de trabajo, de ambiente, etc.
- No reconocer que no lo conozco todo y que no puedo hacer todo.
- No preguntar cuando no sé o cuando no entiendo.
- Tener un lenguaje vulgar.
- Muchas veces no me hago responsable de lo que digo.
- No poner esfuerzo para trabajar bajo presión.
- Tener dificultad para hablar en público.
- Ponerse nerviosa/o rápidamente frente a nuevas personas.
- Me cuesta trabajo recibir órdenes.
- Depender de mis compañeras/os de trabajo para realizar mis actividades.
- Buscar trabajar sola/o.
- Asumir que siempre tengo la razón y que las y los demás son inferiores.
- No poder concentrarme en el trabajo.
- Llegar cansada/o a las actividades.
- Ser irresponsable.
- No pensar en las consecuencias antes de hablar.
- Ser muy sumisa/o.
- Buscar ser el centro de atención.

¿Cómo puedes presentar estas debilidades de manera positiva a un empleador/a, pensando en soluciones?

Debilidades	Presentación al empleador/a
1	
2	

### EJEMPLOS PARA PRESENTAR DEBILIDADES

- Tengo tendencia a hacer muchas cosas al mismo tiempo y tengo dificultad para terminar mis tareas. Como soy consciente de eso, ahora intento organizarme, tomar notas en un cuaderno, usar agenda y terminar una tarea antes de empezar otra.
- Tengo tendencia a decir siempre Sí cuando alguien me pide un servicio, eso hace que tenga demasiada carga y me estrese. Ahora, cuando alguien me pide algo, reflexiono antes de tomar una decisión y analizo bien si tengo tiempo y capacidad para asumir esa responsabilidad.
- Generalmente llegaba tarde a mis citas, pero ahora soy consciente de las consecuencias de ello, trato de prever el tiempo adecuado de cada una de mis actividades previas a la cita (transporte, ropa, comida, materiales de trabajo, etc.).
- A veces me pongo impaciente cuando las y los demás no van a mi ritmo o no entienden lo que se está haciendo. Intento ponerme en la posición de ellas/os y guiarme con calma.
- Tengo tendencia a hacer prevalecer mis ideas en un grupo, como me di cuenta que lo hacía, ahora intento escuchar a las y los demás y después aportar con mis ideas, siempre buscando la forma de unir la idea de todas/os y de no imponer las mías.

- Generalmente me quedo callado en vez de decir que no entiendo por miedo a mostrar que no tengo competencia para el trabajo. Me di cuenta que es mejor preguntar para realizar un mejor trabajo.
- Me pongo nerviosa/o cuando tengo que hablar en público. Para superarlo, intento practicar haciendo más intervenciones en grupos, en clases, con mis amistades e intento tomar el cargo de presentar cuando hay exposiciones.
- Tengo la tendencia a no decir lo que pienso. Ahora en mi vida personal intento decir lo que siento y pienso, de manera directa y asertiva, pensando bien mis argumentos antes de expresarlos.

## Dinámica 2: Elaborando mi Currículum Vitae y Carta de Presentación<sup>11</sup> (según la pertinencia pueden emplearse esta dinámica o bien la número 3)

OBJETIVO	TIEMPO
Que las y los participantes elaboren su currículum vitae y una carta de presentación en base a modelos sugeridos.	40 minutos.

### MATERIALES



- Anexos para cada participante.
- Bolígrafos.
- Marcadores.

### PROCEDIMIENTO

- Iniciar la actividad consultando ¿por qué es importante el CV y la carta de presentación?, ¿Es necesario ajustarla al tipo de trabajo que va a postular? Explicar que para presentarse a un trabajo es muy importante entregar un currículum u hoja de vida en el que deberán detallar los datos personales y la trayectoria formativa y laboral. Señalar que para confeccionar el currículum es necesario tomarse un tiempo para reflexionar sobre: El perfil laboral, es decir, los conocimientos, habilidades y experiencias que tienen valor para el trabajo, los aspectos que se desean priorizar para presentarse en un determinado trabajo. los aspectos de la propia experiencia y formación que

“si quiero postular a algún trabajo, debo realizar mi curriculum vitae y preparar una carta de presentación”




<sup>11</sup> [https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/tf\\_modulo5.pdf](https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/tf_modulo5.pdf)

más se ajustan al puesto. Aclarar que el currículum debe ser elaborado teniendo en cuenta una demanda laboral particular y destacar aquellos aspectos del propio perfil que más se acercan a lo solicitado.

- b) Repartir periódicos con requerimiento de empleo en clasificados y pedir que identifiquen algún requerimiento que calce con su perfil, el trabajo es individual.
- c) Repartir el formato de CV, Anexo 1 y carta de presentación Anexo 2.

### **PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN**

- En plenario, motivar a algunas de las y los participantes a presentar su CV y carta de presentación. En la presentación se debe explicar las características del empleo que anunciaba el aviso elegido y las razones por las que creyeron conveniente destacar en el currículum determinados conocimientos, habilidades, actitudes y experiencias. Promover la reflexión sobre las decisiones que cada integrante tomó y ayude a identificar los aciertos y los errores.
- Comentar las observaciones a las cartas, aclarar dudas y explicar en qué casos una carta cumple con el objetivo de la presentación del perfil laboral y en qué casos no lo logra.

CURRÍCULUM VITAE																															
 <p>La fotografía es opcional</p> <p><b>Mónica Guzmán Claros</b> CI: Número de cédula de identidad</p> <p>Una breve frase que resuma lo que aportarás si te contratan, aprovecha <b>tus cualidades</b></p> <p>Dirección: Teléfono/s: Correo electrónico: Otros:</p> <p>Departamento-Bolivia</p>	<p><b>FORMACIÓN/CAPACITACIÓN</b></p> <table border="1"> <tr> <td>De agosto 20XX a septiembre 20XX</td> <td>Nombre de la carrera técnica o universitaria o estudios secundarios</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Institución educativa</td> </tr> <tr> <td>De agosto 20XX a septiembre 20XX</td> <td>Nombre del curso/taller/seminario</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Institución educativa</td> </tr> </table> <p><b>EXPERIENCIA LABORAL</b> (inclúyelas si las tienes previamente)</p> <table border="1"> <tr> <td>De agosto 20XX a septiembre 20XX</td> <td>Puesto</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Institución/empresa</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Responsabilidades (funciones)</td> </tr> </table> <p><b>COMPETENCIAS Y HABILIDADES</b> (Soy capaz de .....porque ..... o ¿qué puedo hacer?)</p> <table border="1"> <tr> <td>Ejemplo: Trabajo bajo presión y tiempo ajustado</td> <td>Ejemplo de medio de verificación: Cumpló con los deberes del colegio y apoyo en la elaboración de horneados para el negocio de mi madre, todos los días sin falta.</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>INFORMACIÓN ADICIONAL</b> (Opcional, todas aquellas actividades o logros que, formalmente no pertenecen al currículo escolar como ser: deportes, entretenimiento, servicio a la comunidad, etc)</p> <table border="1"> <tr> <td>De agosto 20XX a septiembre 20XX</td> <td>Actividad</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Lugar</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Logro/aprendizaje destacable</td> </tr> </table> <p><b>REFERENCIAS</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Nombre:</td> <td>Nombre:</td> </tr> <tr> <td>Cargo:</td> <td>Cargo:</td> </tr> <tr> <td>N° de celular:</td> <td>N° de celular:</td> </tr> </table>	De agosto 20XX a septiembre 20XX	Nombre de la carrera técnica o universitaria o estudios secundarios		Institución educativa	De agosto 20XX a septiembre 20XX	Nombre del curso/taller/seminario		Institución educativa	De agosto 20XX a septiembre 20XX	Puesto		Institución/empresa		Responsabilidades (funciones)	Ejemplo: Trabajo bajo presión y tiempo ajustado	Ejemplo de medio de verificación: Cumpló con los deberes del colegio y apoyo en la elaboración de horneados para el negocio de mi madre, todos los días sin falta.			De agosto 20XX a septiembre 20XX	Actividad		Lugar		Logro/aprendizaje destacable	Nombre:	Nombre:	Cargo:	Cargo:	N° de celular:	N° de celular:
	De agosto 20XX a septiembre 20XX	Nombre de la carrera técnica o universitaria o estudios secundarios																													
		Institución educativa																													
	De agosto 20XX a septiembre 20XX	Nombre del curso/taller/seminario																													
		Institución educativa																													
	De agosto 20XX a septiembre 20XX	Puesto																													
		Institución/empresa																													
		Responsabilidades (funciones)																													
	Ejemplo: Trabajo bajo presión y tiempo ajustado	Ejemplo de medio de verificación: Cumpló con los deberes del colegio y apoyo en la elaboración de horneados para el negocio de mi madre, todos los días sin falta.																													
De agosto 20XX a septiembre 20XX	Actividad																														
	Lugar																														
	Logro/aprendizaje destacable																														
Nombre:	Nombre:																														
Cargo:	Cargo:																														
N° de celular:	N° de celular:																														

## Anexo 2: Carta de presentación multipropósito

Santa Cruz, 10 de enero de 2020

Señor

Juan Guzmán

CONSTRUCTORA “G & C – ASOCIADOS”

Presente.-

Ref.: Solicitud de empleo (incluya la vacancia a la que postula si es un aviso)

De mi consideración:

Mi nombre es (Nombre y Apellido) he decidido contactarlos a ustedes por (motivación personal para escribir esta carta o bien la vacancia a la que postula si es un aviso). (En caso que se tenga alguna capacitación/tecnificación previa). Una vez finalizados mis estudios/el curso de (titulación) en el (nombre del centro), busco donde profundizar y aplicar de modo práctico los conocimientos adquiridos.

(Incluya la evaluación de las cualidades personales que podrían calzar con la empresa). (Soy una persona detallista, ordenada y comprometida con mi trabajo). Considero que los conocimientos y habilidades que he logrado desarrollar, podrán contribuir en gran medida al cumplimiento de los objetivos que su empresa persigue.

Será muy grato responder a sus preguntas mediante una entrevista en la fecha y hora que usted disponga.

En caso de ser considerarse mi postulación, solicito se comunique a los teléfonos.....

A la espera de sus gratas novedades, se despide. Atentamente.

Wilson Cortéz

Adj. Currículum Vitae

Certificados de trabajo.



### Dinámica 3: Elaboración del CV (según la pertinencia pueden emplearse esta dinámica o la número 2)

OBJETIVO	TIEMPO
Que las y los AJs conozcan lo que es un CV y la forma de elaborarlo.	30 Minutos.

#### MATERIALES



- Papelógrafos.
- Marcadores.
- Anexo 1 curriculum vitae (ver dinámica 2).

#### PROCEDIMIENTO

- a) Repartir a las y los participantes, el formato de un currículum vitae, para que cada una/o elabore el suyo en función a sus características.
- b) El/la facilitador/a elabora cuadros con el mismo formato del currículum vitae en papelógrafos, para poder trabajar y explicar el llenado de un currículum vitae a las y los AJs.
- c) Guiar a las y los participantes para que cada una/o realice el llenado en sus hojas y lo realiza con sus datos en los papelógrafos.
- d) Al terminar el llenado solicitar a un/a voluntario/a que pueda socializar su currículum vitae, con el objeto de enfatizar algunos aspectos importantes a la hora de realizar el mismo.

#### PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

- ¿Cómo se han sentido al llenar su CV?
- ¿Fue fácil o difícil?
- ¿Qué fue lo difícil?
- Entonces ¿Qué es un currículum vitae?
- ¿Para qué nos sirve?
- ¿Cuál es la manera correcta de realizar el C.V.?
- ¿Qué datos son los más importantes en un currículum vitae?



## Dinámica 4: La entrevista

### OBJETIVO

### TIEMPO

Que las y los participantes conozcan la importancia de la entrevista para lograr un puesto laboral y la forma de desenvolverse en una con éxito.

30 minutos.

### MATERIALES



- Hojas con el detalle de cada caso.

### PROCEDIMIENTO

- Dividir a las y los participantes en 3 grupos y se les entrega una hoja con cada caso para dramatizar.
- Explicar que:

COPELME S.A precisa contratar los servicios de una secretaria/o, para esto se requiere contar con los siguientes requisitos:

- Bachiller en humanidades.
- Título técnico en secretariado ejecutivo.
- Contar con la experiencia necesaria mínima de 3 años.
- Tener conocimientos básicos de Word, Excel, Power Point, Acces.
- Contar conocimiento del idioma nativo e inglés.
- Contar con buena presencia.
- Excelentes relaciones humanas.



Para postular a este cargo se presenta 3 postulantes:

#### 1º CASO

Laura es una joven egresada de la carrera de administración de empresas, cuenta con experiencia laboral ya que realizó su práctica de secretaria en la Alcaldía Municipal de La Paz, para presentarse al cargo ella prepara su C.V., se viste de acorde a la situación (traje formal). Ella llega a la hora que le asignaron para la entrevista, Pero durante la entrevista ella no puede responder a las preguntas que le hacen los del área de recursos humanos de COPELME, se pone nerviosa y decide abandonar la entrevista.

## 2°CASO

Juana ve que COPELME requiere los servicios de una secretaria, decide presentarse, Para esto prepara su C.V., se viste adecuadamente, pero se encuentra preocupada ya que no cuenta con la experiencia necesaria, pero cuenta con el título de secretaria ejecutiva lo cual lo obtuvo por excelencia académica.

Juana llega a la entrevista con anterioridad a la hora asignada, por lo que tiene que esperar, durante la misma ella responde de manera acertada, incluso le piden que hable en algún idioma que ella podría conocer, deja muy sorprendida a los de recursos humanos de COPELME. Las/los responsables de la selección ven como una firme candidata a JUANA para poder optar el cargo de secretaria.

## 3°CASO

Hugo se entera horas antes a la entrevista que existía un puesto vacante en el cargo de secretario, él se decide presentar, pero al enterarse recién no cuenta con un C.V., él cree que podría obtener el cargo ya que cuenta con la experiencia de haber colaborado en la secretaría de su colegio cuando era castigado por ser revoltoso.

Hugo llega tarde a la entrevista laboral, y durante la misma no responde a las preguntas, prefiere contestar a sus mensajes que le llegan al móvil, muestra que tiene una conducta que no es adecuada para poder acceder al cargo de secretario del COPELME.

- c. Se pasa a realizar las entrevistas de trabajo a las y los participantes, según la característica de las personas mencionadas en los casos.
- d. Se sugiere tomar en cuenta las preguntas planteadas en los puntos de análisis y reflexión.

## PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

Cada participante debe estar preparado para responder con inteligencia a estas preguntas en una entrevista de trabajo:

### 1. Háblame de ti

Parece una pregunta inocente para romper el hielo, sin embargo, tiene un objetivo bien pensado por el/la reclutador/a: conocer qué tienes para ofrecer, como empleada/o, a la empresa. No le interesa tu vida personal, concéntrate en hablar de tu 'yo profesional'. Cómo trabajas, en qué áreas tienes experiencia y por qué puedes ser un elemento valioso para una organización.

### 2. ¿Por qué estás buscando trabajo? / ¿Por qué dejaste tu empleo anterior?

Es un gran error llegar a quejarse de lo mal que te trataron en tu ex empresa. Mejor enfócate en las nuevas metas que buscas alcanzar y en los retos que esperas de un nuevo empleo. Habla sobre superación y crecimiento, no sobre insatisfacción.

### 3. ¿Cuál es tu mayor defecto?

Con esta pregunta, el/la reclutador/a le interesan dos aspectos clave de tu persona: tu capacidad para asumir tus errores y tu habilidad para corregirlos. Quiere saber si serás la clase de persona

que recibe bien la crítica y se esfuerza por mejorar, o más bien de quienes niegan el error y se resisten a cambiar de hábitos.

#### 4. ¿Por qué duraste poco en tu anterior empleo?

Esta pregunta aparecerá si el/la reclutador/a identifica un empleo de poca duración o un patrón de cortas relaciones laborales en tu historial. Es normal: les preocupa que seas una persona inestable. Se vale argumentar que estás buscando una oportunidad más retadora, o que el empleo no resultó ser lo que esperabas.

#### 5. ¿Cuál es tu pretensión salarial?

Si es la primera entrevista, no te conviene ponerte precio todavía. Puedes hacer tiempo con respuestas como “busco un salario competitivo, pero no es lo único que me interesa, me gustaría saber más sobre las funciones y retos del puesto” o “me parece que necesito más detalles sobre el puesto para saber cuál sería el sueldo adecuado”.

#### 6. Háblame de algún momento en tu vida laboral en la que hayas cometido un error, ¿cómo lo solucionaste?

Este tipo de preguntas son clásicas en una entrevista de trabajo y están enfocadas en ir más allá de las respuestas formuladas y cuestionar a la/el candidata/o sobre su manera de reaccionar ante diferentes situaciones. Pueden preguntarte ejemplos sobre resolución de conflictos, estrés, honestidad, integridad, etc. El objetivo es que demuestres con ejemplos qué clase de empleada/o eres. Prepárate de antemano para dar ejemplos concretos de tu vida profesional.

#### 7. ¿Por qué deberíamos contratarte a ti y no a otras/os candidatas/os?

Deja la inseguridad a un lado y véndete. Este es el momento de hablar bien de ti misma/o, destaca tus competencias, cualidades y experiencia. Ejemplo: “La experiencia que he adquirido en X área me permite contar con las habilidades necesarias para alcanzar y superar sus expectativas del puesto”.

### Dinámica 5: Estudios de caso sobre derechos laborales

OBJETIVO	TIEMPO
Identificar situaciones laborales que incumplen los derechos laborales a través de estudios de caso.	30 minutos.

#### MATERIALES



- Fotocopias de hojas de Caso 1 y 2.

## PROCEDIMIENTO

Dividir al grupo en seis subgrupos de 2 a 4 personas, a los cuales se entregará al azar una de las historias de caso. El grupo deberá dar lectura de los casos para luego identificar las situaciones laborales en las cuales se observa el incumplimiento de la Ley Laboral para luego anotar en el papelógrafo que se encuentra dividido en 2 partes.

Derechos NO respetados	Alternativa de solución o de actuación del personaje del relato para enfrentar dicha situación.

### CASO 1: Historia de Dionisia

Dionisia, es una adolescente de pollera, tiene 16 años, es de la comunidad de Sarufaya, Presto. Proviene de una familia de 8 hermanos, ella es la segunda de sus hermanos. Su papá es agricultor y su mamá es ama de casa. Ellos no le ayudan económicamente, porque no tienen posibilidades para ello. Lo que siembra su papá es sólo para comer. Su hermana mayor trabaja en Cochabamba como trabajadora del hogar, pero no estudia. Dionisia hace 3 años que se vino a vivir a Sucre. Desde que llegó trabaja cama adentro, como trabajadora del hogar, ayudando a su empleadora, en todas las cosas de la casa; cocina y lava la ropa de sus tres hijos pequeños, realiza la limpieza de la casa y tiende las camas. Cuando su empleadora no va a trabajar, le ayuda en algunos quehaceres. Su hermana mayor fue la que le ayudó a conseguir este trabajo por medio de su empleadora. Trabaja de lunes a domingo, no tiene días libres, sólo sale a la calle cuando pide permiso, aunque le gustaría que los domingos le den libre todo el día. No firmó ningún contrato cuando entró a trabajar, acordó verbalmente con su empleadora. Atiende a 8 personas: su empleadora, sus padres, su marido, sus tres hijos pequeños y su primo.

Su jornada laboral comienza a las 7:00 de la mañana y termina a las 2 ó 2:30, después de lo cual realiza sus tareas hasta las 4:00, luego prepara el té para los niños, después se alista para ir al colegio. Al volver ya no realiza ninguna tarea. Cuando comenzó a trabajar le pagaban sólo 200 Bs, dos años trabajó con ese sueldo y hace un año le aumentaron a 300 Bs, hace tiempo les pidió que le aumentarían su sueldo, ante lo cual le prometieron que le iban a aumentar 30 Bs más. Dionisia piensa que por lo menos deberían pagarle 400.

Con lo que gana compra ropa para sus hermanitos, también gasta en sus estudios. Dionisia duerme en el mismo cuarto de sus empleadores, lo cual no le gusta, porque como ella misma afirma “es incómodo, por el marido de la señora y no puedo cambiarme así nomás en el cuarto”.

Afirma que sus empleadores le tratan más o menos. Almuerza en la misma mesa de sus empleadores. En vacaciones invernales viaja a su casa, pero no le pagan de esos días, nunca le han dado aguinaldo, ni tiene seguro médico, cuando alguna vez se resfrió, cuenta que sus

empleadores le llevaron al médico. Comenta que, al principio de su trabajo, no sabía cocinar, y que “su señora le enseñó”. Cuando su empleadora le habló para trabajar, no le dijo que tenía que cocinar, solo que iba a cuidar a una “wawita” a la que tenía que llevar al kínder cada día. Sin embargo, cuando comenzó a trabajar, le dijeron que sus obligaciones eran cocinar, ayudar a lavar la ropa de los niños y realizar la limpieza.

Con tristeza nos cuenta que algunas veces su empleadora le dijo que las cosas se perdían mucho y que el azúcar o el arroz, se terminaba muy rápido “yo creo que me querían echar la culpa, eso no me ha gustado, uno se siente mal”, comenta Dionisia. Avergonzada y con voz suave nos contó que el padre de su empleadora algunas veces trató de aprovecharse, “me decía cosas feas y cuando me quedaba sola trataba de tocarme las piernas y mis pechos” afirma Dionisia. “Eso yo le avisé a la señora y ella le dijo que no me trate así”, continúa. Dionisia le avisó de esto a su empleadora ante lo cual, ella le prohibió a su padre volver actuar así con ella.

## CASO 2: Historia de Mario

Mario de 17 años, emigró de su pueblo a la ciudad de Sucre para acceder a mejores fuentes de empleo, un primo que ya vivía en la ciudad y que trabajaba de albañil le comentó que se pagaba buen sueldo, Mario sin ningún conocimiento de albañilería consiguió trabajo en una obra, al no tener conocimiento comenzó como cargador, transportando ladrillos, bolsas de cemento, etc., trabajo del cual llegaba a ganar aproximadamente Bs 500 al mes, al principio sufría de fuertes dolores de espalda y su primo le dijo que cuando uno empezaba era normal. Un año más tarde, Mario aprendió a realizar pequeños trabajos de albañilería y trabajando como ayudante de maestro llegó a ganar hasta Bs 3.000 al mes, sin embargo, existían temporadas en las cuales no conseguía trabajo y subsistía con esta ganancia. Mario se dio cuenta que la albañilería era un trabajo peligroso puesto que recuerda que hace dos años un compañero de trabajo cayó del segundo piso de la obra y estuvo hospitalizado un mes, el maestro albañil no quiso hacerse cargo de la situación.

El último trabajo que agarró Mario fue en la construcción de una obra pública con un plazo de 16 meses, trabajo que consiguió gracias a su primo. Al hablar con el maestro albañil encargado, éste le prometió buenos ingresos y trabajo seguro por una buena temporada, Mario entusiasmado pensó que, al culminar ese tiempo, ahorrando podría comprarse herramientas propias y con el conocimiento adquirido trabajar como maestro albañil de obras pequeñas. Los primeros meses Mario recibió quincenalmente su sueldo, si bien no era tan alto como había pensado, era mayor a lo que ganaba antes. Los siguientes meses empezó a faltar material en la obra, por lo cual el trabajo no se podía hacer rápido y además los pagos se retrasaban debido a que, como decía el maestro, la alcaldía no desembolsaba. Los 6 últimos meses Mario sólo recibió pequeños adelantos con la promesa del administrador de la empresa, de que al culminar se les pagaría todo lo demás en uno, por éste motivo Mario fue gastando todo lo que había ahorrado hasta el momento. Los dos últimos meses el maestro albañil empezó a presionar a los trabajadores para concluir la

obra en la fecha indicada, les proporcionaron bastante material por lo que Mario como otros trabajadores tuvieron que quedarse varios días hasta altas horas de la noche y trabajar fines de semana, sin embargo faltando una semana a la conclusión de la obra el propietario de la empresa constructora viajó de vuelta a su ciudad y no han tenido noticias de él durante un mes, Mario está preocupado porque los últimos meses tuvo que pedir varios préstamos que pensaba pagar una vez concluida la obra.

## PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

- ¿Por qué es importante el conocimiento de los derechos laborales?
- ¿Qué derechos laborales pueden nombrar?
- ¿A qué autoridades o instancias gubernamentales se puede acudir en caso de identificar que son vulnerados nuestros derechos laborales?
- ¿Conoces algún caso en el cual se hayan vulnerado los derechos laborales de algún/a trabajador/a?

Cierra la actividad destacando que, así como existen derechos laborales también existen deberes laborales que uno debe cumplir en su puesto de trabajo, el equilibrio entre ambos facilita una adecuada convivencia laboral.

PLAN LABORAL	
<b>OBJETIVOS</b>	Que cada AJs inicie la planificación de su vida laboral.
<b>TEMA TEÓRICO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es el plan laboral?</li> <li>2. Características del mercado laboral actual.</li> </ol>
<b>TEMA PRÁCTICO</b>	Las/os AJs diseñan su plan laboral para su vida futura.
<b>ESTRATEGIAS</b>	<p>AJs adquieren conocimiento en base a metodologías dinámicas participativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica 1: plan laboral</li> </ul>
<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>	AJs elaboran su plan laboral e inician acciones para la búsqueda de empleo.
<b>MATERIALES E INSUMOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material de escritorio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos.</li> <li>• Marcadores.</li> </ul> </li> <li>• Material educativo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manual de información.</li> <li>• Hojas de actividades.</li> </ul> </li> </ul>
<b>POBLACIÓN OBJETIVO</b>	Adolescentes y jóvenes.
<b>CAPACITADOR/A</b>	<p>Personal de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Save the Children</li> <li>- Instituciones socias</li> <li>- Mentores/as de municipios de intervención</li> </ul>
<b>DURACIÓN DEL TEMA</b>	2 horas.
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	15 participantes mínimo - 30 participantes máximo.



# Plan Laboral<sup>12</sup>



“Cuando Alicia en el País de las Maravillas, intentaba decidir qué ruta debería tomar en uno de sus viajes, se encontró con el gato con que mantuvo la siguiente conversación:

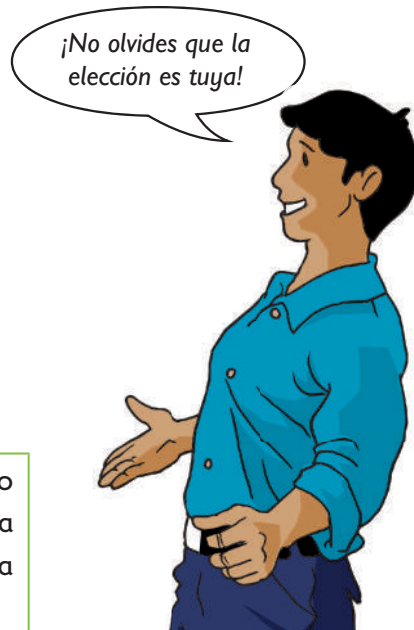
Alicia: ¿Me dirías, por favor, qué ruta debo tomar?

Gato: Eso depende mucho de a dónde quieras llegar

Alicia: No me importa mucho llegar a un sitio u otro

Gato: Entonces no importa qué tomes un camino u otro.

Y tú, ¿ya tienes claro a dónde quieres llegar? Y en ese caso ¿qué camino tomarás? Si trasladamos estas preguntas a tu proceso de elección laboral es importante que construyas un plan laboral, que es tomar la decisión del camino que debemos seguir para lograr las metas que nos proponemos y vivir como lo proyectemos, basados en nuestra realidad.



## 1. ¿Qué es un plan laboral?

El plan laboral es una herramienta que permite definir en un tiempo y un espacio determinadas metas, actividades y acciones que cada una/o de las y los adolescentes y jóvenes debe desarrollar para que su objetivo laboral inicie el proceso de ejecución.

Como se trata de un plan escrito, el mismo intenta dar respuesta a preguntas muy sencillas como: “¿Qué quiero hacer? ¿Cómo lo voy a hacer paso a paso? ¿Con quiénes? ¿De qué recursos dispongo para llevarlo adelante? ¿Qué necesito? ¿A quién le puedo pedir ayuda? ¿Cuánto tiempo voy a necesitar para desarrollarlo? ¿A quiénes se lo voy a comunicar?”.

Algunas/os jóvenes seguramente tendrán como objetivo inmediato salir a conseguir trabajo, otros decidirán primero realizar algún tipo de formación, otros buscarán desarrollar un emprendimiento y otros aún no podrán definir qué hacer en lo inmediato.

<sup>12</sup> Adaptado de: Guía de formación para la empleabilidad juvenil. <https://www.iyfnet.org/youthwork-mexico/modelo/files/formacion1.pdf>



En el proceso es importante que cada una/o de las y los jóvenes pueda recordar lo que ha definido como parte de su proyecto de vida y qué aspectos mencionó en el Plan de Desarrollo Personal (PDP). Igualmente, es importante que la persona que facilita los temas anime al grupo a recordar la experiencia transitada por las y los participantes en esas sesiones y que, además, reafirme que cada vez están más cerca de lo que se propusieron y vinieron a buscar al taller.

Para elaborar el Plan laboral es útil conocer las características del mercado laboral actual.

## 2. Características del mercado laboral actual

El mercado laboral actual se caracteriza por:

- Incremento de la presencia de mujeres en sectores profesionales.
- Aumento de la producción, pero reducción de los puestos de trabajo.
- Aparición de nuevas profesiones.
- Aumento de las pequeñas empresas en grandes núcleos urbanos, a consecuencia de una descentralización productiva.
- Fuerte competencia entre empresas.
- Aumento de la mecanización, uso generalizado de robots y automatismos industriales.
- Implicación de las personas trabajadoras en el funcionamiento de la empresa, cada vez se valora más la capacidad de organización y la iniciativa.
- Necesidad de aprender y adaptarse a cambios tecnológicos en muchas profesiones u oficios.
- Reducción de la jornada laboral.
- Aumento de oportunidades laborales dónde se trabaja con: información, análisis, gráficos, datos, estudios.

Conocer la situación actual del mercado laboral y las previsiones de su evolución beneficia en el momento de fijar objetivos profesionales.

### Información adicional:

#### Guía de formación para la empleabilidad juvenil.

<https://www.iyfnet.org/youthwork-mexico/modelo/files/formacion1.pdf>

## Dinámica 1: Plan Laboral<sup>13</sup>

### OBJETIVO

Que las y los participantes construyan una secuencia de actividades relacionadas con su plan laboral.

### TIEMPO

50 minutos.

### MATERIALES



- Hoja de trabajo

### PROCEDIMIENTO

- La actividad se divide en 2 fases, según las instrucciones de la hoja de trabajo.
- Fase A.** Se organiza a las y los participantes en grupos de no más de 4 personas.
- En plenaria, se realiza una lectura compartida del formato para ver cómo llenarlo, luego se les pide que elaboren un listado de pasos que estiman realizar para alcanzar el objetivo de su plan laboral.
- Se sugiere diferentes ejemplos que ayuden a las y los jóvenes a comprenderlo mejor. Para ello toma el caso de un/a joven que quiera seguir estudiando, uno/a que quiera trabajar y otro/a que no tenga definido aún que hacer.
- De acuerdo con las características del grupo, se puede explicar antes qué es un plan. Para ello, utiliza la “técnica del camino”, por ejemplo, el caso de un/a viajero/a que desea llegar a otra ciudad, puede apoyarse con el dibujo de un camino con estaciones, y pregúntales:
  - ¿Cuáles son las paradas o estaciones?
  - ¿Con qué tendría que contar?
- En plenaria pide a voluntarias/os que presenten su objetivo y los pasos elegidos.
- Fase B.** En la segunda fase, se pide a cada joven realizar su plan de actividades de manera individual, que abarque los próximos 3 meses, con la meta de conseguir un puesto de trabajo como punto de partida para alcanzar el objetivo de su plan laboral, en este se incluyen varias preguntas como ser: la motivación que lo lleva hacerlo y preguntas vinculadas a las preferencias laborales.

<sup>13</sup> Adaptado de: Guía de formación para la empleabilidad juvenil. <https://www.iyfnet.org/youthwork-mexico/modelo/files/formacion1.pdf>

## PUNTOS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

- Responder a la pregunta “¿hacia dónde queremos ir?” refiere al objetivo del plan laboral. Recupera con las y los jóvenes el proceso mediante el cual ellos se acercan a esta definición: proyectando su futuro en el plano laboral, precisando a lo que aspiran hacer y sus capacidades laborales y examinando la correspondencia de estas con las oportunidades concretas de trabajo, estudio.
- El punto es reconocer que para lograr algo que se proponen hay que dar pasos. Y cuanto más organizados estén los pasos, mayor será la posibilidad de concretar el proyecto. Para esto es importante prever qué acciones se adelantarán, con quiénes, cuándo se hará, qué se necesita, y anticiparse a situaciones que se pueden ir presentando en el camino. Este se materializará en lo que se denomina plan laboral.
- Es muy importante al buscar un empleo tener un objetivo claro y realista (una ocupación para la cual estás calificado, según tus intereses y exigencias), pero también saber qué tipo de trabajo estás buscando, así tendrás mayores oportunidades de conseguir un trabajo y conservarlo.
- Si no te sientes preparado para el empleo o si no te gusta, el/la empleador/a lo verá y fácilmente quedarás fuera del proceso de selección.
- Las empresas prefieren trabajadoras/es que saben lo que quieren y que conocen sus capacidades.
- También, tus exigencias frente a un empleo son importantes: quiere decir los elementos que quisieras encontrar en un trabajo para estar satisfecho, para ser feliz.
- Finalmente recuérdales que el plan no está escrito en piedra que puede ser modificado con el tiempo y según las nuevas circunstancias que vayan ocurriendo.

## FASE A

### PLAN LABORAL

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

¿Cuál es el objetivo de mi plan laboral? o ¿dónde quiero llegar?

Pasos para alcanzar mi objetivo	¿Qué necesito? Información, acompañamiento, salir a buscar, hablar con, otro/s	Plazos incluye mes y año	
Paso 1		Desde	hasta
Paso 2		Desde	hasta

Paso 3		Desde	hasta
Paso 4		Desde	hasta
¿Con quienes cuento para desarrollar mi plan? 1 2 3			

### Fase B EL PODIUM DEL EMPLEO

¿Cuál es la motivación para buscar empleo? (apoyar a mi familia, independizarme, continuar o iniciar estudios, etc.)	
¿Para qué hago la búsqueda de empleo? ¿Qué es lo que quiero? (ganar experiencia, formarme en mi área, ganar dinero, etc.)	
¿Dónde quiero trabajar? (oficina, campo, ciudad, empresa grande pequeña, etc.)	
¿Con qué público? (niñas, niños, jóvenes, adultos, etc.)	
¿En qué tipo de ambiente? (solo, con gente, etc.)	
¿Qué características específicas de empleo? (creativo, con esfuerzo físico, rutinario, arriesgado, etc.)	
¿Qué disponibilidad de tiempo tengo?	
¿Qué salario estoy dispuesta/o a recibir?	

**Mi empleo de oro es:**

**Mi empleo de plata es:** .....

**Mi empleo de bronce es:** .....

.....

.....



El **empleo de oro** es el que queremos a largo plazo, en lo que soñamos trabajar. A veces pueden estar muy relacionados con los empleos de plata y bronce o por el contrario no tener ninguna relación, lo importante es que consideres que te ayudarán en el corto y mediano plazo a alcanzar al empleo de oro.

**RECUERDA NADA ESTÁ ESCRITO EN PIEDRA**

**Objetivo laboral:**

Mi objetivo laboral es encontrar un empleo en el área de .....  
porque.....  
.....donde pueda ganar .....trabajando.....  
horas al día.

**Balance profesional:**

Mis fortalezas son:	Mis limitaciones son: (ej.: No puedo trabajar de pie, sólo puedo en las tardes, etc.)
1. ....	1. ....
2. ....	2. ....
3. ....	3. ....

3 actividades que tengo que hacer en los próximos 3 meses para alcanzar el objetivo laboral:

Actividades	¿Qué necesito para llevarlas adelante?	Plazos incluye mes y año
1		Desde                      hasta
2		Desde                      hasta
3		Desde                      hasta
¿Con quienes cuento para que me apoyen?		









**Save the Children**

**Oficina Central La Paz**

Calle Héroes del Acre, Nro. 1725-A,

San Pedro

Casilla del correo 1080

Telef.: (+591 2) 2480444 – 2485444

Fax: 2115856



[www.savethechildren.org.bo](http://www.savethechildren.org.bo)



[bolivia@savethechildren.org](mailto:bolivia@savethechildren.org)



[@SaveChildrenBolivia](https://www.facebook.com/SaveChildrenBolivia)



[@BoliviaSave](https://twitter.com/BoliviaSave)



[Save the Children in Bolivia](https://www.youtube.com/SaveTheChildrenBolivia)



[Savethechildrenbolivia](https://www.instagram.com/Savethechildrenbolivia)



Save the Children



Competencias Básicas





Save the Children



Competencias Básicas

## Créditos

Marianela Montes De Oca  
Directora de País Save the Children

Equipo Revisor

Programa Patrocinios

Fernando Cerezo Soza  
Coordinador Componente Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes

Sirley Rocío Guzmán Herbas  
Ivón Gonzales Terrazas  
Claudia Janeth Fuentes Pinedo  
Miguel Ángel Corpa Céspedes  
Carlos Fernando Arnez Sejas  
Responsables Técnicos del Componente Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes

Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Jaime Villalobos  
Coordinador Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Carla Ochoa y Luis Alberto Vargas  
Oficiales Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Silvia Cahuaya  
Coral Gabriel  
Lola Gonzales  
Gerardo Gonzalo Rua  
Ana Leticia Romero Álvarez  
Herber Jesus Bizaroque Calderón  
Responsables Técnicos del Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Fabiola Calderón  
Coordinadora Nacional de Comunicación  
Negri Vaca Diez  
Responsable Técnico en Comunicación Digital y Documentación


Ilustración y diseño: PSD Diseño e Impresión

Impresión:

La Paz, Bolivia  
2020

# Índice

<b>Introducción</b> .....	5
1. Características metodológicas .....	5
2. Actividades, contenidos y descripción procedimental .....	9
<b>TEMA 1 LECTOESCRITURA</b> .....	10
Introducción .....	11
Ortografía .....	11
a) Reglas del buen uso de B y V .....	12
b) Reglas del buen uso de G y J .....	13
c) Reglas de buen uso de la H .....	14
d) Reglas del buen uso de C y Z .....	14
e) Uso correcto de los signos de puntuación .....	15
f) Uso correcto de los signos de puntuación .....	15
Dinámica: Lectura comprensiva .....	16
Sin quemarse los dedos en ortografía .....	23
<b>TEMA 2 COMUNICACIÓN</b> .....	25
La Comunicación .....	26
1. Información de apoyo para quién facilita .....	26
2. Expresión oral y escrita .....	26
3. Comunicación eficaz – escucha activa .....	28
4. Asertividad .....	30
4.1 Técnicas para aplicar la asertividad .....	31
5. Distorsiones en la comunicación .....	32
Estrategias Metodológicas .....	33
<b>TEMA 3 ARITMÉTICA ELEMENTAL</b> .....	37
Las cuatro operaciones aritméticas básicas .....	38



<b>TEMA 4</b> REGLA DE TRES SIMPLE.....	46
La regla de tres simple directa.....	47
<b>TEMA 5</b> PORCENTAJES .....	53
Porcentajes y su empleo .....	54

# Introducción

“Todos los aprendizajes más importantes en la vida se hacen jugando” Francesco Tonucci

Save the Children ha trabajado durante 20 años en Bolivia en programas destinados a apoyar el desarrollo de los Adolescentes y Jóvenes (AJs) en el país, ha desarrollado una metodología integral de intervención con AJs en las áreas de: empoderamiento personal, salud sexual, salud reproductiva, emprendimiento económico y laboral. La metodología busca el empoderamiento de las y los adolescentes y jóvenes, para tomar decisiones acertadas e informadas sobre su salud sexual, salud reproductiva y sobre su futuro en el tema laboral.

Por lo citado, el presente manual se enmarca en el programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo y dentro del programa en el resultado 2 y los indicadores objetivamente verificables:

2.1. % de AJs con capacidades cognitivas básicas fortalecidas en lectura, escritura y comprensión lógica.

2.2. % de educadoras/es de instituciones del sector público y /o privado meta que demuestran conocimiento y prácticas apropiadas para el desarrollo de AJs.

## 1. Características metodológicas

### CÓMO APLICAR ESTA GUÍA CON LOS GRUPOS DE AJs (Adolescentes y Jóvenes)

#### ¿A quién está dirigida la guía?

La guía de abordaje integral está dirigida a AJs vulnerables, tanto social como económicamente, que se encuentran en zonas urbanas, periurbanas y rurales de extrema pobreza, esto incluye unidades educativas, hogares de acogida, recintos penitenciarios, centros de educación alternativa y población en situación de calle.

#### ¿Cuál es la función de el/la facilitador/a?

El/la facilitador/a es la persona que orienta a lograr los objetivos que nos hemos trazado para un taller. Acompaña y anima a cada participante a comprometerse con el proceso, además construye a partir de los conocimientos y vivencias del grupo, y de lo nuevo que aprenden. Hace posible el respeto a las culturas y a la diversidad de percepciones.

El trabajo de facilitador/a es un perfeccionamiento progresivo, que puede iniciarse con la participación en la capacitación relacionada al presente módulo.



Si bien los criterios de selección o de identificación de quienes pueden desarrollar actividades o procesos de facilitación pueden ser flexibles, como mínimo deberían cumplir con las siguientes características:

- Habilidad para decir las cosas en forma precisa, concisa, clara, directa y respetuosa: esto incluye la utilización del lenguaje refrescante, uso de metáforas, congruencia entre las palabras, el movimiento corporal y los gestos, ser breve y conciso, hacer observaciones sobre el tema.
- Capacidad de ser parte del colectivo o grupo, asumiéndose no como un sujeto externo que enseña, mide y califica; sino como alguien que comparte saberes y experiencias.
- Habilidad para enfocar en la orientación del “aquí y el ahora”.
- Sensibilidad hacia el grupo y hacia una o uno mismo.
- Contacto con las propias emociones y expresión auténtica de estas.
- Habilidad para diferenciar entre lo observado y lo interpretado.
- Habilidad para ayudar a los otros y otras para obtener algún significado de su experiencia.
- Habilidad para darse cuenta de dónde está situada la gente en un momento dado.
- Habilidad para preguntar antes de suponer.
- Respeto para aquellos que son significativamente diferentes.
- Darse cuenta de los aspectos trascendentales y creativos de su trabajo.
- Capacidad de reconocer las diferencias de género en cuanto a necesidades e intereses de hombres y mujeres, y dar respuestas de acuerdo a las mismas.
- Habilidad para hacer notar y trabajar sobre las diferencias de género que se expresan en cada una de las temáticas trabajadas.

### **¿Qué se busca en las sesiones de capacitación?**

Se busca generar en las y los AJs la capacidad de realizar decisiones acertadas para un impacto positivo en las distintas esferas de su vida. También que adquieran conocimientos y capacidades para incrementar sus ingresos por medio de un emprendimiento económico o laboral.

### **¿Cuál es la metodología?**

La presente guía para su implementación aplica la metodología del ciclo del aprendizaje que se basa en 5 momentos durante el proceso de facilitación. Estos momentos son:



**“Dígame qué y me olvidaré, demuéstreme y podré recordar, implíqueme y entenderé” Confucio.**

**1.- EXPERIENCIA.** En esta etapa se promueve que las y los AJs partan de su propia experiencia, que identifiquen y “vivan” el tema, lo cual se logra a través de técnicas participativas que inviten a cuestionarse sobre la manera como se comportan, las razones que determinan ese comportamiento. En este espacio se hace de la participación una herramienta de aprendizaje, por medio de ejercicios, juegos, dinámicas, entre otros.

**2.- COMPARTIR.** Es necesario comentar en forma breve la experiencia vivida. El/la facilitador/a ayuda a que las y los participantes expresen sus emociones, sentimientos y reacciones generadas durante la etapa activa para luego crear las condiciones y entrar al siguiente paso de la interpretación.

Las y los participantes acumulan mucha energía durante la experiencia, de la cual no logran despojarse. Esta energía debe ser canalizada compartiendo lo sucedido: sentimientos, hechos, datos y resultados vividos durante la experiencia.

**3.- PROCESAR.** En esta etapa la información compartida en la fase anterior es procesada, se interpreta buscando sus razones, causas y factores incidentes, construyendo referencias conceptuales que puedan a través de un análisis participativo ser sistematizadas y orientarse hacia la construcción de un marco conceptual específico.

Surge así el aprendizaje conjunto que genera mayor identificación, compromiso y adhesión con los puntos tratados. Suele ocurrir que las y los participantes relacionan lo vivido con su propia experiencia, esto es lo que se busca.

**4.- GENERALIZAR.** Se establecen las conclusiones respecto a todo lo desarrollado, es decir, de la situación particular se pasa a un plano general (inducción) identificando aprendizajes importantes y significativos.

**5.- APLICAR.** Aquí se trata que las y los participantes trasladen sus destrezas y conocimientos adquiridos hacia la realidad propia de cada adolescente y joven, su identidad, su familia y su trabajo.

### ¿QUÉ ES UNA COMPETENCIA?

A fin de entender que es una competencia podemos hacer la analogía con los aspectos requeridos para ser un jugador de fútbol competente:



Habilidad, es la aptitud por parte de un individuo para ejecutar una tarea, actividad o acción específica (saber hacer).

El conocimiento, hace referencia a los hechos o información adquiridos por una persona a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un asunto referente a la realidad (saber).

La actitud es el comportamiento que emplea un individuo frente a la vida. En este sentido, se puede decir que es su forma de ser o el comportamiento de actuar (saber estar).

Una competencia puede evaluarse sólo desde la demostración práctica que ha sido desarrollada “yo soy competente para jugar fútbol”, sólo se podrá saber si esto es cierto o no, en la medida que se verifique que esta persona realiza la acción de jugar fútbol.

Por lo tanto “Las competencias son aquellas habilidades, conocimientos y actitudes que una persona tiene para cumplir eficientemente determinada tarea”.

### COMPETENCIAS QUE SE REQUIEREN PARA EL MUNDO LABORAL<sup>2</sup>.



Las competencias que se requieren para el mundo laboral se construyen sobre:

- 1 Mentalidad lúdica, para crear, educar, emprender e innovar, <https://aprendojugando.com/materiales/libro-mentalidad-ludica-para-crear-educar-emprender-e-innovar/>
- 2 OIT, Mejorar la empleabilidad de los jóvenes, la importancia de las competencias claves, [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_emp/---ifp\\_skills/documents/publication/wcms\\_371815.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---ifp_skills/documents/publication/wcms_371815.pdf)

- ✓ Las competencias que se desarrollan mediante la educación **básica** y a su vez las fortalecen.
- ✓ También son parte de esta base las **cualidades personales o profesionales** como la honestidad, la confiabilidad, la puntualidad y la lealtad.
- ✓ Las **competencias técnicas** que se requieren para ciertas ocupaciones específicas o para desempeñar tareas o funciones especiales.
- ✓ **Las competencias blandas o de empleabilidad**<sup>3</sup>, permiten que las personas puedan adquirir y aplicar nuevos conocimientos y competencias en forma continua; son además esenciales para el aprendizaje permanente.

## Competencias básicas

Las competencias básicas hacen referencia a los niveles de alfabetización y conocimientos aritméticos necesarios para obtener trabajo con un salario suficiente para cubrir las necesidades cotidianas. Así, estas competencias son además requisitos esenciales para avanzar en la educación y capacitación, y para adquirir las competencias técnicas y profesionales transferibles que mejoran las perspectivas de obtener mejores empleos.

Entre las competencias que requieren los empleadores en las economías tanto formales como informales de regiones en vías de desarrollo (además de las competencias básicas y técnicas) están la disposición a aprender; la aptitud para comunicarse, en forma tanto oral como escrita; los buenos hábitos de trabajo (puntualidad, aplicación, etc.); la capacidad de trabajar en equipo; la integridad personal; el liderazgo; el espíritu emprendedor, y la capacidad para el pensamiento analítico y crítico.

<p><b>Productos a lograr en el módulo</b></p> <p><b>Competencias Básicas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizan el lenguaje oral o escrito como vehículo de aprendizaje, a través de la expresión de opiniones, control de conductas y emociones.</li> <li>• Aplican y solucionan situaciones de la vida a partir de la capacidad del pensamiento lógico matemático, utilizando los números, operaciones básicas, símbolos, formas de expresión y razonamiento matemático para la creación, interpretación de la realidad.</li> </ul>
--	---

## 2. Actividades, contenidos y descripción procedimental

N°	TEMA	TIEMPO
1	LECTURA Y ESCRITURA	1 hora
2	COMUNICACIÓN ORAL Y ESCRITA	4 horas
3	ARITMÉTICA ELEMENTAL	1 hora
4	REGLA DE TRES SIMPLE	1 hora
5	MANEJO DE PORCENTAJE	1 hora
<b>TOTAL HORAS MÓDULO 4</b>		<b>8 horas</b>

<sup>3</sup> También denominadas: competencias clave, competencias blandas, competencias transferibles o competencias esenciales; en el presente documento se empleará el término competencias de empleabilidad.

LECTOESCRITURA	
<b>OBJETIVOS</b>	Mejorar la comprensión de documentos durante la lectura y el manejo adecuado del lenguaje escrito.
<b>TEMA TEÓRICO</b>	Lectura comprensiva. Ortografía.
<b>TEMA PRÁCTICO</b>	Dinámicas: Lectura comprensiva, revisión y corrección de textos.
<b>ESTRATEGIAS</b>	Las y los participantes adquieren conocimientos en base a metodologías participativas y grupales.
<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>	Las y los AJs adquirieron conocimientos sobre la lectura y escritura.
<b>MATERIALES E INSUMOS</b>	Material de escritorio: Papelógrafos, marcadores, masking. Material educativo: Manual de información, hojas de actividades, lista de participantes.
<b>POBLACIÓN OBJETIVO</b>	AJs de hogares de acogida, centros de detención y/o con condiciones que los hacen vulnerables.
<b>CAPACITADOR/A</b>	Personal de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Save the Children.</li> <li>• Instituciones socias.</li> <li>• Replicadoras/es y/o mentoras/es de municipios de intervención.</li> </ul>
<b>DURACIÓN DEL TEMA</b>	1 hora.
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	15 participantes mínimo - 30 participantes máximo.



# Lectoescritura

## Introducción:

La lectoescritura es el proceso por el cual las personas aprenden, tanto a comprender lo que leen (captar las ideas y el sentido del mensaje), interpretar un texto (descubrir lo que no fue escrito) y a escribir correctamente usando un alfabeto<sup>4</sup>.

La lectoescritura permite:

- Transmitir conocimientos, ideas y opiniones.
- Aprender y desarrollarse, abre las puertas a la información y formación en todos los sentidos.
- Desarrolla seguridad, ya que se llega a contar con opinión propia, sobre cualquier tema.
- En lo laboral, facilita el acceso a mejores puestos laborales.

La lectura y la escritura son dos habilidades fundamentales para los seres humanos, que se aprenden. En este apartado se desarrolla brevemente la ortografía.

## Ortografía

Es el conjunto de reglas y convenciones que rigen el sistema de escritura normalmente establecido para una lengua. La importancia de ésta radica en que si no se siguen las reglas ortográficas se puede cambiar el sentido de las palabras o, en algunas ocasiones, su significado, alterando las oraciones y por lo tanto la idea que se quiere transmitir. La ortografía toma en cuenta los signos de puntuación y el uso correcto de las letras en cada palabra<sup>5</sup>.

A continuación, algunos **beneficios de tener una buena ortografía**:

- **Muestra tu orden mental**, en la forma de escribir se refleja la personalidad y la actitud de una persona.
- **Tus ideas se pueden comunicar más fácilmente.**
- **Le da una imagen profesional a tu trabajo**, la ortografía puede ser la carta de presentación que te abra las puertas a mejores oportunidades laborales.

<sup>4</sup> Modificado de Wikipedia

<sup>5</sup> <http://ortografiainiversal.blogspot.com/2013/03/la-importancia-de-la-ortografia-en-la.html>

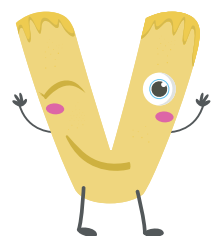


- **Da seguridad al escribir.**
- **Respeto al interlocutor/a.** El hecho de escribir sin faltas de ortografía denota que se da el valor e importancia que merece a la persona que está leyendo.

**“La ortografía es a la escritura, lo que el aliento al habla: la gente te entiende, aunque apeste” Anónimo.**

**La ortografía tiene mucho que ver con la memoria visual, por eso resulta muy útil leer y escribir todos los días,** así casi sin darte cuenta, irás incorporando de manera adecuada la forma correcta de escribir las palabras.<sup>6</sup>

### a) Reglas del buen uso de B y V<sup>7</sup>

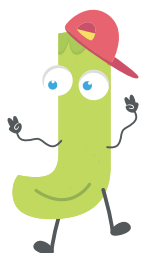


SE ESCRIBE CON BYV					
EN PALABRAS			EN SÍLABAS		
QUE EMPIEZAN POR	QUE ACABAN EN	QUE SON VERBOS	UNIDA A VOCAL	UNIDA A CONSONANTE	EN POSICION FINAL
BUtano BIOlogía BIBLIOTEca BISabuelo BIZnieto Bilabial BIENhechor BENEfactor	posiBILIDAD (exc. civilidad y movilidad) vagaBUNDO	suBIR (esc. servir, vivir y hervir) atriBUIR  andÁBAmos		poBLado BRuto oBScuro	cluB (exc. MOLOTOV) Absolución (exc. ovni)
VICErrector VIDEOcinta EVAción EVENto EVIgente EVOlución	hervíVORO grAVE octAVO brEVE colectIVO	andUVE andUVIERA andUVIESE andUVIERE		aDVerbio suBVersión	

<sup>6</sup> [http://aulalibremp.org/IMG/pdf/CREATIVA\\_No\\_8\\_CUENTOS\\_ORTOGRAFICOS.pdf](http://aulalibremp.org/IMG/pdf/CREATIVA_No_8_CUENTOS_ORTOGRAFICOS.pdf)

<sup>7</sup> <http://juampedrino.com/lengua/gramatica/ortografia.html>

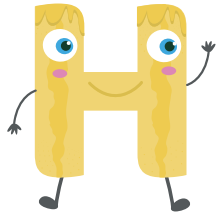
## b) Reglas del buen uso de G y J



SE ESCRIBE CON G Y J					
EN PALABRAS			EN SÍLABAS		
QUE EMPIEZAN POR	QUE ACABAN EN	QUE SON VERBOS	UNIDA A VOCAL	UNIDA A CONSONANTE	EN POSICION FINAL
GEOgrafía GESTicular	pedaGOGÍA patoLOGÍA teoLÓGICO anGÉLICO marGEN octoGENARIO reGENCIA homoGÉNEO fotoGÉNICO inGENIO conGÉNITO reGENTE sexaGESIMAL viGÉSIMO enerGÉTICO oxíGENO flamíGERO neuralGIA (exc-plejia) hiGIÉNICO oriGINAL ferruGINOSO reGIO reGIÓN reliGIOSO	coGER (exc. tejer y destejer) reGIR (exc. crujir) aliGERAR	GA GO Gu (GÜ)	aGRado reGLa GNomo	iGnorar iceberG footiNG
	garAJE (exc. colage, enálage, hipálage, ambages) esquEJE mensAJERÍA	hoJEAR condUJE condUJIERA condUJIESE condUJIERE	JA JO JU		reloJ

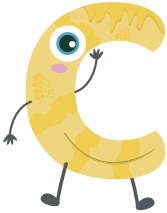



### c) Reglas de buen uso de la H



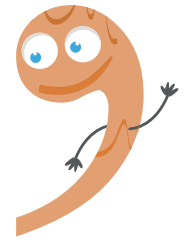
SE ESCRIBE CON H	
Delante de los diptongos <b>ui-, ue-, la-, ie-, io-</b> .	<b>Ej.:</b> Huida, huelga, hiato, hiena, etc.
Palabras que comienzan por los prefijos <b>hidr-, hiper-, hipo-</b> .	<b>Ej.:</b> Hidromasaje, hipermercado, hipocondría, etc.
Palabras que comienzan por los prefijos <b>hetero-, horno-, hecto-, hemi-, hemo-, hepta- y hexa-</b> .	<b>Ej.:</b> Heterosexual, homonimia, hectómetro, hemiciclo, hemocultivo, heptasílabo, hexágono, etc.
Los verbos <i>hacer, haber, habitar, hablar</i> en todas sus formas.	<b>Ej.:</b> Harán, había, habitan y hablaron.

### d) Reglas del buen uso de C y Z

SE ESCRIBE CON CY Z	
CON C	CON Z
 <p>1.- Las palabras que llevan C, cuando esta letra tiene sonido fuerte ante la a, o, u, l, r, y antes de la última sílaba. Ejemplos: carreta, corredor, cubierta, cloro, crucero acné.</p> <p>2.- Las palabras que terminan en ancia, ancio, encia, uncio, uncio.</p> <p>Las únicas excepciones son ansía, Hortensia y hortensia.</p> <p>3.- Las terminaciones de los diminutivos cito, ecito, cico, ecico, cillo, ecillo y sus terminos correspondientes, salvo que se deriven de la palabra con s en la última sílaba. Ejemplos: bracito, nuevecito, hombrecico, airecillo.</p> <p>4.- Las terminaciones cia, cie, cio. Son excepciones algunos nombres propios y palabras de origen griego, tales como Rusia, Asia, Dionisio, gimnasio, idiosincrasia, iglesia, anestesia, magnesio, etc.</p> <p>5.- Los verbos que terminan en ciar, así como las palabras de las cuales proceden y las que se derivan de ellas. Se exceptúan los verbos ansiar, extasiar, lisiar y sus derivados. Ejemplos: Acariciar, beneficiar, presenciar.</p> <p>6.- Los verbos que terminan en cer y cir, así como los grupos ce y ci de los derivados de dichos verbos. Solamente se escriben con s los verbos ser, coser (con hilo y aguja), toser, asir y sus compuestos, así como las palabras que de ellos se derivan. Ejemplos: agradecer, zurcir.</p> <p>7.- Los sustantivos terminados en ción, que se derivan de palabras acabadas en to y do. Ejemplos: bendito, bendición: erudito, erudición. Hay otros sustantivos que terminan en sión, pero están relacionados con palabras que llevan s en la sílaba final.</p>	 <p>1.- Los adjetivos terminados en az y oz, llevan z al final. Ejemplos: capaz, atroz.</p> <p>2.- la mayor parte de las palabras terminadas en anza. Ejemplos: bienaventuranza, lanza, chanza.</p> <p>Excepciones más notables son gansa y cansa (del verbo cansar).</p> <p>3.- La terminación azgo. Ejemplos: noviazgo, hallazgo.</p> <p>4.- Las palabras que son aumentativos o expresan la idea de golpe, si terminan en azo, aza. Ejemplos: sablazo, manzana.</p> <p>5.- las terminaciones ez y eza de los sustantivos abstractos, que indica que es o tiene lo que señala la raíz. Ejemplos: honradez de honrado; naturaleza de natural.</p> <p>6.- Las terminaciones zuelo y zuela. Ejemplos: liderzuelo, portezuela. Excepto mocosuelo.</p> <p>7.- El sufijo ez de los patronímicos. Ejemplos: Hernández, López..</p>

## e) Uso correcto de los signos de puntuación

EL USO DE LA COMA	
<b>Una coma puede ser una pausa</b> No, espere. No espere.	<b>Puede hacer desaparecer tu dinero</b> 23,4 2,34
<b>puede crear héroes</b> Eso solo, él lo resuelve. Eso, solo él lo resuelve.	<b>Cambia una opinión</b> No queremos saber. No, queremos saber.
<b>Puede ser la solución</b> Vamos a perder, poco se resolvió. Vamos a perder poco, se resolvió.	<b>La coma puede condenar o salvar</b> ¡No tenga clemencia! ¡No, tenga clemencia!



## f) Uso de los signos de puntuación

<b>Punto (.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Al final de una oración en la que se afirma o se niega algo.</li> <li>Hay tres tipos de punto: punto y seguido, punto y aparte y punto final.</li> </ul>
<b>Coma (,)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para separar los elementos de una enumeración (Compré: mandarinas, plátanos, cebollas y tomates).</li> <li>Para separar, en una oración, al nombre de la persona a la que nos dirigimos (¡Hola, José!)</li> </ul>
<b>Dos puntos (:)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Al introducir una enumeración ya anunciada (A la inauguración fueron muchos artistas: pintores, escultores...).</li> <li>Después del saludo con que comienzan las cartas (Estimada señora:).</li> <li>Antes de reproducir las palabras exactas dichas por otra persona (El profesor dijo: ¡Buen trabajo, chicos!).</li> </ul>
<b>Punto y coma (;)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para separar los elementos de una enumeración cuando alguno lleva coma (Teseo, príncipe de Atenas; Ariadna, hija del rey de Creta; y el resto de jóvenes celebraron la victoria del Minotauro).</li> <li>Delante de: pero, aunque, sin embargo, no obstante... cuando introducen oraciones largas (Nadie había salido del laberinto; sin embargo, Teseo lo logró porque hizo caso a Ariadna).</li> </ul>
<b>Puntos suspensivos (...)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para indicar que una enumeración o una oración está incompleta (Puedes elegir entre cine, teatro, exposiciones...).</li> <li>Para indicar que hacemos una pausa que expresa sorpresa, miedo o duda (La mascota que regalaron a Andi era... ¡una gata!).</li> </ul>
<p><b>Signos de interrogación (¿?):</b> al principio y al final de una oración interrogativa (¿Quién eres tú?).</p> <p><b>Signos de admiración (!):</b> al principio y al final de una oración exclamativa (¡Responde!).</p> <p><b>Paréntesis ():</b> para intercalar datos aleatorios, como fechas, lugares, explicación de siglas... Ejemplo: ONU (Organización de las Naciones Unidas).</p> <p><b>Raya (-):</b> para introducir las palabras de los personajes en los diálogos (-¡Vamos! ¡Cojamos las patatas!).</p>	

# Dinámica:

## Lectura comprensiva<sup>8</sup>

OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
Fortalecer la destreza en comprensión, interpretación y expresión oral.	20 minutos.	Respuestas en letreros para ser puestas en el piso, previamente preparadas y masking.

### Desarrollo:

- a) Preguntas de inicio: ¿Qué es lectura y escritura? ¿Para qué nos puede servir?

Se deja que las y los participantes contesten y luego se coloca letreros de cartulina con las respuestas (ver cuadro marcado en la introducción de lectoescritura), sin desvalorizar las respuestas dadas, sino más bien haciendo notar que estas las incluyen.

- b) Se pide a las y los participantes que escuchen con detenimiento la siguiente lectura, se puede leer una a dos veces, hacer notar que deben prestar atención:

- c) Se pide que todas/os se pongan de pie, se ponen dos letreros en el piso alejados, ejemplo: en una empresa, en una casa (ver ejercicio ascender por resultados), luego dan lectura a la pregunta (1), se pide a las y los participantes vayan al punto donde consideren que sucedió el evento, posteriormente se pide explicaciones del ¿por qué se situaron en uno u otro punto? Y se da la respuesta correcta. Lo propio para la pregunta (2) puede escribirse Juan en un lado y en otro Fernando, además para volverlo más divertido se puede incluir un tercer nombre que no aparece en la historia. Para la pregunta con 3 ó 4 opciones de respuestas, se coloca estos en letreros en el piso distantes en forma de cuadrado o triángulo y se continua con la misma hermenéutica.

- d) Siempre se debe incluir una pregunta de valoración crítica, marcada con verde al finalizar la historia, se pide dos o tres opiniones y se analiza en conjunto. Finalmente, se hace hincapié en las definiciones mencionadas al inicio.

- e) Una variación es que se entregue la lectura fotocopiada con las preguntas en el reverso y se pide de forma individual que escriban las respuestas, luego en plenaria se evalúa dando las respuestas, y se pide que busquen la respuesta en el texto.

A continuación, están incluidas las 3 lecturas, se recomienda la lectura previa por quien facilita, borrar las respuestas en rojo, lo marcado con verde es opcional.

<sup>8</sup> Modificado de: <http://agora.xtec.cat/afapremia/wp-content/uploads/usu1270/2016/06/EDUCACION-PERMANENTE-90-LECTURAS.pdf>

## ACSENDER POR RESULTADOS

Juan trabajaba en una empresa hace dos años. Era muy serio, dedicado y cumplidor de sus obligaciones. Llegaba puntual y estaba orgulloso de no haber recibido nunca una amonestación. Cierta día busco al gerente para hacerle un reclamo:

- Señor, trabajo en la empresa hace dos años con bastante esmero y estoy a gusto con mi puesto, pero siento que he sido dejado de lado. Mire, Fabiola ingreso a un puesto igual al mío hace solo seis meses y ya ha sido promovida a supervisora.
- ¡Aja! Contestó el gerente. Y mostrando cierta preocupación le dijo:
- Mientras resolvemos esto quisiera que me ayudes con un problema. Quiero dar fruta para la sobremesa del almuerzo hoy. Por favor, averigua si en la tienda de enfrente tienen fruta fresca. Juan se esmeró por cumplir con el encargo y a los cinco minutos estaba de vuelta.
- Bien, ¿Qué averiguaste? - Señor tienen naranjas para la venta - ¿Y cuánto cuestan?
- ¡Ah!, no pregunté
- Bien. ¿Viste si tenía suficientes naranjas para todo el personal?
- Tampoco pregunté eso
- ¿Hay alguna fruta que pueda sustituir a la naranja?
- No lo sé señor, pero creo que ... - Bueno siéntate un momento

El gerente cogió el teléfono e hizo llamar a Fabiola. Cuando se presentó, le dio las mismas instrucciones que a Juan, y en diez minutos estaba de vuelta. El gerente le preguntó:

- Bien Fabiola, ¿qué noticias me traes?
- Señor, tienen naranjas, suficientes para atender a todo el personal, y si prefiere, tienen bananos, papayas, melones y mangos. La naranja está a 10 bolivianos el kilo; el banano, a 8 bolivianos la docena, el mango a 20 bolivianos el kilo; la papaya y el melón, a 15 bolivianos el kilo. Me dicen que, si la compra es por cantidades, nos darán un descuento del diez por ciento. Dejé separadas las naranjas, pero si usted escoge otra fruta debo regresar para confirmar el pedido.
- Muchas gracias, Fabiola. Espera un momento. Entonces se dirigió a Juan, que aún seguía allí; - Juan, ¿Qué me decías?
- Nada señor ... Eso es todo. Con su permiso.



## Comprueba si has comprendido la lectura:

1.- ¿Dónde ocurre la historia?

R.- En una empresa

2.- ¿Quién hace el reclamo?

R.- Juan.....

¿Por qué?.....

R.- Porque sigue en el mismo puesto desde hace dos años

3.- ¿Qué virtudes tenía Juan? (Marca "X" lo correcto)

<input type="checkbox"/> Dedicado y esmerado <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Dedicado y fiel	<input type="checkbox"/> Amoroso y valeroso	<input type="checkbox"/> Leal y valeroso
---	--	---	--

4.- La que entró hace seis meses ¿cómo se llamaba?

R.- Fabiola

¿Qué cargo tenía?

R.- Supervisora

5.- Marca si es verdadero (V) o falso (F):

<input type="checkbox"/> Juan preguntó sólo por las naranjas. (V)	<input type="checkbox"/> Fabiola preguntó por los precios de cada fruta. (V)
<input type="checkbox"/> Fabiola fue al supermercado. (F)	<input type="checkbox"/> Juan preguntó por las: naranjas, bananos, papayas, melones y mangos (F)

6.- ¿Cuál era el problema que quería resolver el gerente?

R.- Quería dar fruta para la sobremesa del almuerzo de ese día.

7.- ¿Qué quería demostrarle a Juan, el gerente, cuando mandó a Fabiola por el mismo encargo?

R.- Por ejemplo, que Fabiola toma la iniciativa, se anticipa a los hechos, se hace responsable por lo que suceda y decide en cada momento.

8.- ¿Puedes indicar qué características tenía Fabiola y qué no tenía Juan?

R.-.....

9.- Si tú fueras el gerente, ¿despedirías a Fabiola cuando la empresa pase por un mal momento?

R.-.....

10.- ¿Conoces a alguien que tengan algunas características que tiene Fernando?, comenta un par de casos.

R.-.....

## EL COMPRADOR DE GRATITUD

Hace mucho tiempo, en un lejano reino de China, vivía un ministro llamado Mong. Un día se presentó en su palacio un joven muchacho que buscaba trabajo.

- ¿Qué sabes hacer? –le preguntó el ministro.
- Nada, señor –respondió el joven-. Pero aprenderé lo que sea necesario. Soy honrado y os serviré con lealtad.

A Mong le gustó la seguridad del joven y decidió contratarlo. Ordenó que le dieran una habitación, ropas adecuadas, suficiente comida y un pequeño sueldo. Tiempo después, llegaron al palacio noticias sobre la lejana aldea de Sue. Los vecinos llevaban años sin pagar sus impuestos y la deuda contraída sumaba una importante cantidad. Además, tres enviados del ministro habían tenido que huir porque los habitantes de la aldea amenazaban con matarlos.

- ¿Por qué no dejáis que vaya yo a la aldea? – le rogó el joven sirviente al ministro.
- Es una misión muy peligrosa –respondió Mong. ¿Sabes qué arriesgarías tu vida?
- Sí, señor. Pero ya es hora de que yo corresponda a vuestra generosidad.

El ministro Mong accedió a los ruegos del joven y ordenó que prepararan todo lo necesario. Antes de irse, el muchacho se presentó ante el ministro y le preguntó:

- ¿Queréis que os traiga algo de aquel lejano lugar?
- No necesito nada. Pero, si quieres, antes de partir, mira en el palacio y si me falta algo tráemelo.

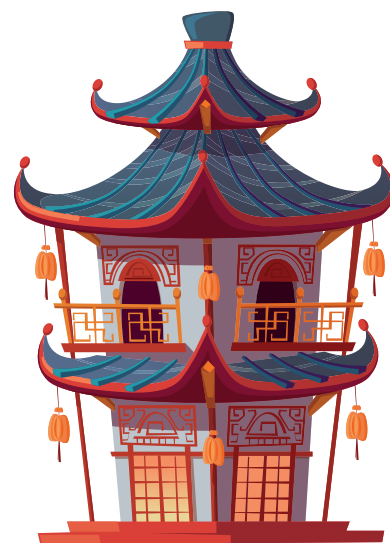
El joven dio una vuelta por el palacio para ver qué le faltaba al ministro y luego partió hacia la aldea. Cuando llegó allí, los vecinos le recibieron con cara de pocos amigos. El joven habló con los vecinos, examinó sus deudas y después dijo:

- Mi señor ha decidido perdonaros lo que debéis. Estáis libres de cargas.
- ¡Que la fortuna acompañe a nuestro dadivoso señor! -exclamaron los vecinos.

Cuando días después el joven regresó al palacio, el ministro le mandó llamar y le preguntó si había cobrado las deudas.

- Pues... veréis, señor -contestó el joven-. Después de mirar en el palacio comprendí que erais un hombre inmensamente rico, pero que había una cosa que no teníais: el cariño y el agradecimiento de la gente. Por eso decidí perdonar las deudas y traeros a cambio este regalo: la gratitud de todo un pueblo.

El ministro Mong no supo qué decir. Desde luego, aquel muchacho tenía toda la razón, aunque por su culpa había perdido una importante suma de dinero. Ante el asombro de todos, Mong decidió perdonar al joven sirviente y olvidar lo ocurrido.



Pasados los años, una terrible invasión obligó a Mong a abandonar su palacio y a huir.

- No os preocupéis, señor -dijo el joven sirviente-. Iremos a un lugar en el que seremos bien recibidos.

Y el muchacho llevó a Mong a la aldea de Sue. Cuando llegaron allí, los vecinos los recibieron entre aclamaciones.

- No hemos olvidado lo que hiciste por nosotros -dijeron los vecinos-. ¡Te debemos gratitud eterna, señor Mong!

Y así fue como Mong pudo pasar el resto de sus días en aquella pequeña aldea, gracias al regalo que años atrás le había hecho su joven sirviente: el cariño y la gratitud de todo un pueblo.



Basado en E. P. GATÓN e I. HWANG, Cuentos de la China milenaria.

### Comprueba si has comprendido la lectura:

1.- ¿Dónde ocurrió la historia?

R.- China

2.- ¿Qué quería el joven que llegó al reino?

R.- Trabajo

3.- ¿Qué virtudes dijo el joven que tenía? (Marca "X" lo correcto)

<input checked="" type="checkbox"/> Honradez y lealtad	<input type="checkbox"/> Bondad y fiel	<input type="checkbox"/> Belleza y valor	<input type="checkbox"/> Lealtad y valor
--	--	--	--

4.- El señor de la historia ¿cómo se llamaba?

R.- Mong

¿Qué cargo tenía?

R.- Ministro

5.- Marca si es verdadero(V) o falso(F):

<input type="checkbox"/> El joven le dijo al ministro que había cobrado todas las deudas. (F)	<input checked="" type="checkbox"/> El joven decidió perdonar las deudas para traerle a cambio la gratitud del pueblo. (V)
<input checked="" type="checkbox"/> El ministro Mong perdonó al joven y olvidó lo ocurrido. (V)	<input type="checkbox"/> El joven le trajo muchos regalos al ministro (F)

6.- ¿Por qué quería el joven ir a la aldea?

R.- Para corresponder la generosidad del ministro

7.- El ministro le dijo al joven que era una misión peligrosa. Busca en la lectura el párrafo en el que se explica el riesgo que tenía la misión.

R.- **Es una misión muy peligrosa –respondió Mong. ¿Sabes que arriesgarías tu vida?**

8.- ¿Qué nos enseña esta lectura?

R.-.....

9.- ¿Piensas que es importante la gratitud?, cuenta alguna experiencia en la que tú hayas sentido gratitud por alguien

R.-.....

10.- ¿Te ha mostrado alguien alguna vez gratitud por algo?, ¿Cómo lo hizo?

R.-.....

## LA UNIÓN HACE LA FUERZA

En tiempos lejanos, la tortuga, el ciervo, el ratón y el águila vivían juntos, unidos por una buena amistad. Cada mañana, mientras el ciervo, el ratón y el águila iban en busca de alimentos, la tortuga apenas llegaba hasta el cercano estanque, donde pescaba peces que servían de entremés en la comida.

Al atardecer, amigablemente reunidos en su casita de ramas y hojas, comían y charlaban alegremente.

Hasta que un mal día el ciervo, que estaba paseando por el bosque, regresó asustado y dijo a sus compañeros:

- ¡Amigos, un cazador armado de arco y flechas se acerca!, ¡Sálvese quien pueda!

Cundió el pánico y el ratón fue a ocultarse en su madriguera subterránea; el ciervo, entre unas plantas; mientras que el águila, con un rápido vuelo, fue a situarse en la copa de un árbol. Sólo la pobre tortuga, incapacitada para moverse con rapidez, cayó en poder del cazador, que la ató bien con una cuerda y se la echó al hombro. Cuando el cazador se alejaba con su botín, los tres amigos de la desdichada cautiva salieron de sus escondrijos.

- Tenemos que hacer algo para salvarla - dijo el ciervo.

Acto seguido, se dejó caer como si estuviera muerto, junto a la orilla del estanque, mientras que el Águila se le ponía encima, como si fuera a comérselo.

El cazador, al ver aquello, cayó en la trampa: dejando a la tortuga en el suelo, corrió hacia el estanque. Éste fue el momento que aprovechó el ratón para roer la cuerda que apresaba a la tortuga.





Por su parte, el ciervo y el águila, al ver acercarse al cazador, escaparon raudos, dejándolo asombrado y perplejo. Y todavía lo estuvo más cuando, renunciando a apoderarse del ciervo, regresó al lugar donde había dejado a la tortuga y no encontró más que los restos de la cuerda con que la había atado.

Protestando contra la astucia de los animales, el cazador se quedó sin pieza alguna, mientras el ratón, la tortuga, el ciervo y el águila celebraban alegremente su salvación.

Porque, por poderoso y fuerte que uno sea, nunca vencerá a los débiles que se agrupan sólidamente. Recuerda esto: la unión hace la fuerza.

### Comprueba si has comprendido la lectura:

1. ¿Por qué vivían juntos los cuatro amigos?

R.- Por una buena amistad

2.- ¿Qué animal fue “víctima” durante un rato?

R.- La tortuga

3.- ¿Quiénes son los protagonistas? Marca “X”

<input type="checkbox"/> El ratón, el águila, el canguro y el ciervo	<input type="checkbox"/> La tortuga, el cuervo, el ratón y el águila.
<input checked="" type="checkbox"/> La tortuga, el ciervo y el águila (X)	<input checked="" type="checkbox"/> El cazador y el ratón (X)

4.- ¿Qué hacía la tortuga cada mañana? Pon una “X” en lo correcto

<input type="checkbox"/> Buscaba alimentos.	<input type="checkbox"/> Descansaba tomando el sol.
<input checked="" type="checkbox"/> Pescaba peces en el estanque. (X)	<input type="checkbox"/> Se quedaba en casa a charlar con sus amigos.

5.- Esta frase “cundió el pánico” la podemos cambiar por: Pon una “X” en lo correcto

<input type="checkbox"/> Se alegraron	<input type="checkbox"/> Cantaron	<input type="checkbox"/> Huyeron	<input checked="" type="checkbox"/> Se asustaron (X)
---------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	--

6.- El Ciervo y el Águila ¿qué hicieron, cuando el cazador se llevaba a la Tortuga? Pon una X en lo correcto

<input checked="" type="checkbox"/> -Simularon (X)	<input checked="" type="checkbox"/> -Engañaron (X)	<input type="checkbox"/> -Discutieron	<input type="checkbox"/> -Hablaron
--	--	---------------------------------------	------------------------------------

7.- ¿Cómo era la escopeta que llevaba el cazador? Razona tu respuesta

R.-.....

8.- ¿Qué refrán resumiría la lectura?

R.-.....

9.- ¿Se deduce de la lectura que eran felices? ¿Por qué?

R.-.....

10.- ¿Qué harías tú si un amigo o amiga tuviera problemas?

R.-.....

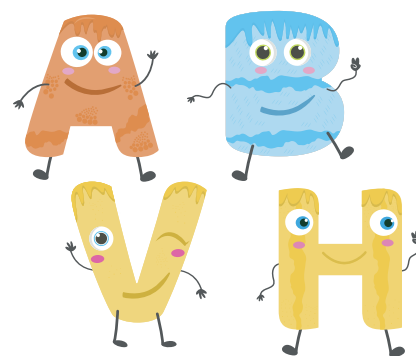
# Sin quemarse los dedos en ortografía:

## Dinámica: Sin quemarse los dedos en ortografía

OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
Practicar ortografía.	20 minutos.	Pelota.

### Desarrollo:

Se escoge una letra, inicialmente una sencilla como la A, para la primera ronda, en un segundo turno puede ser la B, V o H. Se ponen de acuerdo si se van a nombrar ciudades, personas, objetos, verbos o simplemente palabras que empiecen con la letra seleccionada. Un jugador con la pelota en la mano, dice la palabra con la letra citada, si esta correcta pasa la pelota, y si es incorrecta se quema y se le da una penitencia.



## Dinámica: Revisión y corrección de palabras

OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
Reflexionar sobre las razones para escribir de forma correcta.	20 minutos.	Empleamos el video donde se muestra errores ortográficos o bien se hacen cartillas/impresiones a color donde se muestren errores ortográficos.

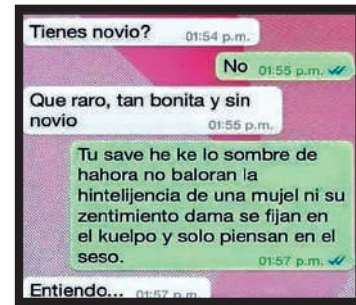
### Desarrollo:

- Quién facilita conjuntamente con las y los participantes mediante lluvia de ideas responden a las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué es importante escribir bien?,
  - ¿Para qué nos sirve?
- Pide comentarios sobre el buen y mal uso de la ortografía.

Presenta los ejemplos videos o bien cartillas impresas, se pide identificar los errores, se escriben correctamente las palabras y se hace mención a las reglas ortográficas básicas.



A ver  
cómo te explico que  
Haber  
conocido a alguien  
como tú  
Ha  
cambiado mis días...  
¡Ah!  
no sabes cuánto



Ver los videos de la caja de herramientas adjunta, para sacar ejemplos.

c) Preguntas:

- ¿Qué pasaría si el letrero de tu negocio se escribiría así o si tu hoja de vida presentaría errores?
- ¿Qué pensarían tus clientes o un/a futuro/a empleador/a?
- ¿Cómo se puede tener buena ortografía?
- ¿Qué beneficios nos da tener buena ortografía en el trabajo?
- ¿Qué pensarías tú, si eres la/el jefe y recibes una carta de solicitud de trabajo con errores ortográficos?

**Hacer hincapié en la definición de lectoescritura, en lo referente a escribir correctamente.**

**Se refuerza mencionando que es importante leer y escribir todos los días, y así será más fácil tener una buena ortografía.**

## COMUNICACIÓN

<b>OBJETIVOS</b>	Contribuir a la adquisición de herramientas de comunicación, considerando: Escucha activa, empatía y comportamiento asertivo.
<b>TEMA TEÓRICO</b>	Importancia de la comunicación Escucha activa Comportamiento asertivo
<b>TEMA PRÁCTICO</b>	Dinámicas: Comunicación interpersonal, mis confidencias, el autobús, la entrevista; entendiendo que es asertividad, técnica de mensajes, YO técnica disco rayado, ¿qué hábitos y conductas son deseables en las empresas?
<b>ESTRATEGIAS</b>	Las y los participantes adquieren conocimientos en base a metodologías participativas y grupales.
<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>	Las y los AJs adquirieron conocimientos de cómo aplicar la estrategia de la escucha activa y comportamiento asertivo.
<b>MATERIALES E INSUMOS</b>	Material de escritorio: Papelógrafos, marcadores, masking, fotocopias de conceptos, diálogos y otros. Material educativo: Manual de información, hojas de actividades, lista de participantes.
<b>POBLACIÓN OBJETIVA</b>	AJs de 4to. a 6to. de secundaria de unidades educativas. AJs de hogares de acogida, centros de detención y/o condiciones que los hacen vulnerables.
<b>CAPACITADOR/A</b>	Personal de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Save the Children.</li> <li>• Instituciones socias.</li> <li>• Replicadoras/es y/o mentoras/es de los municipios de intervención.</li> </ul>
<b>DURACIÓN DEL TEMA</b>	4 horas.
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	15 participantes mínimo - 30 participantes máximo.



# La Comunicación

## 1. Información de apoyo para quién facilita

La comunicación si bien es un proceso mediante el cual se transmite información desde una entidad a otra (emisor y receptor), en esta ocasión será considerada como una “competencia” ya que existe un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes; que inciden en su desarrollo como proceso.

Dentro de esta área existen ciertas competencias fundamentales que en mayor o menor grado las y los adolescentes o jóvenes debieran desarrollar, estas son:

### a) Expresarse con claridad en forma oral y escrita

Es la capacidad de expresarse oralmente con distintos propósitos comunicativos, iniciar y participar de manera efectiva en conversaciones con otras personas, comunicar con lenguaje no verbal congruente al mensaje verbal y escribir textos con diversos propósitos comunicativos.

### b) Escuchar y leer con entendimiento

Es la capacidad de comprender mensajes y seguir instrucciones verbales, comprender los mensajes escritos del entorno, siguiendo y aplicando instrucciones y procedimientos escritos.

### c) Actuar asertivamente

Es la capacidad de comprender de manera empática los puntos de vista de sus interlocutoras/es, expresar sus opiniones de manera directa y entregar una retroalimentación constructiva a otra persona.

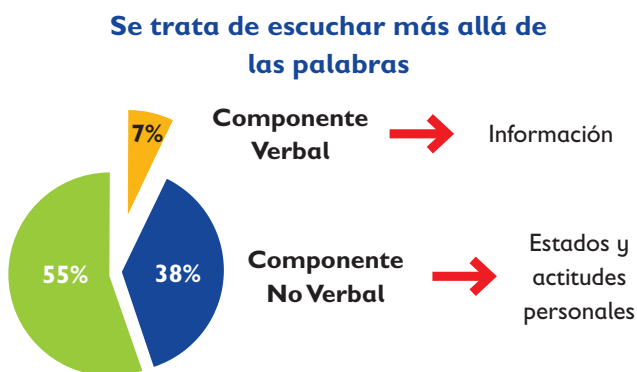
Con el desarrollo de estas competencias comunicacionales las y los adolescentes lograrán desenvolverse de mejor manera en su entorno social y lograr mayores resultados al momento de desarrollar sus actividades laborales.

## 2. Expresión oral y escrita

Albert Mehrabian hizo un estudio y descompuso en porcentajes el impacto del mensaje. Según sus investigaciones, solamente el 7% de lo que comunicamos



es transmitido a través de las palabras y el 93 % restante es a través del lenguaje no verbal de los cuales, el 38% es transmitido con la voz, su tono, sus matices y el 55 % con el cuerpo como señales, gestos, respiración, etc. El componente verbal se utiliza para comunicar información. Con el lenguaje no verbal comunicamos estados y actitudes personales.



Cuando nos comunicamos no se trata sólo de hablar y escuchar las palabras de las otras personas, se trata de escuchar más allá de las palabras. Así también se refiere al saber leer y escribir correctamente, estos conocimientos favorecen el desarrollo personal e intelectual de adolescentes y jóvenes, un desarrollo insuficiente en estas áreas en ocasiones nos cierra las puertas al conocimiento impidiéndonos encontrar un trabajo estable.

Los conocimientos que aporta la lectura potencian el crecimiento personal, la integración social al interactuar mediante la comunicación.

### a) Componentes del lenguaje no verbal

Incluye el lenguaje corporal, los gestos, las expresiones faciales e incluso la postura. El tono y la forma cómo se dice el mensaje. Por ejemplo, encorvarse y encogerse en la silla durante una entrevista de trabajo puede hacer que parezcas poco segura/o, lo que puede llevar a la gente a dudar de la fuerza de sus contribuciones verbales. Por el contrario, si te inclinas sobre la mesa invadiendo el espacio personal del entrevistador/a puede parecer que buscas una charla de amistades.

En estos casos es más importante lo que dice el lenguaje no verbal y el tono de la voz que el significado de las palabras.

### b) Partes que intervienen en la comunicación no verbal

- ✓ Sonidos (risas o llanto).
- ✓ Maneras de hablar (pautas, énfasis en las palabras).
- ✓ Postura (encovarse).
- ✓ Movimientos con la cabeza (asentir).
- ✓ Movimientos de las manos.
- ✓ Movimientos oculares (guiñar el ojo).
- ✓ Expresiones faciales (fruncir el ceño).

### c) Las conductas no-verbales que indican problemas en la conversación

- ✓ Barreras con los brazos y las piernas en posición cruzada.
- ✓ Juguetear con objetos.

- ✓ Rascarse.
- ✓ Manos detrás de la cabeza al estar sentado.

La comunicación humana da lugar a dos facetas: hablar y escuchar, generalmente pensamos que es importante el hablar, pero como vimos anteriormente el lenguaje no verbal representa un porcentaje importante en la comunicación y este debe servirnos para mejorar el proceso de comunicación y para no enjuiciar, no criticar y no catalogar. Pero también es importante considerar la escucha en la comunicación.

### 3. Comunicación eficaz – escucha activa

Podríamos citar en teoría cuales son los principios básicos para lograr una correcta comunicación, pero, frecuentemente nos olvidamos de ello. Algunas de las estrategias que podemos emplear son tan sencillas como el desarrollar o practicar la escucha activa.

#### a) ¿Cuál es la diferencia entre el oír y el escuchar?

El oír es simplemente percibir vibraciones de sonido. Mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye (interpretar). La escucha efectiva tiene que ser necesariamente activa por encima del pasivo. La escucha activa representa la capacidad de escuchar no sólo lo que se está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo. Para llegar a entender a alguien se precisa, asimismo, cierta empatía, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona.

#### b) Escucha Activa

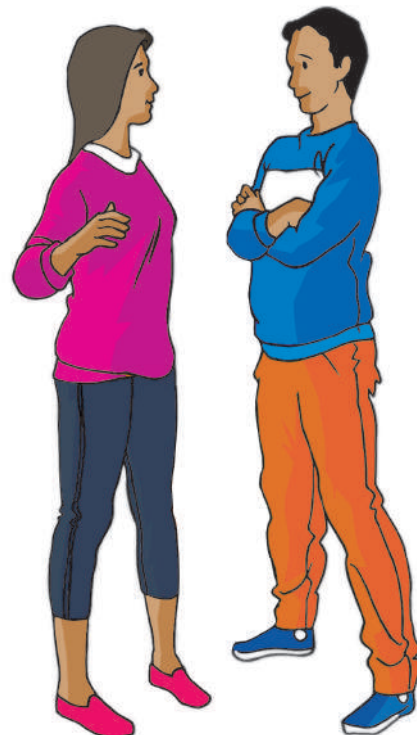
Uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo es el saber escuchar. La falta de comunicación que se sufre hoy en día se debe en gran parte a que no se sabe escuchar a las y los demás.

Se está más tiempo pendiente de las propias emisiones y en esta necesidad propia de comunicar, se pierde la esencia de la comunicación, es decir, poner en común, compartir con las y los demás. Existe la creencia errónea que se escucha de forma automática, pero no es así, escuchar requiere un esfuerzo superior al que se hace al hablar y también del que se ejerce al escuchar sin interpretar lo que se oye. Pero, **¿qué es realmente la escucha activa?**

La escucha activa significa escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla.

- **Acciones que facilitan la escucha activa:**

- Prepararse para escuchar.
- Observar a la otra persona.



- Identificar el contenido de lo que dice, los objetivos y los sentimientos.
- Expresar al otro que se le está escuchando a través de lenguaje no verbal.
- **Acciones que se debe evitar en la escucha activa**
  - No distraerse, nuestra atención debe ser del 100%.
  - No interrumpir al que habla.
  - No juzgar.
  - No ofrecer ayuda o soluciones prematuras.
  - No contar tu historia cuando la otra persona necesita hablarte.
- **Habilidades para la escucha activa:**
  - **Mostrar empatía:** Intentar entender lo que siente la otra persona, ponernos en lugar de la otra persona, para demostrar que está usted entendiendo sus motivos. Sin embargo, no significa aceptar ni estar de acuerdo con la posición de la otra persona. En esta comunicación utilizaremos frases como “entiendo lo que sientes”, “noto que...”
  - **Parafrasear:** Este concepto significa verificar o decir con la propia palabra lo que parece que el emisor acaba de decir. Es importante en el proceso de escucha repetir lo que dice el emisor ya que ayuda a comprender lo que está diciendo y permite verificar si realmente se está entendiendo y no malinterpretando lo que se dice. Un ejemplo de parafrasear puede ser: “Entonces, según veo, lo que pasaba era que...” “¿Quieres decir, que te sentiste...?”
  - **Emitir palabras de refuerzo o cumplidos:** Pueden definirse como verbalizaciones que suponen un halago para la otra persona o refuerzan su discurso al transmitir que uno aprueba, está de acuerdo o comprende lo que se acaba de decir. Algunos ejemplos serían: “Esto es muy divertido”; “Me encanta hablar contigo” o “Debes ser muy buena/o jugando al tenis”. Otro tipo de frases menos directas sirven también para transmitir el interés por la conversación: “Bien”, “umm” o ¡Estupendo!
  - **Resumir:** Mediante esta habilidad informaremos a la otra persona de nuestro grado de comprensión o de la necesidad de mayor aclaración. Expresiones de resumen serían:  
“Si no te he entendido mal”.  
“O sea, que lo que me estás diciendo es...”.  
“A ver si te he entendido bien...”.
  - **Expresiones de aclaración serían:**  
“¿Es correcto?”  
“¿Estoy en lo cierto?”



## 4. Asertividad

Se tiene diferentes estilos de comunicación: sumiso o pasivo, agresivo y asertivo, nos centraremos en la asertividad, que es la forma más adecuada para entablar una comunicación interpersonal entre la/el jefe y las/los compañeras/os del espacio laboral.

### a) Sumiso o pasivo

Es aquel estilo de comunicación propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazadas, incomprendidas u ofender a otras personas.

Infravaloran sus propios sentimientos, opiniones y necesidades dando valor a las y los demás.

### b) Agresividad

Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad y se caracteriza por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando opiniones de las y los demás.

### c) Asertividad

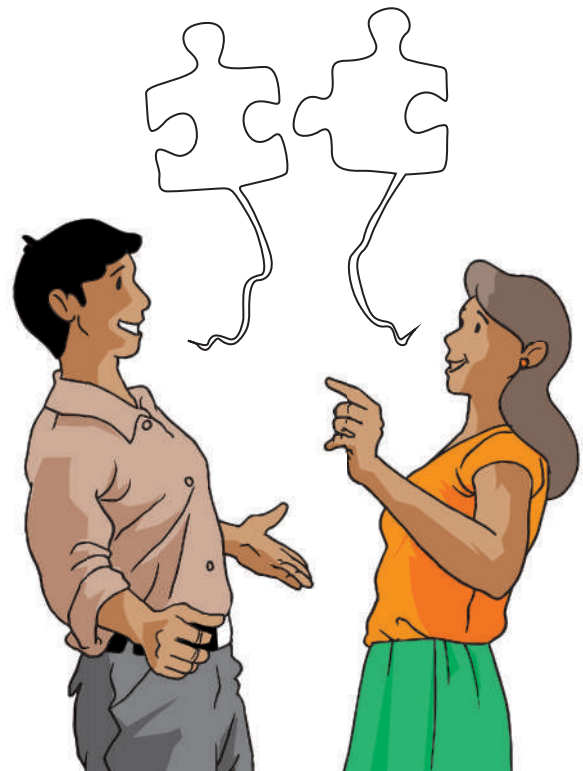
Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros derechos sin la intención de herir o perjudicar a la otra persona.

La asertiva, contribuye a la expresión de sentimientos, de dar y recibir cumplidos, hacer peticiones, expresar afecto, iniciar y mantener conversaciones, expresar descontento justificando, expresar los derechos legítimos, saber decir "NO".

La consecuencia de una respuesta asertiva, nos lleva a la satisfacción propia, buenas relaciones, aumenta la comprensión, toma de decisión propia, desarrollo del pensamiento crítico.

### d) Asertividad y Cultura de Paz

La asertividad es el arte de expresar lo que pensamos y sentimos sin ofender ni dañar a la otra persona, y de negociar sin perder la esencia de nuestros valores e ideas fundamentales. En este contexto se hace prioritario desarrollar estrategias comunicativas orientadas hacia el conocimiento de la otra persona, el diálogo permanente y la búsqueda de acuerdos que conduzcan a una convivencia en paz.



## 4.1 Técnicas para aplicar la asertividad

### a) Mensajes YO

Uso del mensaje Yo, indica resolución o evitación del conflicto, consta de cuatro pasos:

- 1° Expresa el sentimiento negativo que nos provoca la conducta de la otra persona.
- 2° Describe objetivamente dicha conducta.
- 3° Explica la conducta deseada.
- 4° Comenta los beneficios que tendría el cambio deseado y las consecuencias negativas.

La actitud que debe tenerse al realizar la técnica es: adoptar objetividad, tono de voz apropiado y lenguaje verbal que apoye a nuestras palabras sin resultar agresiva/o, ni pasiva/o

Ejemplo del mensaje.Yo:“Cuando tú...”,“me siento...”,“porque...”,“te pido, por favor...”

### b) Disco Rayado

Es repetir el propio punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en discusiones ni provocaciones que pueda hacer que la otra persona (se sienta mal). Se consigue centrar la atención siempre en el punto crítico y no permitir la intromisión de otros comentarios que intentan desviar la atención para conseguir sus objetivos. Ejemplo de aplicación:

- Cliente:“Vengo a presentar la documentación que me pidieron...”
- Recepcionista:“La fotocopia debe venir acompañada del original para poder procesarla.”
- Cliente:“Ah!, pues no me dijeron nada, ¿no da lo mismo?”
- Recepcionista:“Para poder procesar una fotocopia siempre debe venir acompañada del original”.
- Cliente:“El caso es poner obstáculos y molestar, ¿qué más da?, no ve que está clarísima, desde luego, el caso es fastidiar”.
- Recepcionista “Una fotocopia siempre debe venir acompañada del original para poder procesarla.”

### c) Banco de Niebla

La técnica consiste en dar la razón a la persona en lo que considere puede haber de cierto en sus críticas o peticiones, pero negándose a la vez, a entrar en mayores discusiones. Se deja claro que no va a cambiar de postura. Ejemplo:

Mujer:“Pedro, ¿Podrías ir a recoger a los niños al colegio?, tengo aún que preparar la lección para mañana y creo no me dará tiempo”.

Marido:“Pero acabo de volver muy cansado del trabajo, ve tú.”

Mujer:“Sé que estás muy cansado, es normal porque te esfuerzas mucho en tu trabajo. Tu jefe debería darse cuenta de eso y no cargarte con tantas tareas. Pero te pido el favor que recojas a los niños, ya que debo hacer este trabajo para mañana. Luego podremos descansar.”

#### d) Asertividad Positiva

Consiste en expresar un auténtico afecto y aprecio por otras personas. Supone que uno se mantiene atento a lo bueno y valioso que hay en las y los demás, se está dispuesto a reconocer generosamente lo bueno y valioso y a comunicarlo de manera verbal o no-verbal.

#### e) Interrogación Negativa

La técnica busca suscitar las críticas sinceras por parte de las y los demás, para sacar provecho de la información útil o de agotar dichas críticas si tienen un fin manipulativo, inclinando al mismo tiempo a nuestros críticos a mostrar más asertividad y demostrándoles que no podrán manipularnos. Consiste en solicitar más desarrollo en una afirmación.

#### f) Pregunta Asertiva

Es “pensar bien” de la otra persona que nos critica y dar por hecho que su crítica es bien intencionada (independientemente de que realmente lo sea). Entonces, pedimos aclaración: información acerca de los argumentos, solicitando que sea específico.

#### g) La Aserción Negativa

Se utiliza cuando afrontamos una crítica siendo conscientes que la persona que nos critica tiene razón. Se expresa nuestro acuerdo con la crítica recibida haciendo ver la voluntad de corregir. Con ello reducimos la agresividad de nuestros críticos y fortalecemos nuestra autoestima.

### 5. Distorsiones en la comunicación

- El factor psicológico y mental del receptor/a da una interpretación al mensaje, a veces, por un temor excesivo de querer captar al máximo el fondo del mensaje.
- La simplificación del mensaje que obedece a una “pereza mental” del receptor/a o al deseo de no ser detallista y por tanto eliminar todo tipo de datos que se consideren inútiles.
- El deseo que los mensajes no parezcan demasiado bruscos para el destinatario, para evitar reacciones violentas que tratamos de eliminar, bien por tranquilidad propia o bien por asegurarnos la congratulación del superior.
- Interpretación final diferente que provoca la distorsión del mensaje.
- El no estar concentrado, pensando en otras cosas que no son del tema que se habla.
- No tener interés de lo que se habla.
- Ruido.



# Estrategias Metodológicas

## La Comunicación

### Preguntas de reflexión

- ¿Cuáles son las tres competencias comunicativas que deben desarrollar las y los adolescentes y jóvenes?
- ¿Qué es expresarse con claridad en forma oral y escrita?
- ¿Cuáles son las distorsiones de la comunicación?

### Dinámica 1: “Mis Confidencias”

OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
A través de las actividades, se vivenciará la forma cómo se presenta la comunicación, inicialmente de forma individual, interpersonal y grupal, identificando los obstáculos y ventajas que se presentan en cada uno de esos escenarios.	40 minutos.	Una pizarra acrílica y un marcador para pizarra.

### Desarrollo:

a) Se solicita a las y los participantes trabajar individualmente las siguientes preguntas:

- ¿Cómo fue su primera experiencia al hablar en público?
- ¿Fue fácil hablar en público?
- ¿Qué sintieron?
- ¿Ahora cómo recuerdan la experiencia?

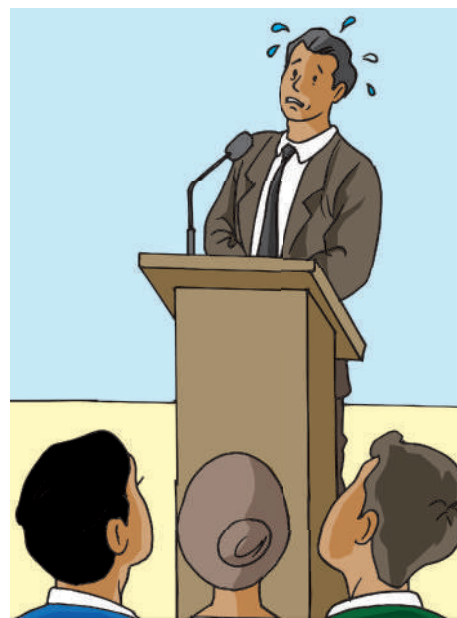
b) Quién facilita recomienda que la actividad es personal y la deben realizar en 5 minutos.

c) Terminada esta actividad se solicita colocarse en parejas, con la persona que está a su lado se comparte las emociones vividas al recordar, analizando los aspectos positivos y negativos de la primera experiencia al hablar en público.

d) Se realiza en 10 minutos.

e) Para finalizar se invita a las parejas a socializar o compartir con el grupo esos recuerdos.

f) Terminada la actividad se analiza cada uno de los escenarios de la comunicación:



- Intrapersonal cómo se desarrolla con una o uno mismo, cómo nos comunicamos, gestos, expresión oral y murmullos.
- Interpersonal cómo fue con la otra persona, la comunicación fue natural, era clara, había confianza, utilizamos sólo comunicación verbal.
- Grupal cómo se desarrolló, había obstáculos, que tipo de comunicación utilizaron.

**g)** Se concluye definiendo qué es importante desarrollar la comunicación intrapersonal como un medio de autoanálisis, de una jornada laboral, para identificar debilidades y fortalezas.

En la comunicación interpersonal uno debe cuidar de los gestos, modismos y utilizar un lenguaje claro para que nos entiendan. En el espacio laboral es importante tener mayor cuidado al comunicarse con las y los compañeros de trabajo, con las y los superiores para entender las ordenes, entonces se tiene que desarrollar la escucha activa para comprender el mensaje. A nivel grupal la persona debe estructurar la idea que quiere comunicar y el objetivo debe estar claro.

## Dinámica 2: “Comunicación Interpersonal”

OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
Reconocer la necesidad de comunicarse de forma explícita y abierta, dentro del equipo de trabajo.	40 minutos.	Una pizarra acrílica, marcador para pizarra y diseños de figuras impresas o a mano alzada.

### Desarrollo:

- Antes de iniciar la actividad, quién facilita debe tener las figuras impresas que van a utilizar en la dinámica.
- Se conforma 2 grupos y se pide que se coloquen en fila viendo hacia la pizarra (una persona detrás de la otra).
- Al primero de la fila entréguele un marcador para pizarra acrílica.
- Al último de la fila entréguele la figura impresa que va a utilizar para ese grupo.
- La instrucción para las y los voluntarias/os, es la siguiente:

“La última persona de la fila va a dibujar con su dedo la figura que le acaban de entregar, en la espalda del que sigue en la fila; cuando terminen de dibujar, le va a tocar el hombro para indicar que ya acabo. Toda la actividad se hace en total silencio, nadie debe hablar, ni ver el diseño (sólo la última persona). Si la persona que recibe el diseño en la espalda solicita otra vez que se lo hagan, está bien. Únicamente se puede repetir una vez. La persona que recibe el diseño en la espalda debe pasarlo de igual manera a la persona que sigue en la fila y así sucesivamente, hasta llegar a la primera persona, quién deberá dibujar con su marcador en la pizarra. Cuando el diseño se ha dibujado en la pizarra, la persona que tiene el diseño impreso debe pegarlo en la pizarra para comparar los resultados.

f) Conclusiones que se pueden obtener de esta dinámica:

- Si no nos comunicamos, los resultados son muy diferentes a los planeados.
- Entre más barreras se tengan en el flujo de la comunicación más distorsionado va a llegar el mensaje.
- Si alguien del equipo no entendió o recibió mal el mensaje, va a dañar al que sigue en el proceso y al final tendremos un resultado diferente.
- Para lograr resultados, debemos comunicarnos a través del lenguaje oral o escrito.

### Dinámica 3: “Dilo con Gestos”

OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
Reconocer la importancia del lenguaje no verbal al transmitir un mensaje.	20 minutos.	Papelógrafo o pizarra.

#### Desarrollo:

- Se arman dos grupos y se entrega la consigna “esta será una competencia, el grupo que más veces adivine el mensaje será el ganador”, quién facilita indica la categoría del juego, puede ser: películas conocidas, acciones que indican una problemática de la sociedad, por ejemplo: alcoholismo, violencia, drogadicción, etc. Pero se sugiere empezar por las películas para entrar en ambiente con la dinámica.
- Se pide que cada grupo elija a su representante y el otro grupo de manera secreta deberá pensar en la película que deberán adivinar.
- Una vez elegido el o la representante del grupo contrario, le da la película y éste, sin usar ni un sólo sonido, sólo con movimientos de su cuerpo debe lograr que su grupo adivine la película.
- De la misma manera lo hace el otro grupo, quién facilita debe estar anotando los puntos en un pizarrón para conocer el ganador.



#### Reflexión

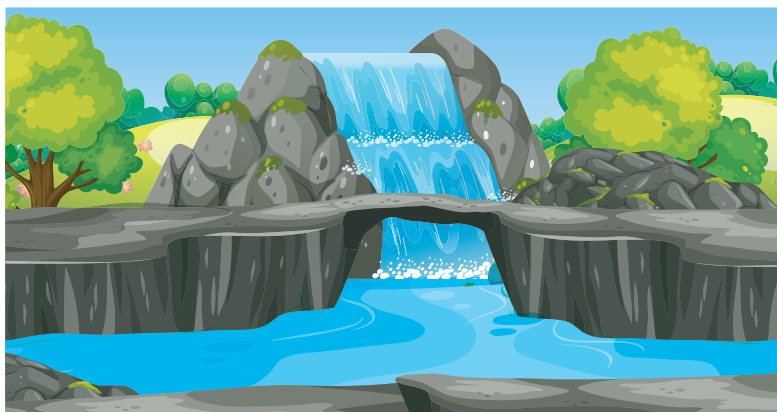
Se reflexiona sobre la importancia del lenguaje no verbal y cómo podemos transmitir mensajes equivocados involuntariamente, es necesario resaltar que debemos procurar que exista coherencia entre lo que se dice con la boca y lo que se dice con el cuerpo.

## Dinámica 4: “El Puente”

OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
Reconocer la importancia de la asertividad, para lograr los objetivos de comunicación.	20 minutos.	Cinta adhesiva (de papel) o tiza para dibujar líneas en el piso.

### Desarrollo:

- Se conformarán 2 grupos (si el número de participantes es numeroso, se pueden conformar 4 ó 6 grupos) los cuales se pondrán frente a frente (en caso de ser varios grupos por cada puente trabajarán 2 grupos) y dibujaremos dos líneas paralelas del grosor de un pie.
- Cada grupo se pondrá en un extremo contrario al otro del puente, la consigna es la siguiente, son una familia que debe cruzar el puente todas/os juntas/os, a ambos lados del puente hay un precipicio así que si alguien cae muere, por tanto todo el grupo debe pasar el puente, al caminar por el puente se encuentran con otra familia que también quiere cruzar el puente, no pueden volver porque es muy peligroso así que ambas familias deben cruzar al mismo tiempo, no pueden dejar caer a nadie, deben cuidarse unas/os a otras/os.
- Después de dar la consigna ambas familias parten al mismo tiempo por el puente, y se cruzan en medio, hay que observar que dicen que hacen como se organizan para pasar el puente, si se ayudan o no entre ellas/os, etc.



### Reflexión

Terminada la dinámica y una vez que todas y todos pasen por la experiencia se conversa sobre lo sucedido, como se sintieron qué pasó, etc. Es una dinámica para concientizar sobre la importancia de la asertividad, expresión emocional, empatía y cooperativismo.

## ARITMÉTICA ELEMENTAL

<b>OBJETIVOS</b>	Desarrollar en los/as participantes destrezas en el empleo de operaciones aritméticas: suma, resta, multiplicación y división.
<b>TEMA TEÓRICO</b>	¿Qué es aritmética elemental? ¿Qué es la suma? ¿Qué es la resta? ¿Qué es la multiplicación? ¿Qué es la división?
<b>TEMA PRÁCTICO</b>	Empleo de operaciones de aritmética básica y uso de calculadora.
<b>ESTRATEGIAS</b>	Las y los participantes adquieren destrezas en base a metodologías participativas y grupales.
<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>	Las y los adolescentes y jóvenes emplean la calculadora para realizar operaciones básicas.
<b>MATERIALES E INSUMOS</b>	Material de escritorio: Papelógrafos, marcadores, masking. Material educativo: Manual de información, hojas de actividades, lista de participantes. Las y los participantes deben contar con teléfonos celulares que tengan la aplicación de calculadora.
<b>POBLACIÓN OBJETIVA</b>	AJs de hogares de acogida, centros de detención y/o condiciones que las y los hacen vulnerables.
<b>CAPACITADOR/A</b>	Personal de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Save the Children.</li> <li>• Instituciones socias.</li> <li>• Replicadoras/es y/o mentoras/es de municipios de intervención.</li> </ul>
<b>DURACIÓN DEL TEMA</b>	60 minutos.
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	15 participantes mínimo - 30 participantes máximo.





# Las cuatro operaciones aritméticas básicas

## 1.1. Información de apoyo para quién facilita

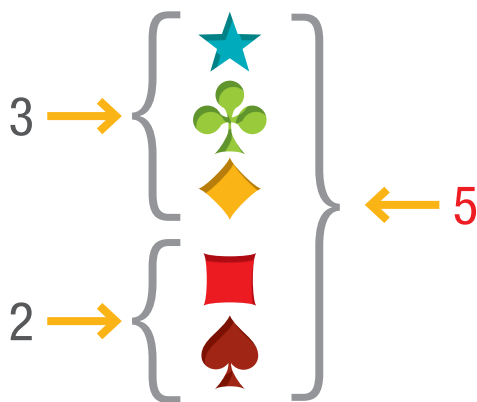
**¿Para qué sirven las matemáticas en la vida cotidiana?** Las matemáticas son la principal herramienta con las que ha contado el ser humano para entender el mundo que nos rodea, son utilizadas todo el tiempo para resolver una gran variedad de problemas de la vida real.

Las matemáticas son utilizadas de manera consciente e inconsciente, por ejemplo, una persona que realiza cálculos en una tarea o práctica, emplea las matemáticas de manera consciente; sin embargo, una persona que asiste a un mercado a comprar una variedad de productos utiliza cálculos matemáticos de manera inconsciente.

Nosotros en nuestra vida cotidiana, personal y laboral, realizamos ejercicios matemáticos de manera inconsciente, ya que, aplicamos varios ejercicios en ajuste de precios, de cantidades, de medidas, etc.; son precisamente a estos temas a los que dedicaremos nuestros esfuerzos para poder aplicar las matemáticas y que sean una herramienta útil en nuestra vida diaria.

**La aritmética** es la rama de la matemática cuyo objeto de estudio son los números y las operaciones elementales hechas con ellos: suma, resta, multiplicación y división (Wikipedia).

**La SUMA**, se entiende como una operación que permite añadir una cantidad a otras.



Por ejemplo, si en una tienda hay tres muebles diferentes como se muestra:



Silla Bs. 270



Mesa y silla Bs. 180



Gavetero Bs. 450

¿Cuánto de dinero necesito para comprar los tres muebles?

¿Que tengo? Tres diferentes muebles con sus respectivos precios.  
 ¿Qué busco? Cuánto dinero necesito para comprar  
 ¿Qué hago? Voy a sumar.

$$\begin{array}{r}
 270 \\
 + 180 \\
 + 450 \\
 \hline
 900
 \end{array}$$

La respuesta es Bs. 900

En la **SUMA CON DECIMALES** es muy importante la posición de la coma que se debe anotar a la misma altura.

Ejemplo, María compró una carreta de hilo en Bs. 4; un rollo de tela en Bs. 149,50; una cuerda de plástico en Bs. 1,80. ¿Cuánto gastó en total?

**Solución:**

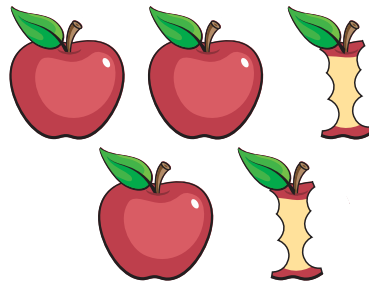
- El hilo cuesta Bs. 4
- La tela de tapizado Bs. 149,50
- Cuerdas cuesta Bs. 1,80
- ¿Qué hago? Tengo que sumar:

$$\begin{array}{r}
 4,00 \\
 + 149,50 \\
 + 1,80 \\
 \hline
 155,30
 \end{array}$$

**LA RESPUESTA ES:** gasto en total Bs.155,30



La **RESTA**, es una operación contraria a la suma, donde en vez de aumentar, se disminuye, quita o sustrae.



$$5 - 2 = 3$$

En el caso de una **RESTA CON DECIMALES**, la posición de la coma también va a la misma altura, pero cuando falta algún decimal para realizar la resta se completa con ceros. ¡Fíjate muy bien en los siguientes ejemplos!

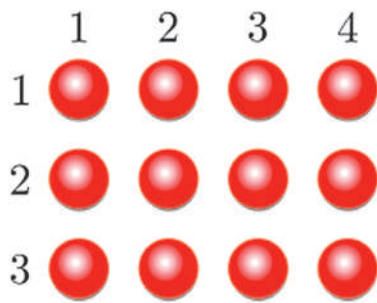
$\begin{array}{r} \text{a)} \quad 3,3 \\ - 2,235 \\ \hline 1,065 \end{array}$	$\begin{array}{r} \text{b)} \quad 25,3 \\ - 1,1254 \\ \hline 24,1746 \end{array}$
---	---

Ahora, resuelve el siguiente ejercicio:

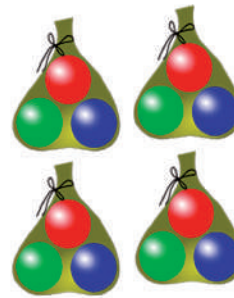
Un tapicero tiene Bs. 500.- y compra 20 metros de tela en Bs. 170.- ¿Cuánto de dinero le queda?

**TU RESPUESTA:** .....

La **MULTIPLICACIÓN**, es otra operación que sirve para realizar sumas sucesivas de cantidades iguales, es decir:



$$3 \times 4 = 12 \text{ BOLAS}$$



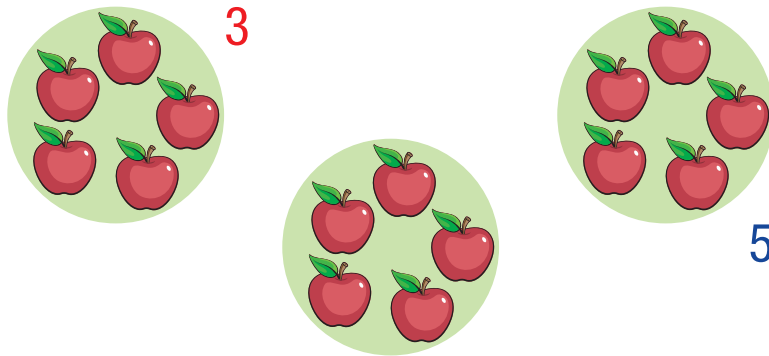
$$4 \times 3 = 12 \text{ BOLAS}$$

$$3 \times 4 = 3+3+3+3$$

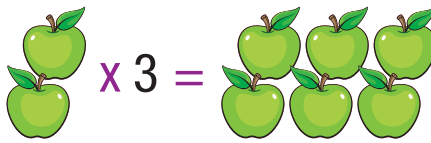
Ejemplo, si una barra de fierro cuesta Bs. 120.- ¿Cuánto costará 5 barras de fierro?

¿Qué hago? Multiplico

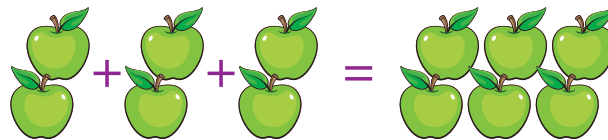
$$\begin{array}{r} 120 \\ \times 5 \\ \hline 600 \end{array} \rightarrow \text{Resultado (llamado también producto)}$$



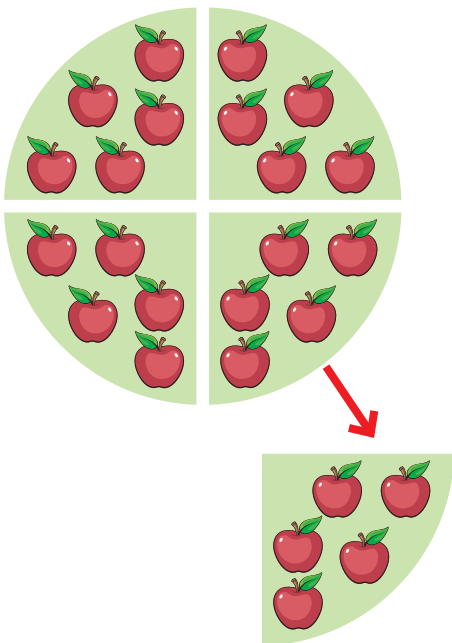
$$5 \times 3 = 15 \text{ MANZANAS}$$



Las operaciones tienen resultado similar



La **DIVISIÓN**, es la operación que consiste en repartir.



Tengo 20 manzanas y 4 niños/as, ¿a cuántas manzanas le toca a cada uno?

$$20 / 4 = 5$$

Ejemplo: Juana ha producido 1728 bolsas de gelatina de 200 gramos cada una, en la empresa donde trabaja, su jefe le pide que las entregue en 6 tiendas, en cantidades iguales. ¿Cuánto le toca a cada tienda?

$$\begin{array}{r} \overline{)1728} \\ \underline{12} \phantom{00} \\ 052 \phantom{0} \\ \underline{48} \phantom{0} \\ 048 \\ \underline{48} \\ 00 \end{array}$$

1. Toma la primera cifra del lado izquierdo: en este caso 1. Pero como 1 es más pequeño que 6, de la derecha, tienes que tomar otra cifra más: 17
2. Ahora calculamos la multiplicación con 6 más próxima a 17, en el caso es  $6 \times 2 = 12$ , ya que  $6 \times 3 = 18$ , que es mayor que 17
3. Seguidamente colocamos 12 debajo de 17 y procedemos a realizar la resta  $17 - 12 = 5$
4. Bajamos el siguiente número de la izquierda que es 2, formando 52 y procedemos de forma similar que en el punto 2.

## Dinámica 1: Mensaje Secreto

OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
Fortalecer las capacidades de las y los AJs, para resolver problemas de aritmética básica.	20 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas sábana con la clave del mensaje.</li> <li>• Masking.</li> <li>• Marcadores.</li> <li>• Tiras de cartulina con mensajes secretos.</li> </ul>

### PROCEDIMIENTO:

- Formar grupos pequeños de hasta 3 personas, se puede repartir más de una vez cada uno de los mensajes, indique que el trabajo es en secreto y nadie debe divulgar el mensaje, sólo debe ser entregado a quién facilita.
- Los grupos compiten para llegar a la respuesta correcta.



**Ojo en este ejercicio no se permite el uso de la calculadora, pero si mucho trabajo en equipo.**

### Introducción

Como introducción se presenta en cartillas las 4 operaciones básicas.

**Mensaje Secreto** En el lago Uru-Uru (cambiar el nombre por otro del lugar), todas las y los visitantes reciben un mensaje secreto que deben descifrar para entrar, fíjate en cada uno de los signos para realizar las operaciones y así encontrarás la letra que corresponde.

La clave para poder descifrar el mensaje es la siguiente:

A	D	G	S	I	M	O	T	N	C	R	E	B	L	J	U
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Si quieres entrar, ámate a descifrar este mensaje!

S	O	M	O	S											
10-5	40/5	10-13	4+4	25/5											
I	N	C	R	E	I	B	L	E	S						
60/10	8+2	20-9	4x3	7+5	3x2	7+7	3x5	17-4	3+2						

S	O	M	O	S											
25/5	10-2	21/3	4x2	10-5											
G	A	N	A	D	O	R	E	S							
2+2	20-18	5x2	18-16	21/7	4+4	6x2	17-4	17-12							

S	O	M	O	S						
12-7	40/5	5+2	2X4	25/5						
L	O	S	M	E	J	O	R	E	S	
3x5	20-12	2+3	21/3	15-2	4X4	20-12	4X3	20-7	10-5	

S	O	M	O	S						
10-5	40/5	10-13	4+4	25/5						
S	I	N	I	G	U	A	L	E	S	
10-5	3X2	5X2	48/8	16/4	20-3	10-8	5X3	17-4	25/5	

## Dinámica 2: Usando la Calculadora del Celular<sup>9</sup>

OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
Ejercitar el uso de la calculadora del celular, priorizar las operaciones básicas, posibilita técnicas de ensayo y error.	20 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas sábana.</li> <li>• Masking.</li> <li>• Marcadores.</li> <li>• Teléfonos celulares de las y los participantes, que tengan una aplicación para calculadora o bien llevar calculadoras de bolsillo.</li> </ul>

### PROCEDIMIENTO:

Antes de iniciar el ejercicio, quién facilita debe preparar ejercicios adicionales a los propuestos.

Se puede emplear un solo ejercicio o más de las propuestas líneas abajo.

### EJERCICIO 1:

- Cada participante utiliza su propio teléfono móvil o calculadora.
- Instrucciones: Imagina que las únicas teclas numéricas que funcionan en tu calculadora son las del 0 y el 1. En este juego se trata de conseguir en la pantalla los números que va dictando quien facilita, sin pulsar otras teclas numéricas, empleando por lo menos dos operaciones distintas. Por ejemplo, se dicta 120, por lo que entre los resultados se tendría:  $11 \times 10 + 10 = 120$  o  $110 + 10 = 120$ .  
Por ejemplo  $89 = (10 * 10) - 11$ ;  $220 = (10 + 10) * 11$ ;  $11 = 110 / 10$
- Después de haber dictado un par de cifras, se puede pedir a las y los participantes, que consigan las cantidades empleando el menor número de teclas, así, si se dicta 88;  $100 - 11 - 1 = (9 \text{ teclas})$ ,  $10 \times 10 - 11 - 1 = (11 \text{ teclas})$ ,  $(100 - 11 - 1)$  (8 teclas) gana quién consiga visualizar el número propuesto.



<sup>9</sup> <http://www.matematicasdivertidas.com/Juegos%20con%20Calculadora/juegos%20con%20calculadora.html#unosyceros>

- d) Pide otras cantidades por ejemplo: 215, 183.....
- e) Explica, ¿Cuál es el método que encontraste?, hazlo de manera que cualquiera de tus compañeras/os lo pueda entender.
- f) Compara tu método con el de quienes estén cerca de ti. ¿Alguien encontró un método distinto del tuyo? ¿En qué consiste?
- g) ¿Cuál método es mejor, el tuyo o el de algunas/os de tus compañeras/os? ¿Por qué?

## EJERCICIO 2

- a) En este juego trabajamos en pares.
- b) Instrucciones: Imagina que dispones de 4 ochos y quien facilita pide, que, con los 4 ochos, sometidos a las operaciones que quieras, obtengas el número 120. ¿Podrás conseguirlo?, en el caso una posibilidad sería  $8 \times (8+8)-8=120$ .
- c) Considera para el análisis las preguntas 5 al 7 del ejercicio 1.

## EJERCICIO 3

- a) En este juego trabajamos en pares.
- b) El juego consiste en que “te las arregles” para realizar las siguientes sumas empleando la calculadora, pero sin usar para nada la tecla para sumar.
- c) Por ejemplo  $20+15$ , una alternativa sería:  $7 \times 5$ .
- d) Intenta con  $420+245$ .
- e) Considera para el análisis las preguntas 5 al 7 del ejercicio 1.

## EJERCICIO 4

- a) En este juego trabajamos en pares.
- b) El juego consiste en encontrar el número “Z” que falta.

$$7.4 + Z + 125.97 = 784.88$$

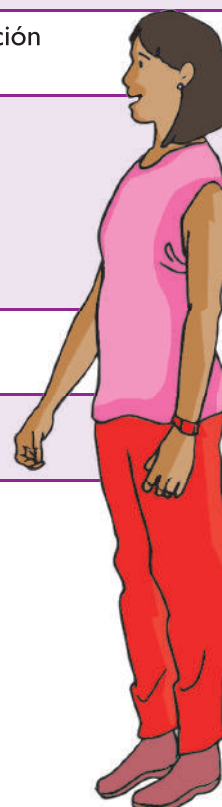
$$20/Z + 15 = 19$$

$$350 + 60 + 40/Z = 415$$



### REGLA DE TRES SIMPLE

<b>OBJETIVOS</b>	Desarrollar en las y los participantes destrezas en el empleo de la regla de tres simple, empleando unidades de medida.
<b>TEMA TEÓRICO</b>	Reglas de tres simples. Conversión de unidades.
<b>TEMA PRÁCTICO</b>	Dinámicas: Midiendo el mundo, carrera cubriendo baches.
<b>ESTRATEGIAS</b>	Las y los participantes conocerán y recordarán los conceptos y aplicaciones a través de dinámicas relacionadas con el tema.
<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>	Las y los participantes habrán recordado y aplicado, la regla de tres con la conversión de unidades.
<b>MATERIALES E INSUMOS</b>	Material de escritorio: Papelógrafos, marcadores, masking Material educativo: manual de información, hojas de actividades, lista de participantes. Las y los participantes deben contar con teléfonos celulares que tengan la aplicación de calculadora.
<b>POBLACIÓN OBJETIVA</b>	AJs de hogares de acogida, centros de detención y/o condiciones que los hacen vulnerables.
<b>CAPACITADOR/A</b>	Personal de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Save the Children.</li> <li>• Instituciones socias.</li> <li>• Replicadoras/es y/o mentoras/es de Municipios de intervención.</li> </ul>
<b>DURACIÓN DEL TEMA</b>	60 minutos.
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	15 participantes mínimo - 30 participantes máximo.



# La regla de tres simple directa

## Información de apoyo para quien facilita

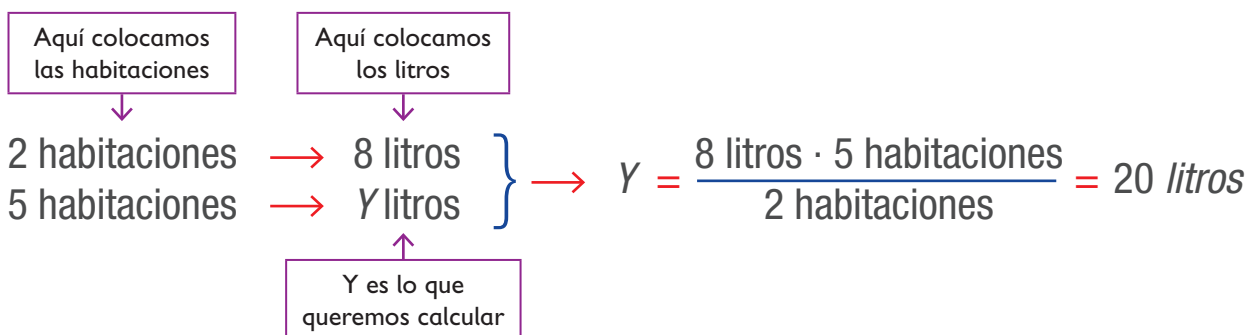
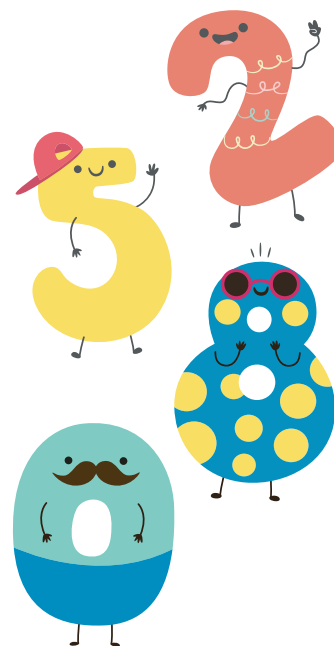
La regla de 3 simple es una operación que ayuda a resolver rápidamente problemas de **proporcionalidad**, más adelante veremos cómo se define esto, conozcamos inicialmente sus aplicaciones.

Si necesito 8 litros de pintura para pintar 2 habitaciones, ¿cuántos litros necesito para pintar 5 habitaciones iguales?

1ro. Observemos que hay una relación clave, 8 litros de pintura para pintar 2 habitaciones, comprenderemos que para pintar 1 habitación se necesitarán 4 litros de pintura.

2do. Luego para pintar 5 habitaciones, del mismo tamaño, aumentará la cantidad de pintura de manera **proporcional**, es decir, cada 4 litros por cada habitación, por lo que se necesitará: 4 litros x 5 habitaciones = 20 litros de pintura.

Otra manera de resolver el problema, es empleando la siguiente relación:



Generalizando tenemos

Cuida de poner unidades iguales en cada columna

$$\begin{array}{l} A \rightarrow B \\ X \rightarrow Y \end{array} \} \rightarrow Y = \frac{B \cdot X}{A}$$

El resultado final tendrá las unidades de la columna donde se encuentra "Y".

Pablo, un adolescente de 17 años, se encuentra trabajando en una librería, la dueña hizo caer las cajas de lápices, cada caja contiene 3 lápices, ayuda a Juan a completar los espacios en blanco.

Escalas y proporciones - 1

Completa los espacios

cajas	lápices
1	3
2	6
3	9
7	<input type="text"/>
<input type="text"/>	39
<input type="text"/>	51

En cada caja hay 3 lápices.

Comprobación Nuevo ejercicio

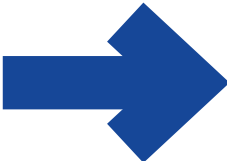
Intentos = 0  
Correctos = 0

Respuestas

Cajas	Lápices
7	21
13	39
17	51

### Conversiones de medidas

Ahora realizaremos una nueva aplicación de la regla de tres con la conversión de medidas. Las medidas se manejan cotidianamente, y requieren cierto dominio en el trabajo que desarrolles, así tenemos:

¿Qué mediremos?		¿Qué unidad empleamos?
La longitud o distancia		Kilómetro o metro
La masa o peso		Kilogramo o gramo
El tiempo		Horas o segundos
El área		Hectárea o metro cuadrado (m <sup>2</sup> )
El volumen		Litro o centímetro cúbico (cm <sup>3</sup> )
La potencia		Kilowatt

A continuación, para cada grupo de medidas se presentan algunas relaciones, en internet puedes encontrar muchas más.

TABLA DE UNIDADES DE MEDIDA		
LONGITUD	MASA	TIEMPO
1 km (kilometro) = 1000 m (metro)	1 t (tonelada) = 1000 kg (kilogramo)	1 día = 24 hr (horas)
1 m = 100 cm (centímetros)	1 kg = 1000 gr (gramos)	1 hr (hora) = 60 min (minuto)
		1 min = 60 s (segundo)
ÁREA	VOLUMEN	
1 hectárea = 10000 m <sup>2</sup> (metros cuadrados)	1m <sup>3</sup> (metro cúbico) = 1000 lt (litro)	
1 m <sup>2</sup> = 10000 cm <sup>2</sup> (centímetros cuadrados)	1 lt = 1000 cm <sup>3</sup> (centímetro cúbico)	

Seguidamente, algunas aplicaciones:

Un metal mecánico está construyendo unas rejas para una pequeña ventana y requiere 10 barras de 30 cm de largo, totalizando 300 cm, si las barras se venden por metros, ¿Cuántos metros de barra metálica tendrá que comprar?

Para esto aplicamos la relación generalizada encontrada previamente:

$$\begin{array}{l} 100 \text{ cm} \rightarrow 1 \text{ m} \\ 300 \text{ cm} \rightarrow Y \text{ m} \end{array} \quad Y = \frac{300 \cdot 1}{100} = 3 \text{ m}$$

Una panadera emplea 1 litros de leche para mezclar con 5 kg de harina, si tengo para preparar 15 kg de harina ¿Cuántos litros de leche deberá emplear la panadera?

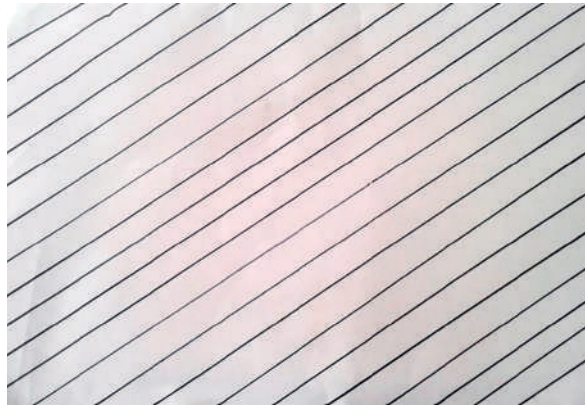
$$\begin{array}{l} 5 \text{ kg harina} \rightarrow 1 \text{ litro} \\ 15 \text{ kg harina} \rightarrow Y \text{ litro} \end{array} \quad Y = \frac{15 \cdot 1}{5} = 3 \text{ litros}$$

En las dinámicas siguientes es importante hacer una buena introducción, contando con cartillas sobre cada tema y empleando ejemplos introductorios, para que las y los participantes puedan resolver los juegos que se presentan a continuación.

### Dinámica: Midiendo el Mundo<sup>10</sup>

OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
Fortalecer las destrezas de medición y las conversiones necesarias.	30 minutos.	<ul style="list-style-type: none"><li>- (6) Reglas de 30 cm.</li><li>- (5) Sobres con tiras de cartulina (rayar tres folders amarillos en desuso líneas diagonales. no horizontal ni vertical, cortarlas y distribuye equitativamente entre cortas y largas en los sobres). Luego que estén en los sobres numera las tiras, según el sobre en el que estén, así todas las que estén en el sobre 1, llevarán esta numeración 1; mídelas por el lado más largo, cuida de saber el largo total, que es la sumatoria de todas las tiras, es importante para evitar sorpresas. <b>PREPARA 8 SOBRES.</b></li></ul>

<sup>10</sup> Modificado de: <https://www.geniolandia.com/13132577/juegos-de-aula-para-ensenar-a-medir>



- Aplicación de calculadora en los celulares de las y los participantes.

**Desarrollo:**

- a) Divide a las y los participantes en grupos de no más de 4 personas, se les entrega una regla y un sobre por grupo.
- b) Explicar que deben medirse las tiras desde el lado más largo y luego ser sumadas.
- c) Pide que te entreguen anotados en un papel los resultados en: Total de cm, total de metros y total de kilómetros.
- d) Anota los resultados en la pizarra/papelógrafo.
- e) Ganan los grupos que den las medidas correctas.



**Dinámica:** Carrera Cubriendo Baches

OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
Fortalecer los conocimientos a través de la identificación y práctica del cálculo de las unidades de conversión.	50 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tablas de trabajo para completar tamaño doble resma.</li> <li>- Una autopista dibujada en cartulina o hoja resma.</li> <li>- Tarjetas de cartulina de colores.</li> <li>- Marcador.</li> </ul>

**Desarrollo:**

- a) Quien facilita realiza la introducción a la dinámica indicando que antes de jugar “carrera cubriendo baches”, es necesario recordar los cálculos de algunas medidas, realizando los ejemplos de la información de apoyo.
- b) Una vez recordada la forma de realizar los cálculos de medidas y conversiones se presenta la tabla de unidades de medida.

- c) Quien facilita presenta la tabla de trabajo en la cual se encuentra dibujada una autopista (parecido a un tablero de juego de carreritas), esta autopista es cuadriculada, en cada cuadrícula se tiene una pregunta, al lado de cada pregunta esta un espacio en blanco que es un bache, la o el participante debe coger una cartulina de color y escribir la respuesta a la pregunta planteada luego debe pegarla en el espacio en blanco si la respuesta es correcta el bache fue rellenado y quien facilita permitirá que el automóvil avance hasta llegar a la siguiente pregunta. En caso que la respuesta sea errada el automóvil no podrá avanzar, **el bache es una falencia que no le permite avanzar.**
- d) Quien facilita explicará la deficiencia y dará pautas para que la o el mismo participante vuelva a responder; pero esta vez de manera acertada.
- e) Quien facilita acomodará a las y los participantes en círculo, se escogerá al primer jugador o jugadora al azar y posteriormente será éste quién seleccione a otra persona para continuar el juego, esta invitación será sucesiva hasta que el juego termine, o bien le tocará a la persona que se encuentre al lado derecho y así sucesivamente.
- f) Quien facilita debe considerar que las preguntas plasmadas en la dinámica no deberán ser complicadas o rebuscadas ya que se pretende percibir el nivel de conocimiento de las y los participantes y reforzar conceptos que no hubieran quedado claros, las preguntas que deberían tomarse en cuenta son:

PREGUNTAS		NOMBRE DE LA UNIDAD	SÍMBOLO
1	Queremos medir el TIEMPO, ¿qué unidades empleamos?	SEGUNDO y otra derivada	s o hr
2	Queremos medir DISTANCIAS, ¿qué unidades empleamos?	METRO	m o km
3	Queremos medir PESOS, ¿qué unidades empleamos?	KILOGRAMO	Kg
4	INTENSIDAD de la corriente eléctrica	AMPERIO	A
5	Queremos medir LAS ÁREAS, ¿qué unidades empleamos?	METRO CUADRADO	m <sup>2</sup>
6	Queremos medir VOLÚMENES, ¿qué unidades empleamos? y ¿cuál es el símbolo?	METRO CÚBICO	m <sup>3</sup>
CÁLCULO DE CONVERSIONES			RESPUESTAS
7	Construya la regla de 3 simple	$\left. \begin{array}{l} 2 \text{ habitaciones} \rightarrow 8 \text{ litros} \\ 5 \text{ habitaciones} \rightarrow y \text{ litros} \end{array} \right\} y = \frac{8 \text{ litros} \cdot 5 \text{ habitaciones}}{2 \text{ habitaciones}} = 20 \text{ litros}$	
8	¿Cuántas jarras de 500 ml se pueden llenar con el agua de la botella de 2 litros?	Se pueden llenar 4 jarras	
9	¿Cuántos días equivalen a 4 meses?	Equivalen a 120 días	
10	¿A cuántos metros equivale 4 kilómetros?	Equivalen a 4000 metros	
11	¿Con qué unidad mides el peso de una niña?	La unidad de medida es el kilo	

12	¿Con qué unidad mides el peso de una manzana?	La unidad de medida es el gramo
13	¿Si un gusano logra avanzar 0,5 metros en una hora, a cuánto equivale esta cantidad en centímetros?	Equivale a 50 cm
14	Las niñas y niños de la clase de Juan han salido de excursión a las nueve de la mañana y han vuelto a las cinco de la tarde. ¿Cuántas horas duro la excursión?	La excursión duró 8 horas
15	¿Cuántos gramos existen en 5 kilogramos?	Existe 5000 gramos
16	¿Cuántos metros cuadrados hay en 1 hectárea?	Hay 10000 m <sup>2</sup>
17	Un auto pesa 4300 kilogramos, ¿Cuántas toneladas son?	Son 4,3 toneladas
18	Un sastre emplea 0,8 metros cuadrados de tela para hacer una falda, ¿Cuánta tela requerirá para hacer 2 faldas?	Requiere 1,6 m <sup>2</sup>
19	Y para hacer 3 falda, ¿Cuánta tela se requiere?	Requiere 2,4 m <sup>2</sup>
20	Julio corre 250 m en un minuto, mientras que Moisés corre 0,3 km en un minuto, ¿Cuál es el más rápido?	Moisés 300 m en un minuto
21	El pan de Juan pesa 220 gramos, mientras que el de Carlos pesa 0,225 kilogramos, ¿De quién es el pan más pesado?	De Carlos pesa 225 gramos

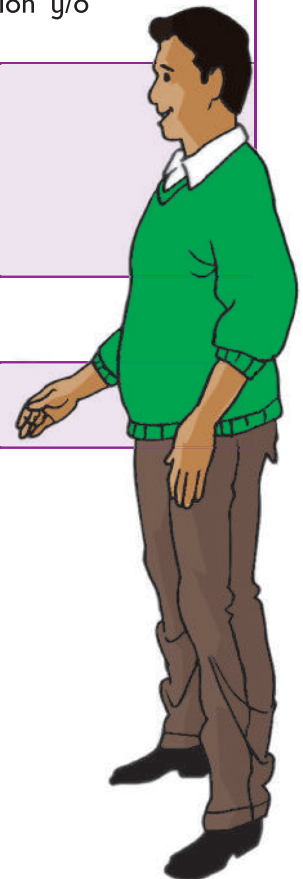
**Nota:** En este cuadro se presenta las preguntas que deberá contener el tablero y las respuestas que debe dar la o el participante se encuentran en las casillas sombreadas y con letras rojas.



Al finalizar la dinámica quien facilita presenta a las y los participantes cómo son utilizadas las conversiones en su diario vivir, con ejemplos elementales tales como cálculo del tiempo de llegada desde el lugar de capacitación hasta sus hogares y el tiempo que dura el recorrido.

### PORCENTAJES

<b>OBJETIVO</b>	Desarrollar en las y los participantes destrezas en el empleo del porcentaje.
<b>TEMA TEÓRICO</b>	Porcentajes y su empleo.
<b>TEMA PRÁCTICO</b>	Dinámicas: Bingo.
<b>ESTRATEGIAS</b>	Las y los participantes conocerán y recordarán los conceptos y aplicaciones a través de dinámicas relacionadas con el tema.
<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>	Las y los AJs emplean porcentajes de manera elemental.
<b>MATERIALES E INSUMOS</b>	Material de escritorio: Papelógrafos, marcadores, masking, cartulinas de colores, tarjetas, tijeras, reglas, pegamento
<b>POBLACIÓN OBJETIVO</b>	AJs de hogares de acogida, centros de detención y/o condiciones que los hacen vulnerables.
<b>CAPACITADOR/A</b>	<p>Personal de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Save the Children.</li> <li>• Instituciones socias.</li> <li>• Replicadoras/es y/o mentoras/es de municipios de intervención.</li> </ul>
<b>DURACIÓN DEL TEMA</b>	60 minutos.
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	15 participantes mínimo - 30 participantes máximo.





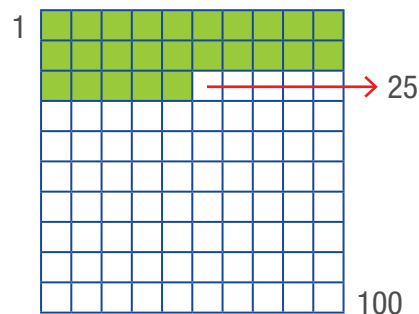
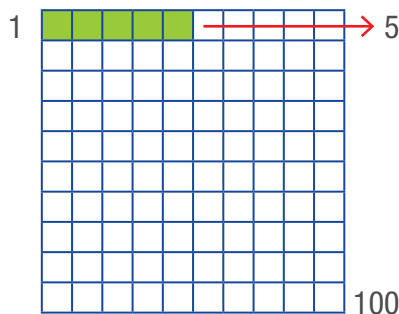
# Porcentajes y su empleo



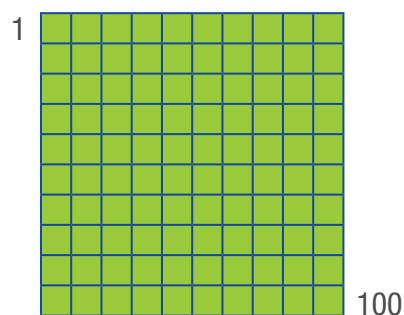
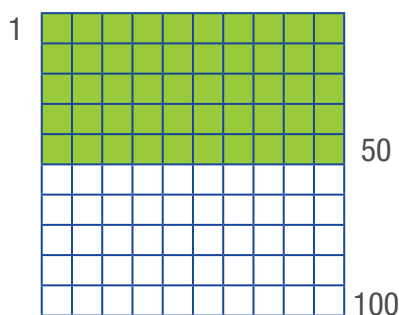
## Información de apoyo para el/la facilitador/a<sup>11</sup>

Porcentaje significa cuantas partes se tiene de 100, y el símbolo que se emplea es %, así 5%, se entiende como 5 partes de 100, por lo que siempre deberías pensar que “hay que dividir por 100”, entonces, un porcentaje también se puede escribir como una fracción.

Así **25%** quiere decir  $\frac{25}{100}$ , y si realizamos la división el resultado es 0,25; por lo que puede escribirse como decimales.

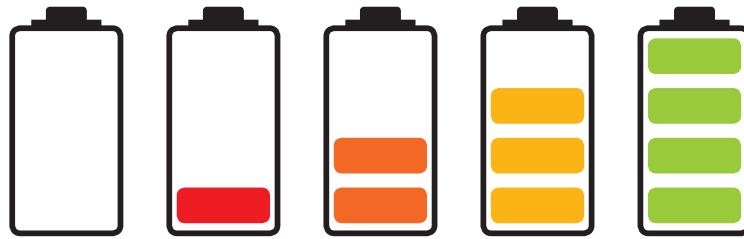


Mientras que si fuera **50%** quiere decir  $\frac{50}{100}$ , y si realizamos la división el resultado es 0,5; y si fuera **100%** es  $\frac{100}{100}$ , o exactamente **1** (100% de cualquier número es el mismo número).



<sup>11</sup> <http://www.disfrutalasmaticas.com/numeros/porcentajes.html>

Así si la batería de mi celular me indica 100%, es que está 100% llena



En porcentaje	0%	25%	50%	75%	100%
En fracción	0/100	25/100	50/100	75/100	100/100
En decimal	0.0	0,25	0,5	0,75	1,0

Observa el siguiente ejemplo, una tienda ofrece estas zapatillas cuyo precio normal es de 280 Bs, pero ahora están con un descuento del 30%, ¿Cuánto es el precio que debo pagar?

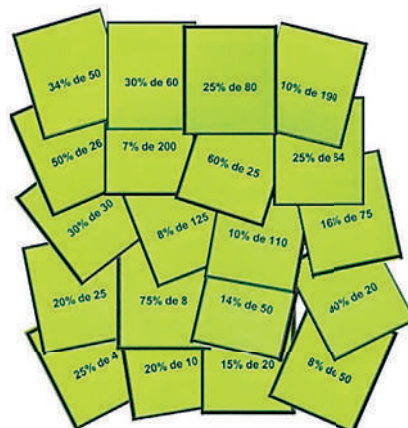


$$\begin{array}{l}
 100 \% \rightarrow 280 \text{ Bs} \\
 30 \% \rightarrow Y \text{ Bs}
 \end{array}
 \quad
 \gamma = \frac{30 \cdot 280}{100} = 84 \text{ Bs}$$

1. Empleamos la fórmula general que encontramos en la regla de tres, el resultado es 84 Bs, que sería el descuento ofertado.
2. Restamos:  $280 - 84 = 196$  Bs, que sería el precio final.

### Dinámica: Bingo

OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
Fortalecer las destrezas para calcular porcentajes, con el apoyo de la calculadora.	30 minutos.	20 tarjetas, cada tarjeta tiene una operación con porcentajes como 8% de 50. Cada una de estas 20 operaciones dan respectivamente como resultados los valores del 1 al 20.



Cartones de bingo, uno para cada participante, ya llenadas con 9 números al azar entre 1 y 20, una alternativa es dar a las y los participantes tablas vacías, que ellos deben rellenar con bolígrafo, con nueve valores entre los números del 1 al 20 antes de iniciar el juego y sin repetir los números. A continuación, un ejemplo.

1	3	5
8	12	6
9	11	7

### Desarrollo:

- a) Cada participante, lo hace individualmente.
- b) Se reparte un cartón del bingo por participante.
- c) Una persona es designada para llevar el juego, puede ser quien facilita.
- d) La persona que lleva el juego, debe sacar sucesivamente las tarjetas, cada tarjeta se lee una vez.
- e) Cada vez que se saca una tarjeta, se escriben las operaciones con porcentajes a resolverse en la pizarra, dejando cierto tiempo entre unas operaciones y otras.
- f) Las y los participantes van señalando en sus tarjetas de BINGO los resultados que van obteniendo al efectuar los cálculos.
- g) Gana quién primero llena su cartón. Una alternativa es que gane quién haga dos líneas completas (aunque tengan un número en común).

**Atención, si empleas cálculo de porcentajes adicionales, cuida que den como resultado números enteros.**





**Oficina Central La Paz**

Calle Héroes del Acre, Nro. 1725-A,  
San Pedro

Casilla del correo 1080

Telef.: (+591 2) 2480444 – 2485444

Fax: 2115856

 [www.savethechildren.org.bo](http://www.savethechildren.org.bo)

 [bolivia@savethechildren.org](mailto:bolivia@savethechildren.org)

 [@SaveChildrenBolivia](https://www.facebook.com/SaveChildrenBolivia)

 [@BoliviaSave](https://twitter.com/BoliviaSave)

 [Save the Children in Bolivia](https://www.youtube.com/Save the Children in Bolivia)

 [Savethechildrenbolivia](https://www.instagram.com/Savethechildrenbolivia)



Save the Children



Guía de Familias





**Save the Children**



**Guía de Familias**



## Créditos

Marianela Montes De Oca  
Directora de País Save the Children

Equipo Revisor

Programa Adolescentes Empoderad@s para Prevenir Embarazos,VIH y Violencias en Bolivia

Aldo Espinoza  
Coordinador Adolescentes Empoderad@s para Prevenir Embarazos,VIH y Violencias en Bolivia

Jaime Villalobos  
José Rodolfo Vargas  
Luis Alberto Miranda  
Responsables Técnicos del Programa Adolescentes Empoderad@s para Prevenir Embarazos,  
VIH y Violencias en Bolivia

Programa Patrocinios

Sirley Rocío Guzmán Herbas  
Coordinador Componente Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes

Ivón Gonzales Terrazas  
Claudia Janeth Fuentes Pinedo  
Miguel Ángel Corpa Céspedes  
Carlos Fernando Arnez Sejas  
Fernando Cerezo Soza  
Responsables Técnicos del Componente Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes

Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Boris Cortez  
Coordinador Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Genny Quelca  
Indira Hinojosa  
Freddy Jhonny Laura Mondaca  
Miguel Quentasi  
Fatme Almendras  
Nelly Humerez  
Amanda Limachi  
Responsables Técnicos del Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Fabiola Calderón  
Coordinadora Nacional de Comunicación  
Negri Vaca Diez  
Responsable Técnico en Comunicación Digital y Documentación

Ilustración y diseño: PSD Diseño e Impresión  
Impresión: iMPAKTO Producciones  
La Paz, Bolivia  
2022

# Índice

Introducción .....	5
Guía de Familias .....	15
<b>TEMA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS FAMILIAS .....</b>	<b>16</b>
¿Qué son las familias?.....	19
¿Qué tipos de familias existen?.....	20
¿Qué funciones cumplen las familias? .....	21
Estilos educativos en las familias .....	22
Dinámicas .....	26
<b>TEMA 2. YO SOY UNA PERSONA VALIOSA .....</b>	<b>33</b>
Nuestro yo y nuestros “autos” .....	37
Yo persona.....	37
Yo pareja .....	38
Yo madre - Yo padre.....	38
¿Cómo fortalecer la autoestima de nuestras hijas e hijos? .....	38
¿Cómo se equilibra la autoestima de nuestras hijas e hijos? .....	40
¿Cómo se fortalece la autoestima de nuestras hijas e hijos?.....	40
Reconociendo necesidades.....	41
Dinámicas .....	43
<b>TEMA 3. COMUNICÁNDONOS .....</b>	<b>52</b>
Comunicación en el marco del buen trato .....	56
Actitudes básicas para la comunicación.....	56
Bloqueadores de la comunicación.....	56
Entonces ¿por dónde iniciamos si queremos para resolver un problema? .....	58
Y ¿cómo nos comunicamos si tienen problemas?.....	59
Y si lo que están haciendo está equivocado ¿cómo les corregimos? .....	60
¿Y si nos encontramos en conflictos que nos involucran a ambos? .....	61
¿Cómo formamos los valores y principios que deseamos en nuestras hijas e hijos?.....	62

Diez claves para comunicarse con tu hija e hijo .....	63
Medios de comunicación, redes sociales y familia.....	63
Comunicación maltratadora entre pares: el bullying.....	64
¿Qué podemos hacer las madres, padres o tutores/as para prevenir el bullying? .....	65
Dinámicas .....	67
<b>TEMA 4. CRIANZA SIN VIOLENCIA .....</b>	<b>79</b>
Antes de aprender sobre la importancia de criar sin violencia, analicemos qué es la violencia en las familias .....	82
Recomendaciones para evitar la violencia familiar .....	84
¿Qué es crianza sin violencia? .....	88
¿Por qué se recurre a la crianza con violencia?.....	90
Los efectos psicológicos de la crianza con violencia en NNA .....	90
Etapas y características del desarrollo de niñas, niños y adolescentes .....	92
Características de púberes .....	92
Características de las y los adolescentes .....	93
Dinámicas .....	95
Bibliografía .....	104

# Introducción

Save the Children en Bolivia viene trabajando desde hace más de 20 años en la implementación de proyectos para niñas, niños y adolescentes (NNA). A partir de las lecciones aprendidas y la consolidación del aprendizaje de experiencias acumuladas en este tiempo, ha desarrollado una Estrategia de Intervención Integral para el Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes, cuya propuesta metodológica busca contribuir, desde un enfoque integral, al ejercicio de derechos económicos y sociales de las/los NNA en situación de vulnerabilidad.

Mediante la aplicación de esta Estrategia, se busca la construcción de hitos fundamentales para el desarrollo positivo de NNA hacia sus propias metas y aspiraciones sobre decisiones guiadas por su autoestima, conciencia y responsabilidad, mediante el desarrollo de capacidades y oportunidades y el apoyo de su entorno social y comunitario. Se trabaja el desarrollo personal en base al fortalecimiento del espíritu emprendedor, el desarrollo de planes de vida y las habilidades de vida, así como de las competencias, comportamientos, actitudes y cualidades personales que les permiten navegar por su ambiente, trabajar bien con otra/os, desenvolverse y lograr sus metas. Desde el ámbito de los derechos sexuales y derechos reproductivos, se fortalece la toma de decisiones y prácticas positivas de autocuidado, respeto y autonomía de los cuerpos de mujeres y hombres y las relaciones de pareja, mientras se promueve la participación y el liderazgo en la comunidad para su protagonismo en el desarrollo. Se busca aportar a una transición exitosa hacia la adultez, complementando el aprendizaje con elementos para el empoderamiento económico con el objetivo de que NNA logren alcanzar sus metas y aspiraciones mediante el conocimiento y desarrollo de capacidades de acuerdo a las demandas del mercado laboral y la creación de emprendimientos productivos. De manera integral, se proponen herramientas para crear y fortalecer un entorno favorable que apoye el desarrollo integral de adolescentes y jóvenes, desde la familia y el amplio entorno social, comunitario e institucional.

En el siguiente resumen gráfico de la estructura de este abordaje integral es posible contemplar la creación de sinergias entre el empoderamiento personal, la promoción de los derechos sexuales y reproductivos y el empoderamiento económico, todo bajo un enfoque de derechos e igualdad de género, contando con la movilización comunitaria mediante acciones de incidencia política, el involucramiento de su entorno social (familias, educadoras y educadores) y la participación de entes políticos (gobiernos, ministerios, municipios), educativos (universidades e instituciones educativas), sector empresarial y ONG, para promocionar y reforzar las capacidades de NNA y construir una comunidad de paz en sus sociedades.



La aplicación de este abordaje integral contribuye a que NNA decidan cuándo iniciar su maternidad y paternidad o no iniciarla, y cuenten con herramientas para enfrentar situaciones de violencia. Asimismo, les facilita el acceso equitativo a oportunidades de tecnificación y laborales dignas, les permite liderar acciones de incidencia en los espacios clave de toma de decisiones, así como iniciar sus propios emprendimientos económicos. De este modo se contribuye al ejercicio de sus derechos económicos y sociales, en especial entre NNA en situación de vulnerabilidad.

Para la operativización de la estrategia integral se han desarrollado herramientas con la participación de distintas instituciones aliadas. Estas herramientas son: la Guía I (Empoderamiento personal), la Guía II (salud sexual y salud reproductiva), la Guía III (Empoderamiento económico) y la Guía de Escuela de Familias.

Este enfoque también busca fortalecer el entorno familiar, social y comunitario dirigido al apoyo al desarrollo integral de NNA, promoviéndolos como protagonistas en la construcción social desde los niveles locales hasta los nacionales.

Con respecto al desarrollo humano, se les impulsa a:

- ❖ aceptar y disfrutar su propio cuerpo,
- ❖ desarrollar su autoconcepto, su autoestima y su autoeficacia,
- ❖ buscar mayor información cuando la necesiten,
- ❖ encarar su sexualidad de manera libre e informada,
- ❖ relacionarse con respeto y responsabilidad.

Con respecto a las relaciones personales, se pretende que logren:

- ❖ expresar sus emociones y sentimientos,
- ❖ disfrutar su intimidad y placer,
- ❖ escoger cómo desean vivir.

Con respecto a la comunicación, se les impulsa a:

- ❖ identificar sus propios valores socioculturales y establecer, de manera sostenida, una relación personal con los mismos;
- ❖ pensar por sí y para sí en diferentes situaciones, evaluar alternativas y asumir sus responsabilidades;
- ❖ manifestar receptividad a los mensajes de la otra persona, ampliando su visión de mundo.

A continuación, se ofrece una descripción de cada una de estas herramientas:

### **Empoderamiento personal (Guía 1)**

Esta herramienta tiene como objetivo fortalecer las habilidades de vida para el empoderamiento personal de NNA para que, a través del logro de una autoestima equilibrada, amplíen su capacidad de resiliencia, desarrollen destrezas de comunicación asertiva que les permitan escuchar, hablar, resolver conflictos; mejoren sus relaciones interpersonales, tomen decisiones adecuadas para su vida y desarrollen su capacidad de liderazgo. El resultado clave de este proceso es que NNA formulen planes de desarrollo personal (PDP) que viabilicen sus expectativas sociales y económicas.

### **Derechos sexuales y derechos reproductivos - DSDR (Guía II)**

Esta herramienta tiene como objetivo promover la toma de decisiones asertivas y autónomas sobre la vida sexual y la vida reproductiva, asumiendo los derechos sexuales y los derechos reproductivos como parte de la misma. Esta herramienta provee información que ayuda a promover procesos transformadores y equilibrados de la sexualidad, el desarrollo psicosexual, la orientación sexual, la identidad genérica, el relacionamiento equitativo de género, la decisión de concebir o no hacerlo, la prevención respecto a infecciones de transmisión sexual, y la prevención de situaciones de violencia. El resultado clave de este proceso es que NNA generen un proyecto comunitario enmarcado en los derechos sexuales y los derechos reproductivos que pueda ser replicado entre pares en su localidad.

### **Empoderamiento económico (Guía III)**

Después de fortalecer las esferas sociales de NNA (Guía I y Guía II), esta herramienta busca garantizar la transición exitosa hacia la vida juvenil y adulta mediante información y procesos formativos que les permitan la generación de ingresos propios a través de la inserción al mercado laboral y al desarrollo de emprendimientos productivos, para garantizar así su inserción a una cadena productiva, ya sea mediante la venta de su producción o de su inserción laboral exitosa.

### **Escuela de familias**

El proceso de aprendizaje toma en cuenta el papel de las familias y su interacción con NNA. Se busca que madres, padres, tutoras, tutores, educadoras y educadores identifiquen el paso de niñas y niños hacia la pubertad y la adolescencia como una etapa de la vida muy importante, en la que se toman decisiones que influyen en su presente y en su futuro, en tanto se trata de un período de la vida en que se fortalece la personalidad. Se incluyen temas como el reconocimiento y valoración de diferentes tipos de familias, el acompañamiento de la satisfacción de las necesidades básicas, la comunicación asertiva y afectiva y la crianza sin violencia.

“Lo que oigo, lo olvido; lo que veo, lo recuerdo;  
lo que hago, lo aprendo”.

**Antiguo proverbio chino**

### ¿Cómo aplicar esta Guía?

Todo aprendizaje implica la construcción de conocimiento. Sin duda, un aprendizaje puede realizarse de forma individual o aislada del entorno, pero será mucho más rico cuando cuenta con la posibilidad de que alguien más facilite este proceso, es decir que alguien más le enseñe.

Las educadoras y los educadores hacen la labor de facilitación cuando interactúan con las personas que están dispuesta a aprender, para ello establecen una conexión que permita despertar interés, partir de la experiencia, dirigirla al análisis y generar su sistematización.

### ¿Qué personas pueden aprender con esta Guía?

Todas las personas pueden aprender con esta Guía, pues se enmarca en el mandato de la Constitución Política del Estado que reconoce la igualdad en el ejercicio de derechos de las personas, independientemente de su edad, sexo, orientación sexual, identidad de género, etnia o cultura, hecho que es altamente positivo para el fortalecimiento y potenciación de capacidades individuales. Este fortalecimiento está mediado por el poder en las relaciones interpersonales que, en el sentido foucaultiano, pueden hacer uso de dicho poder empleando técnicas de adoctrinamiento, dominación o sumisión, generando mandatos o normas sociales tóxicas; o pueden hacer uso del mismo, equilibrándolo y distribuyéndolo de manera equitativa, generando mandatos o normas sociales nutricias.

En razón de ello, en la presente Guía se impulsa el cambio de aquellos usos y costumbres, cuyas prácticas se constituyen en **normas sociales tóxicas** que pueden atentar contra los derechos de las personas, para alentar la construcción de **normas sociales nutricias** a través del uso adecuado el poder en las relaciones interpersonales, especialmente en cuatro situaciones:

❖ **Poder y sexualidad:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica, profundamente arraigada de que las mujeres son sexualmente débiles porque su biología, psicología, género y su estatus legal no tiene la fuerza que tiene la sexualidad de los hombres; por ello se suele evitar que las mujeres participen en procesos educativos, políticos y económicos; incentivando o poniendo sobre los hombros de los hombres, dichos procesos. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice el autocontrol de los cuerpos, la ruptura de las barreras existentes para la vivencia de una sexualidad responsable, placentera y libre, la posibilidad de decisión sobre la reproducción y anticoncepción, así como la vivencia plena de la orientación sexual, de la identidad de género y la expresión de los afectos, son derechos de las personas independientemente de que sean mujeres u hombres.

❖ **Poder y género:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica de que mujeres y hombres deben ser criados de maneras diferentes, destinando a las mujeres las funciones de reproducción, producción, exhibición, y a los hombres, las de procreación, protección y consumo; por ello se

suele separar las posibilidades de aprendizaje, tanto para las mujeres como para los hombres, encarcelando a ambos en estos roles y funciones. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice las posibilidades de acceso a una educación equitativa e igualitaria, cuyo fin sea el de potencializar las aptitudes y capacidades de las personas, para que estas se desarrollen plenas, para que sus cogniciones, afectos y comportamientos respondan a la esencia de su ser.

- ❖ **Poder y diferencias de edad:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica de que las personas que se encuentran en la niñez y en la adolescencia deben obedecer a sus mayores (especialmente madres, padres, tutores, tutoras, educadores y educadoras), sin reflexionar, sin objetar o sin cuestionar la orden que se les está dando, así ésta les violenta. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice el reconocimiento de que niñas, niños y adolescentes son personas de derecho, que tienen la capacidad de pensar, sentir y actuar por sí mismas y, por lo tanto, de decidir; que, si bien el entorno social debe cerciorarse de que estén satisfechas sus necesidades de alimentación, salud, educación, comunicación e ingreso al mundo social, este entorno tiene como función el acompañar el desarrollo de capacidades, potenciándolas.

- ❖ **Poder y cultura:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica que subalterniza la diversidad, asumiendo que las personas deben ser tratadas como “especiales” en razón de su etnia, de su ascendencia indígena, a los orígenes de sus familias, de sus discapacidades diferentes, de su orientación sexual o de su identidad de género. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice la comprensión de que todas las personas en el mundo somos diversas, así como la naturaleza misma lo es, que las capacidades cognitivas, afectivas y comportamentales de las personas son diversas y que gracias a ello es posible la existencia del planeta.

Con el fin de que NNA crezcan y se desarrollen libres de normas sociales tóxicas que otrora encarcelaran y limitaran las posibilidades de existencia de miles y miles de personas, en la presente Guía se transversaliza la posibilidad de construir normas sociales nutricias, en cada uno de los temas a trabajar, de manera que la persona que facilite los tenga presentes cada vez que vaya a desarrollar una dinámica.

**RECUERDA:** Es posible cambiar normas sociales tóxicas evidenciándolas, analizándolas y rompiendo con ellas, alentando la construcción de normas sociales nutricias para cada aspecto de nuestra vida. Las personas que facilitamos procesos de aprendizaje podemos lograrlo, generando equilibrio en las relaciones interpersonales mediadas por el poder en la sexualidad, en el género, en las diferencias etarias y en la diversidad cultural.

### ¿A quién está dirigida la guía?

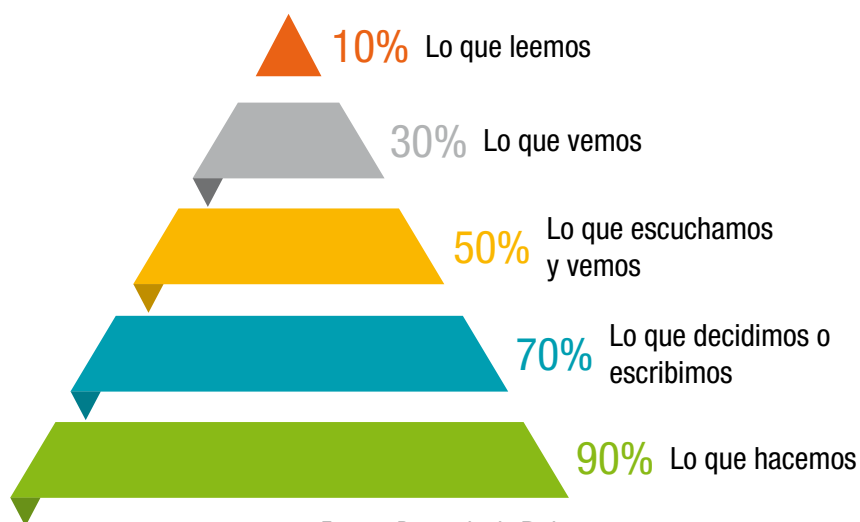
Esta herramienta está dirigida a NNA de 10 a 19 años, pero también puede ser usada para trabajar con madres, padres, tutores, tutoras, educadoras y educadores, familias y comunidades de ámbitos rurales, periurbanos y urbanos.



Los contenidos están desarrollados para todas y todos, independientemente de las diferencias etarias, sexuales, genéricas, culturales o económicas, presentes en el país.

Esta guía busca ampliar las capacidades de todas las personas, posibilitando que se asuman como sujetas y sujetos de derecho en la relación consigo mismas y con las demás. Serán las facilitadoras y facilitadores de los procesos de aprendizaje quienes hagan mayor uso de los recursos que plantea la herramienta.

### Las personas recordamos



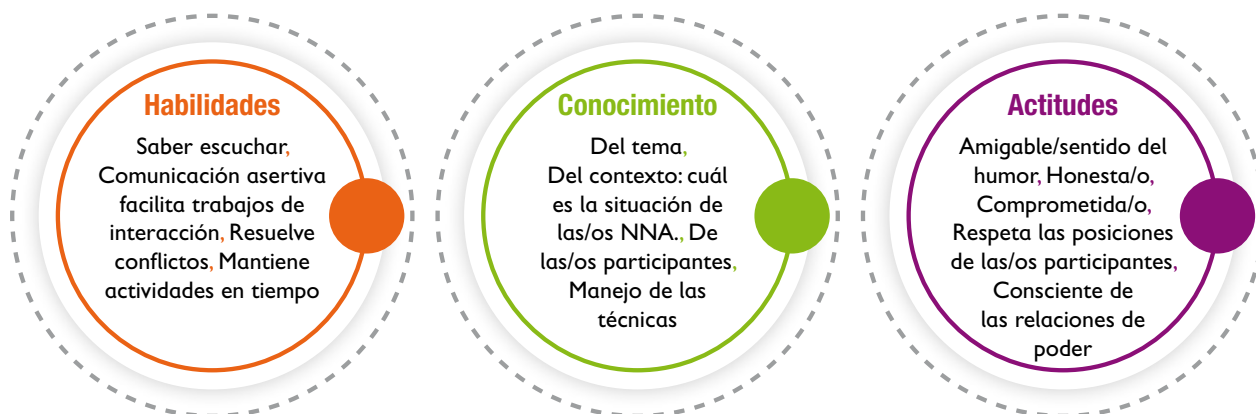
### ¿Cuál es la función de las personas que facilitan el proceso de aprendizaje?

La facilitadora o el facilitador es la persona que acompaña la construcción de conocimientos, de las personas que participan en diversas situaciones de aprendizaje, orientándoles en el logro de los objetivos trazados para la acción educativa; clase, taller, charla, conferencia, sesión, etc.

La facilitadora o el facilitador viabiliza el aprendizaje de información considerada importante, acudiendo a sus conocimientos del tema, del contexto en el que se desenvuelven quienes aprenden, de las personas que participan y de diversos recursos didácticos; así mismo, hace uso de habilidades de comunicación asertiva que le permiten escuchar activamente, hablar contundentemente, resolver y enseñar a resolver conflictos y fortalece valores; todo enmarcado en actitudes de empatía, respeto y autenticidad que viabilicen su compromiso y el manejo equilibrado del poder que le otorga el rol de facilitación.

Todas las personas podemos enseñar, pero la facilitadora o el facilitador tiene la labor de educar, lo que implica conocer los contenidos a profundidad, organizar los recursos didácticos que motiven el aprendizaje, preparar técnicas e instrumentos de evaluación que fortalezcan el mismo; por ello la actualización es fundamental.

Es importante tener la mente, el corazón y la voluntad abiertos para la educación. (Otto Scharmer, Teoría U: Liderar desde el futuro a medida que emerge).



### ¿Qué es una sesión de capacitación?

Una sesión de capacitación es un espacio de trabajo en el que un grupo de personas construye conocimientos a partir de la vivencia individual, familiar y social de todas las personas participantes. Para ello, es importante conocer:

- ❖ ¿Quiénes participan? ¿quiénes son?, ¿qué hacen?
- ❖ ¿Qué experiencias traen sobre las temáticas?,
- ❖ ¿Qué expectativas tienen de la sesión?,
- ❖ ¿Qué necesidad buscan resolver?

Las sesiones que se proponen en esta Guía están pensadas como un espacio de aprendizaje que conlleve análisis, reflexión y evaluación mutua. La mayoría siguen un enfoque lúdico, porque el juego es una de las formas más efectivas para aprender, y si lo acompañamos con un cierre de análisis y reflexión, fortalecen la apropiación de contenidos y de conductas. El juego es el principal recurso para el aprendizaje de NNA, pero también las personas jóvenes, adultas y ancianas lo disfrutan y, a través de él, viabilizan análisis, reflexiones y evaluaciones sobre los temas tratados en las sesiones.

El desarrollo de cada sesión precisa algunas previsiones, como que el espacio de trabajo sea relajado y brinde comodidad para la interacción; la cantidad de participantes fluctúe entre 12 y 24 personas, que en lo posible, el número de mujeres y de hombres sea equitativo; que existan los recursos materiales para el desarrollo de las actividades previstas; que la jerarquía necesaria para el desarrollo del proceso no se constituya en una relación vertical que lo obstaculice; es decir que el papel de la facilitación no sitúe a las personas que participen en un lugar inferior en la construcción del conocimiento.

### ¿Qué actitudes se debe tener en cuenta para facilitar una sesión?

La persona que facilita debe desarrollar tres actitudes básicas para cualquier relación personal, pero es preciso atender a su existencia sobre todo en sesiones de capacitación:

- ❖ Debe mantener una actitud empática, es decir debe realizar el ejercicio cognitivo para ponerse en el lugar de las personas a las que enseña, con preguntas similares a: ¿Cómo me sentiría yo si tuviera su edad, su sexo, su género, su economía, su experiencia? ¿qué pensaría bajo esas circunstancias? ¿cómo reaccionaría si estuviera en sus zapatos?

- ❖ Debe mantener una actitud de respeto, es decir aceptación positiva al ser, pensar, sentir y valorar de las personas a las que enseña. No siempre aceptará el hacer, pero permanentemente se preguntará ¿por qué lo hace? ¿a qué responde su actuar?
- ❖ Debe mantener una actitud de autenticidad, es decir que también debe ser congruente con su propio ser, pensar, sentir y valorar, de manera que no se vea forzado a actuar. Será preciso recordar que no se puede enseñar algo que uno mismo no cree.

### ¿Qué habilidades se debe tener en cuenta para facilitar una sesión?

La persona que facilita debe desarrollar tres habilidades básicas para cualquier relación personal, pero debe emplearlas enfáticamente en sesiones de capacitación:

- ❖ Debe tener la capacidad de escuchar, comprendiendo que éste proceso es superior al proceso fisiológico de oír. Cuando oímos solo recibimos sonidos y usamos el oído. Cuando escuchamos, prestamos atención, brindamos respuestas no verbales de reconocimiento a lo que nos están diciendo, usamos preguntas de final abierto para que la persona se siga expresando, captamos los sentimientos que existen detrás de las palabras, retroalimentamos devolviendo un resumen de lo que comprendimos, para generar confianza.
- ❖ Debe tener la capacidad de hablar de manera clara, concreta y afectiva, es decir debe manifestar los contenidos planificados para la sesión de manera que su lenguaje sea comprensible, no rebuscado y se adecúe al lenguaje de las personas que participan, debe manifestar su compromiso y adhesión con la temática abordada manifestando sus emociones y sentimientos al respecto, y debe plantear los efectos que el aprendizaje de los contenidos de la sesión pueden generar en la vida de quienes participan.
- ❖ Debe tener la capacidad de problematizar los contenidos que está abordando, es decir generar conflictos cognitivos que inviten a las personas a pensar por sí mismas cuales serían las mejores vías para solucionar los problemas que van emergiendo ante la ignorancia o negación de la temática abordada. Esta habilidad permite que se desarrolle un proceso de evaluación continua, tanto en la persona que aprende como en la persona que enseña.

### ¿Cómo se debe planificar las sesiones de capacitación?

Las personas que facilitan siempre deben responder a las preguntas: ¿Qué voy a enseñar? ¿Cómo voy a enseñar? ¿Con qué voy a enseñar? ¿Con quiénes y a quiénes voy a enseñar?, ¿Cuándo y cuánto tiempo voy a enseñar? ¿Para qué voy a enseñar? antes de iniciar la sesión. Esto les ayudará a que la sesión sea movilizadora, lúdica, dinámica, flexible, pero que no pierda de vista el objetivo de la misma:

- El contenido central debe estar planteado desde el nombre, y los contenidos secundarios deben puntualizarse en las actividades. (¿Qué?)
- Los recursos metodológicos (exposiciones dialogadas, conversatorios, videos, audios, canciones, juegos diapositivas, Etc.) deben responder a los contenidos planteados para cada sesión. (¿Cómo?)
- Los recursos físicos (computadora, data, papelógrafos, marcadores, pegamento, sillas, mesas, etc.) deben responder a los recursos metodológicos previstos. (¿Con qué?)

- Los recursos personales (expositores, invitados, participantes) deben ser pensados como constructores de conocimiento. Es preciso recordar que hay personas más expertas que otras, pero que todas tenemos conocimientos y saberes previos. (¿Con quiénes y a quiénes?)
- Los cronogramas y tiempos deben ser agendados de manera atractiva para las personas que participan, pero también deben ser ajustados en tiempos reales.
- El objetivo, debe estar planteado desde un principio, pero también debe ser evaluado en cada actividad y en cada sesión (¿Para qué?)

### ¿Qué se busca en las sesiones de capacitación?

Se busca generar la capacidad de tomar decisiones que tengan un impacto positivo en la vida personal, familiar y de la comunidad; cambiar actitudes, conocimientos y prácticas frente a las circunstancias que se presentan a diario en la relación con su entorno, sensibilizando sobre la importancia de sostener relaciones de poder que no estén mediadas, por conductas discriminadoras, machistas, sexistas o violentas en sí mismas.

En respuesta a la Convención Latinoamericana de los Derechos de los Jóvenes, que manifiesta que “esta región constata graves carencias y omisiones que afectan la formación integral de los jóvenes, al privarles o limitarles en el ejercicio de sus derechos”, Save the Children contribuye con materiales didácticos y educativos que aporten al desarrollo integral de NNA, promoviendo el ejercicio de derechos y el acceso a oportunidades y servicios, que permitan a adolescentes y jóvenes la posibilidad de mejorar su calidad de vida. Asimismo, brinda herramientas a las familias para que generen un entorno de crianza favorable. Esta Guía es uno de esas herramientas.

### ¿Cuál es la metodología?

La presente Guía aplica en su implementación la metodología del ciclo del aprendizaje, que se basa en cinco momentos durante el proceso de facilitación. Estos momentos son:



1. **Experiencia:** en esta etapa se promueve que las personas participantes, partan de su propia experiencia, que identifiquen y “vivan” el tema, lo cual se logra a través de técnicas participativas que inviten a cuestionarse sobre la manera en que se comportan y las razones que determinan ese comportamiento. En este espacio, se hace de la participación una herramienta de aprendizaje por medio de ejercicios, juegos y dinámicas, entre otros.
2. **Compartir:** en esta etapa se comparte en forma breve la experiencia vivida a través de las actividades y dinámicas detonadoras. La persona que facilita hace uso de sus habilidades de escucha y acompaña la expresión de emociones, sentimientos y reacciones, para luego crear
3. **Procesar:** en esta etapa se procesa la información compartida en la fase anterior, se interpreta buscando sus razones, causas y factores incidentes, construyendo referencias conceptuales que puedan, a través de un análisis participativo, sistematizar y orientarse hacia la construcción de un marco conceptual específico. La persona que facilita busca que se genere un aprendizaje conjunto que permita identificación, compromiso y adhesión con los puntos tratados.
3. **Generalizar:** en esta etapa se establecen las conclusiones respecto a todo lo desarrollado, es decir, de la situación particular se pasa a un plano general (inducción) identificando aprendizajes importantes y significativos para las personas participantes.
4. **Aplicar.** En esta etapa se trata de que las personas participantes trasladen sus destrezas y conocimientos construidos a su realidad, a su identidad, a su familia a su comunidad, etc. Para reforzar los conocimientos construidos es importante realizar una metacognición grupal preguntando ¿Qué aprendimos? ¿Cómo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?

## Guía de Familias

N°	Tema	Duración
1	La importancia de las familias	2 horas
2	Yo soy una persona valiosa	2 horas 10 minutos
3	Comunicándonos	2 horas 55 minutos
4	Crianza sin violencia	2 horas
<b>Total</b>		<b>9 horas 5 minutos</b>

**LA IMPORTANCIA DE LAS FAMILIAS**

<b>Objetivo de la sesión</b>	Reconocer que las familias son diversas y que, como tales, son un espacio de socialización para la formación de sus hijas e hijos.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	Las madres, padres, tutoras o tutores han adquirido conciencia de la diversidad de las familias, y reconocen su importancia para el desarrollo de una sociedad equitativa, igualitaria, productiva y para el proceso de formación afectiva, emocional y de valores de sus hijas e hijos.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– ¿Qué son las familias?</li><li>– ¿Qué tipos de familias existen?</li><li>– ¿Qué funciones cumplen las familias?</li><li>– ¿Estilos educativos en las familias más comunes?</li><li>– ¿Por qué son importante las familias?</li></ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	Comenzar la sesión haciendo las preguntas previamente anotadas en un papelógrafo, para luego guardarlas y regresar a ellas más tarde, cuando se desarrollen los temas.

## PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA 1: La importancia de las familias

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Recomendar el llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las personas que participan	Caja Hojas Bolígrafos	15 min	Dinámica de presentación: ¡Nuestras familias son sorprendentes! solicitar a cada participante que ponga en un papelito lo que considera más sorprendente de su familia y la presente así	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas e imágenes planteadas en el tema	15 min	Se entrega a cada participante la hoja de preguntas/imágenes para que respondan	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Valoramos a nuestras familias!	Analizar los tipos de familias y sus funciones. Identificar los estilos educativos de las familias. Analizar la importancia de las familias.	Papelógrafo Marcadores Hojas de papel bond Hojas con diferentes imágenes	50 min	Dinámica: “Una familia típica”.	Fortalecimiento del reconocimiento de la diversidad familiar
¡Reconocemos la importancia de la comunicación y confianza familiar!	Reconocer y valorar la comunicación familiar para establecer redes de confianza	5 vasos desechables llenos de agua. 5 hojas de papel sábana o cartulina. 5 vendas para los ojos.	30 min	Dinámica “La confianza”, que apoya el concepto de la familia trabajando en equipo	Valoración de la comunicación como viabilizadora de confianza



¡Valoramos a las familias diversas!	Analizar los tipos de familias y sus funciones. Identificar los estilos educativos de las familias. Analizar la importancia de las familias.	8 tarjetas 8 muñecas 8 cartas	60 min	Dinámica “ Familias atípicas” que apoya la valoración de las organizaciones familiares	Fortalecimiento del reconocimiento de la diversidad familiar
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de los aprendidos en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión

\* El registro de participantes y la presentación de participantes se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente.

*“Cuando las familias son fuertes y estables, también lo son las niñas y los niños que, muestran mayores niveles de bienestar y resultados más positivos.”*

**Iain Duncan Smith**

### **¿Qué son las familias?**

Una definición tradicional de familia manifiesta que es un grupo de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común, que se supone duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo. Entre sus miembros existe un compromiso personal de intimidad, reciprocidad y dependencia.

El concepto de “familia” es una construcción social, y está lejos de ser una entidad estática; por tanto, ha ido transformándose a lo largo del tiempo.

Los cambios que se producen actualmente en el mundo, la inserción de las mujeres en el mercado laboral, las migraciones y otros múltiples factores políticos, sociales y económicos nos ponen ante un panorama mucho más plural y variado que el de las familias de antaño. Los modelos familiares tradicionales siguen vigentes, pero conviven también con nuevos modelos.



*Las familias, desde su pluralidad, se conforman por personas naturales que deben interactuar de manera equitativa y armoniosa, y se unen por relaciones afectivas, emocionales y de parentesco por consanguinidad, adopción, afinidad u otras formas, por un periodo indefinido de tiempo, protegido por el Estado, bajo los principios y valores previstos en la Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia*

*(Código de las Familias y procedimiento familiar, Ley N°. 603)*

Las familias cuyo núcleo no está conformado necesariamente por el padre y la madre son ahora reconocidas por el Código de las Familias, que da un paraguas legal a una realidad existente hace muchos años. En relación a la crianza, las investigaciones de las unidades familiares afirman que *lo que realmente importa a la hora de educar a una niña, niño o adolescente es el amor y el bienestar que estas familias puedan brindarle, más allá de la estructura misma de la familia.*

Para las culturas ancestrales, como las aymaras, quechuas y guaraníes, la familia es la base de su organización social, pero cada una de ellas reconoce distintas conformaciones de la misma, lo que tienen en común es que la familia está compuesta por un grupo de personas con relaciones de parentesco, alianzas por convivencia o por matrimonio. Viven juntas, compartiendo actividades cotidianas, en

relaciones de reciprocidad, ayudándose unas a otras. En el caso de la cultura yuracaré, se hace énfasis en que son grupos con fuertes lazos de intercambio, y que funcionan como una sola unidad de producción y ayuda mutua.

### ¿Qué tipos de familias existen?



Familia sin hijos

Familia extendida

Familia homomarental

Familia homoparental

Familia clásica

Independientemente de lo que signifique la familia para nosotros o para la sociedad, y debido a la época que nos toca vivir, se distinguen varios tipos de familia. Veamos las diversas realidades que siempre existieron pero que hoy se manifiestan con más fuerza:

- ❖ **Familia clásica:** formada por la madre, el padre, las hijas y los hijos. Las normas sociales han naturalizado y normalizado esta composición familiar como la familia ideal.
- ❖ **Familia extendida:** formada por parientes cuyas relaciones van más allá de la clásica pues puede incluir a abuelas, abuelos, tías, tíos, primas, primos y otras personas con parentesco consanguíneo o afines como madrinas o padrinos.
- ❖ **Familia monomarental o monoparental:** formada por uno solo de los progenitores (la mayoría de las veces, solamente la madre) y sus hijas e hijos. Puede originarse en la separación o divorcio de progenitores, el abandono de uno de los progenitores, la muerte de un miembro de la pareja o la decisión de una persona de adoptar o traer una hija o hijo a este mundo.
- ❖ **Familia homomarental u homoparental:** formada por una pareja homosexual (de mujeres o hombres) y sus hijas e hijos biológicos o adoptados.
- ❖ **Familia ensamblada:** formada por dos o más familias agregadas (por ejemplo, madre sola con hijas e hijos que se junta con padre viudo con hijas e hijos).
- ❖ **Familia de fratria:** formada por hermanos cuyas madres o padres no están presentes o por amigas o amigos donde el sentido de la palabra “familia” no tiene que ver con parentesco o consanguinidad sino, sobre todo, con sentimientos, convivencia y solidaridad de quienes viven juntos en el mismo espacio.
- ❖ **Familia sustituta:** formada por madrinas o padrinos, tutores y tutoras donde las niñas o niños viven en situación de acogimiento o están en centros de reintegración social.
- ❖ **Familia de hecho:** formada por la pareja que convive sin previo lazo legal.
- ❖ **Familia sin hijas e hijos:** parejas que deciden no tener hijas o hijos o no pueden tenerlos.

## ¿Qué funciones cumplen las familias?

La familia, como institución, cumple una serie de funciones sociales, la principal es la *socialización* de sus integrantes, a partir de la reproducción y transmisión de normas, principios, valores y pautas culturales necesarias para la continuidad de la sociedad; sujetos a la permanente transformación debido a la intervención de otros sistemas de socialización: la escuela, las amistades, las redes sociales y otros.

Además de conocer las diversas composiciones de familias que existen y sus funciones, *debemos analizar los roles que se asignan a cada integrante de la familia y las expectativas que se tiene de los mismos, pues en muchos casos, debido a normas sociales, se han normalizado algunas características tóxicas al punto de naturalizarlas, aunque éstas no sean positivas para el desarrollo armónico de la familia, sólo por tratarse de comportamientos que se transmiten de generación en generación.* Por ejemplo, tradicionalmente se considera al padre como proveedor, normativo y violento, mientras se considera a la madre receptora, sacrificada y violentada, encargada de la crianza de hijas e hijos. En este y otros casos, se evidencia una distribución desigual de las tareas por lo que es importante analizar cómo se reparten las responsabilidades, cómo se valoran las acciones realizadas y cómo se usa y optimiza el tiempo en el seno de las familias.



Si bien en algunas familias aún se mantienen estructuras que evidencian procesos de inequidad y desigualdad en su interior, la exigencia de derechos, la incorporación de las mujeres al trabajo, la migración, los avances tecnológicos otros procesos de cambio social, están viabilizando la conformación de nuevos modelos familiares. Veamos este avance:

- ❖ **El modelo tradicional/patriarcal:** donde el hombre es el proveedor y la mujer es la receptora en el hogar, *poco a poco va quedando atrás.* Hoy se cuestiona su socialización en el ámbito de lo privado, así como la paralización del rol de la mujer en el ámbito privado y del hombre hacia el ámbito público.
- ❖ **El modelo igualitario:** donde mujer y hombre se reparten las tareas domésticas y el cuidado de sus hijas e hijos, valorando el espacio privado como impulsor del desarrollo de quienes lo integran y asumiendo la posibilidad de realizarse personalmente, tanto en el ámbito de la actividad económica o profesional, como en su participación en el ámbito público, donde son reconocidos socialmente.

En el cotidiano no todas las familias siguen un modelo concreto, algunas pueden asumir determinado modelo y luego cambiarlo por otro a lo largo de su ciclo. Así alguna situación vivida puede derivar en un cambio de modelo que lleve al equilibrio del sistema, o al desequilibrio del mismo.

Si bien la escuela ayuda en la transmisión de las funciones que una persona debe desempeñar en la sociedad, (cuando la niña o el niño ingresa al sistema educativo), son las personas adultas quienes deben viabilizar las siguientes funciones dentro del sistema familiar:

- ❖ **Funciones de cuidado y protección:** se trata de proporcionar a sus integrantes el cuidado que garantice su supervivencia, su alimentación, su salud, su educación y su bienestar.
- ❖ **Función cultural:** se trata de la influencia en el proceso de aprendizaje individual para que sus integrantes formen parte de los procesos sociales y reciban los legados culturales positivos para su vida.
- ❖ **Función afectiva:** se trata del acompañamiento amoroso del desarrollo de las capacidades intelectuales, afectivas, comportamentales y volitivas de sus integrantes.
- ❖ **Función comunicacional:** se trata de la relación mediada por una comunicación asertiva donde cada integrante aprende a hablar para ser escuchada, escuchar para que le hablen, resolver problemas, negociar, construir valores y hacerlos principios de vida. Cada familia tiene su forma individual de expresar afecto, dolor, enojo, intimidad o cualquier otro sentimiento.
- ❖ **Función económica:** se trata de la capacidad para producir ingresos económicos y obtener y administrar estos recursos. Incluye ahorrar, pagar cuentas y realizar inversiones. Esta función permite a la familia organizarse, solventarse económicamente y satisfacer sus necesidades materiales.

Las tres funciones principales que corresponden a quienes hacen la labor de madres, padres, tutoras o tutores son:

- Proteger y satisfacer necesidades básicas (alimentación, salud y educación);
- Comunicar afectivamente y lúdicamente;
- Poner normas y reglas que viabilicen el ingreso y participación del mundo social.

Cuando estas funciones no se cumplen a cabalidad, las familias pueden ser un espacio donde se ejerce y reproduce la violencia, especialmente contra las mujeres, pero también contra niñas, niños y adolescentes. Según información del Instituto Nacional de Estadísticas (2016), 8 de cada 10 NNA viven violencia en el seno de la familia.

Según información de la Coordinadora de la Mujer, los casos de violencia de género, basados en situaciones de inequidad y desigualdad, en el marco de un sistema de dominación de los hombres sobre las mujeres que derivan en daño físico, sexual o psicológico, se han incrementado a pesar de la vigencia de la Ley N°. 348 “Ley Integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia”.

### **Estilos educativos en las familias**

Los modelos de familia van acompañados por los estilos de liderazgo con los que se educa a hijas e hijos. Los más comunes son:

- ❖ **Permisivo o sobreprotector:** se basa en el dejar hacer sin o con pocas restricciones. Se impulsa que hijas e hijos participen en tomar decisiones, pero sin exigirles que asuman responsabilidades. Este modelo tiene una característica sobreprotectora donde inicialmente se considera que NNA no pueden valerse por sí mismos y se les resuelve todas sus necesidades impidiendo el aprendizaje autónomo, luego se asume que ellas y ellos son personas tiranas y se les sigue brindando todo lo que está al alcance de las personas adultas.

- ❖ **Autoritario o desprotector:** se basa en no dejar hacer sin supervisión y orden de las personas adultas. La mayoría de las decisiones son tomadas por madres, padres, tutoras y tutores quienes son muy estrictos en exigir su cumplimiento. Este modelo tiene una característica desprotectora, caracterizado porque inicialmente no se considera a NNA como sujetos de derecho y se minimizan sus capacidades cognitivas, afectivas y comportamentales, regulándolas permanentemente desde afuera, luego se les exige mantener la línea autoritaria con las otras generaciones.
- ❖ **Democrático o protector:** se base en el reconocimiento de cada miembro de la familia como sujetos de derecho, se mantiene un diálogo horizontal y las jerarquías son reconocidas para el cumplimiento de las funciones nutricias, donde se fomenta la participación y la responsabilidad de hijas e hijos, independientemente de su sexo, eliminando estereotipos de género.

Es importante reflexionar que no hay un tipo de familia ideal, y que cada una es diferente, sin embargo, es importante considerar el modelo democrático o protector para socializar valores de respeto, de equidad y de relaciones igualitarias entre mujeres y hombres, democratizando roles respecto al cuidado del hogar y de los hijos, flexibilizando funciones, ejerciendo una comunicación horizontal y respetuosa, así como cumpliendo normas y reglas.

Es necesario promover la complementariedad entre *hombres* y mujeres en todos los niveles: personal, familiar y social, con el objetivo de enriquecer todas sus actividades y proyectos (crecimiento personal, educación de hijas e hijos, su trabajo y la mejora de la sociedad).

Durante siglos, la **norma social** hizo creer que *las personas casadas y sus hijas e hijos biológicos presentaban niveles de bienestar significativamente mayores a quienes no provenían de este modelo familiar, se pensaba que “en esta estructura familiar se daba menos violencia contra las mujeres y las hijas e hijos; los indicadores de salud física eran mejores; las enfermedades mentales sucedía en menor medida; los ingresos eran mayores y el empleo, más frecuente; las condiciones de la vivienda eran más favorables; que había más cooperación en las relaciones de pareja; que los vínculos entre padres e hijos eran más positivos; que el consumo de drogas, alcohol y tabaco tenía un índice más bajo; que la conducta social de los hijos era más cooperativa y cometían menos actos delictivos; y el desempeño escolar de los menores de edad es mejor*<sup>1</sup>. La realidad nos mostró la relatividad de estas afirmaciones, en tanto esa forma de organización resultó positiva para muchos miembros de las familias, generalmente hombres, mientras resultó altamente nocivo para otras, generalmente mujeres.

Aunque existen espacios de reflexión sobre estos temas, muchas personas siguen sustentando las normas sociales que rigieron a las familias tradicionales y mantuvieron la hegemonía patriarcal. Según esta forma de pensar en una familia se espera que el primer hijo sea hombre para “perpetuar el apellido de la familia” y que las hijas mujeres se preparen para la reproducción de la familia. Desde edades muy tempranas, niñas y niños serán tratados de manera diferente asignándoles un rol que deberán cumplir en la sociedad.

Durante la infancia se aprende que lo femenino está supeditado a lo masculino, y que las mujeres deben asumir las tareas del cuidado, creando así una relación de poder desigual que marcará sus aprendizajes y desarrollo futuro. Este aprendizaje del pensamiento patriarcal comienza en el ámbito

<sup>1</sup> Fernando Pliego (2012) “Familias y bienestar en sociedades democráticas”. El Debate Cultural. México D.F.: Siglo XXI

familiar y continúa reforzándose en el escolar y social, validándose en el discurso machista emitido por la mayoría de medios de comunicación.

Visibilizar que la normalización de estas acciones y romper con su normalización implica un reto para las familias en tanto tienen el deber de cambiar esta realidad que nos llevó a la tolerancia y justificación de la violencia, de la inequidad y de la desigualdad. Analizar dichos comportamientos y desarrollar acciones para corregirlos, será una tarea que madres y padres deben asumir con responsabilidad y compromiso.

Las normas sociales actuales aún tienen características tóxicas, en tanto son fuertes obstáculos para que mujeres y *hombres* sean tratados de manera digna y equitativa. Son también limitantes para que ejerzan sus derechos a la igualdad de oportunidades en la educación, trabajo, familia y en la participación social. A pesar de ello, la emergencia de normas sociales nutricias se está abriendo paso, los cambios comienzan en la familia, cuando se comparte equitativamente las tareas y responsabilidades del hogar.

Hoy se reconoce que el ambiente familiar tiene una importante influencia en el desarrollo de la personalidad de niñas y niños. Cada vez se entiende con más claridad que si las familias tienden a resolver sus diferencias con actos de violencia, y las hijas e hijos se ven involucrados en muchas discusiones, desacuerdos y peleas, tendrán más propensión a reproducir lo que ven, a ser retraídos o a tener una personalidad conflictiva a medida que crecen.

Las relaciones entre las y los integrantes de las familias determinan valores, afectos, actitudes y modos de ser que niñas y niños van asimilando desde que nacen. Por eso en la vida familiar se están insertando las relaciones nutricias. Se reconoce que espacios de afecto y cariño crearán el clima adecuado para un óptimo desarrollo personal. Se entiende que la escuela complementa la tarea, pero no sustituye a madres y padres preparados para enseñar normas, reglas, amor, valoración y diversión sana en un marco de respeto y equidad.

Hoy, que la vida nos muestra posibilidades diversas, muchas familias conformadas por parejas que decidieron no casarse, familias de parejas del mismo sexo, familias encabezadas por una madre sola o por un padre solo, familias que adoptan hijas e hijos, familias ensambladas, muestran que la conformación clásica de la familia puede ser complementada por familias que tienen la capacidad de criar hijas e hijos, como personas con derechos y obligaciones que ejercer y cumplir.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el desarrollo familiar equitativo e igualitario, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las familias deben formar hijos reproductores que aseguren el linaje familiar y la existencia de nuevos seres a costa de lo que sea, mientras que las mujeres deben reproducirse para extender el número de miembros de estas familias, alentando la posibilidad de decisión sobre el propio cuerpo, sobre las posibilidades de reproducción y sobre la planificación en la construcción del modelo familiar.

- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que las mujeres de la familia están destinadas a la reproducción, a la producción y a la exhibición, mientras que los hombres están destinados a la procreación, a la protección y a la elección en la conformación de familias, alentando la idea de que las personas, ni mujeres ni hombres, debemos ser objeto de estereotipación desde las familias, sino que éstas deben viabilizar nuestras potencialidades como personas.
- ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que NNA son personas en desarrollo que adquirirán su capacidad de decisión cuando se hagan adultas y se reproduzcan, alentando la idea de que NNA son sujetos de derecho cuyas capacidades de pensamiento, sentimiento y comportamiento les permiten aportar al desarrollo familiar desde la edad que tengan.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que las familias clásicas son las únicas que brindan la garantía del buen desarrollo de las personas o la humanidad, alentando la idea de que las conformaciones familiares son diversas y que el buen desarrollo dependerá del tipo de relación más que del modelo de conformación familiar.



## Dinámica: “Caja de Sorpresas”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Facilitación de la presentación de las familias de las que provienen las personas participantes.	- Una caja de zapatos - Bolígrafos - Hojas de papel bond	20 minutos

### Procedimiento

- ❖ La persona que facilita pide a cada participante que escriba una frase que inicie así “Yo me llamo... y lo más sorprendente de mi familia es...” y que después de hacer un acordeón lo introduzca en la caja.
- ❖ Luego se pide que al azar se tome uno de los papeles y se lea de la siguiente manera “Esta persona se llama... y lo más sorprendente de su familia es...”. En cada presentación se anima al grupo a dar un aplauso y valorar a esa familia.
- ❖ Al final se pide que el grupo diga en voz alta: ¡Nuestras familias son sorprendentes!

### Puntos de análisis y reflexión

- ¿Qué significa para nosotros nuestra familia?
- ¿Qué implica reconocer que cada familia tiene sus propias características?
- ¿Cómo podemos ayudar a que las personas valoren a sus familias?



## Dinámica: “Una familia típica”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reconocer que existen familias diversas, posibilitando el replanteamiento de los conceptos de familia, de sus roles y de sus funciones.	- Papelógrafo - Marcadores - Hojas de papel bond - Hojas con diferentes imágenes	30 minutos

### Procedimiento

La persona que facilita pide a cada participante que dibuje en una hoja a su familia. El dibujo tiene que ser simple, sin muchos detalles. Tienen 10 minutos para hacer el dibujo.

NO se permite hacer preguntas, por ejemplo, ¿dibujó a toda la familia?, ¿puedo incluir mascotas?, ¿cómo quiere que dibuje la familia?, pues responderlas podría influir en los conceptos que se quiere reflexionar.

Se les pedirá además que escriban una o dos palabras con las que puedan describir a cada integrante de la familia, (edad, sexo, si trabaja o tiene algún interés particular, etc.) posicionando las palabras debajo de cada personaje.

Luego la persona que facilita, solicita ayuda al grupo para hacer un dibujo de la familia típica en la pizarra o papelógrafo. Se puede trabajar esto de dos formas:

1. El grupo va diciendo qué miembros de la familia se quiere incluir, en qué orden y que particularidades tendrán.
2. El grupo tiene a disposición una serie de fotos, y va construyendo la historia de la familia colocándolas en el papelógrafo o pizarra.

Una vez que hayan concluido la historia de la familia, se pasa a analizar qué cosas nos dice.

### Puntos de análisis y reflexión

Se socializa los trabajos individuales poniéndolos al lado del trabajo grupal, pidiendo que cada participante presente a su familia. Después de esta presentación en conjunto se analiza las diferencias y similitudes de nuestra familia y la “familia ideal” preguntando:

- ¿Cuántos de los presentes pertenecen a una familia con esas características?
- ¿Por qué dibujaron ese tipo de familia?
- ¿Cuántas familias conocen con esas características?
- ¿Por qué creemos que son hay familias ideales?
- ¿Está mal que mi familia no sea igual a la “familia ideal”?
- ¿Qué estereotipos tenemos en relación a las familias?
- Al terminar la dinámica, la persona que facilita puede reforzar los conceptos con el texto de la sesión “Las familias” de la Guía.

Es habitual que las personas que participan pongan un padre que trabaja y tiene una profesión, mientras la madre puede trabajar fuera de casa o no. Por lo general hay dos hijos: el más grande es hombre y la más chica, mujer. También es importante revisar la composición de la familia, las edades y el tamaño de las figuras, suele ocurrir que el padre se dibuja más grande y más alto. La madre generalmente es representada como una persona que no trabaja fuera de casa o no le han asignado una profesión, o le han dado una en la que gana menos que el esposo, o que le permita realizar las tareas del cuidado en el hogar. Asimismo, hay profesiones que se asocian más a las mujeres, como la docencia. Además, los hijos son diferenciados por género, las mujeres cuidando a hermanas y hermanos pequeños y los hombres jugando fútbol.



**No se entiende el rol de las personas adultas en esta familia, si se tratase de los abuelos y abuelas, exagerar los rasgos para diferenciarlas**

## Dinámica: “La confianza”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Analizar la importancia del apoyo familiar y de comunicarse entre todas y todos	- 5 vasos desechables llenos de agua. - 5 hojas de papel sábana o cartulina. - 5 vendas para los ojos.	20 minutos

### Procedimiento

- ❖ Se divide al grupo de participantes en 4 o 5 grupos, según la cantidad.
- ❖ Cada grupo representa a una familia, por lo que se pondrá un apellido, y cada quien deberá identificarse con uno de las y los miembros de la familia.
- ❖ La persona que facilita preparará un circuito con obstáculos utilizando el material disponible en el salón. (Sillas, taburetes, escobas, cubos de basura etc.)
- ❖ Se reparte los materiales a cada grupo, explicando que deben recorrer un circuito con obstáculos mientras sostienen entre todas y todos, la hoja con el vaso con agua encima. Una persona estará con los ojos vendados. No deben soltar la hoja ni derramar el contenido del vaso.
- ❖ Se da la orden de partida y la primera familia en llegar a la meta sin echar el agua es la ganadora.

### Puntos de análisis y reflexión

Terminada la experiencia, se hace una retroalimentación con estas preguntas:

- ¿Cómo se sintieron con esta actividad?
- ¿Cómo se sintió la persona que interpretó una discapacidad visual?
- ¿Qué paralelo establecerían entre esta experiencia y sus historias familiares?
- ¿Cómo fue la comunicación en el grupo familiar?  
¿Ayudó a lograr el objetivo?
- ¿Qué se necesita para trabajar la cooperación en familia?



## Dinámica: “Una familia atípica”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reconocer que existen familias diversas, posibilitando el replanteamiento de los conceptos de familia, de sus roles y de sus funciones.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tarjetas con gráficos de familias:<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Pareja sin hijas o hijos</li><li><input type="checkbox"/> Monoparentales o monomarentales</li><li><input type="checkbox"/> Homo parentales u homomarentales</li><li><input type="checkbox"/> Adoptantes</li><li><input type="checkbox"/> Fratria</li><li><input type="checkbox"/> Extendidas</li><li><input type="checkbox"/> Amalgamadas</li><li><input type="checkbox"/> Clásica</li></ul></li><li>- Carta que manifieste la entrega de un bebé para que sea cuidado por esa familia</li><li>- Muñecas o muñecos para cada familia</li></ul>	60 minutos

### Procedimiento

- La persona que facilita divide el grupo en 8 subgrupos, asegurándose de que los cuatro últimos tenga más de 5 integrantes.
- Solicita a cada grupo que analice la tarjeta y se disponga a representar la hora de preparación de alimentos en el lapso de 15 minutos.
- Sólo cuando ya tengan listos sus papeles, se le entrega la carta y al bebe, pidiéndoles que a su representación añadan este nuevo integrante, en el lapso de 15 minutos.
- Si se cuenta con el tiempo se puede pedir al grupo que represente su “obra” para el resto, aunque no es necesario hacerlo, pues lo importante será la reflexión de lo sucedido.

### Puntos de análisis y reflexión


En 30 minutos se socializa la experiencia vivida por cada grupo haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué significó para ustedes tener que representar la familia que les tocó? ¿Cuáles fueron los impactos? ¿Las alegrías? ¿Las tristezas? ¿Las esperanzas? ¿Los obstáculos?
- ¿Qué iban a representar en cuanto a roles y funciones para la hora de preparar los alimentos? ¿Qué opinan de esos roles y funciones?
- ¿Qué sucedió con la llegada de una nueva integrante a la familia? ¿Cómo reaccionaron? ¿En qué modificó la organización familiar?

### Para no olvidar

Cerciorarse de analizar los conceptos planteados sobre las características de las familias y sus posibilidades de cambio. Enfatizar el respeto a la conformación de las diversas familias, evitar que se ataque a cualquiera de ellas, guiando procesos reflexivos.



 <b>Save the Children</b>		N°			
<b>Evaluación Escuela de Familias</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>



**Nos gustaría que respondas algunas preguntas. ¡Tus respuestas serán de gran ayuda!**

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Una familia es...	a) Un grupo de personas que comparten un trabajo b) Un grupo de personas que comparten lazos consanguíneos y afectivos c) Un grupo de personas que viven bajo un mismo techo.
2	Las familias pueden ser...	a) Clásicas o tradicionales b) Extendidas, amalgamadas o nucleares c) Monoparentales, monomarentales, homomarentales u homoparentales.
3	Los roles en la familia son...	a) Papeles que les tocan cumplir a las personas b) Abuela, abuelo, madre, padre, tía, tío, hija, hijo, etc. c) Obras de teatro
4	Los estilos educativos de las familias pueden ser...	a) Permisivo, autoritario y democrático b) Clásico, musical, bailable. c) Violento, maltratador, agresivo
5	Las funciones de las familias son...	a) Satisfacer las necesidades básicas de hijas e hijos b) Brindar comunicación asertiva y afecto c) Socializar con normas y reglas

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

**YO SOY UNA PERSONA VALIOSA<sup>2</sup>**

<b>Objetivo de la sesión</b>	Fortalecer la autoestima de madres, padres, tutoras y tutores para facilitar la toma de decisiones en la familia.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	Al finalizar la sesión, madres, padres, tutoras y tutores, logran reconocerse y valorarse a sí mismos a partir de la autorreflexión, creando estrategias de cambio dentro de sus familias.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Yo persona, Yo pareja, Yo madre, Yo tutora, Yo padre, Yo tutor</li> <li>– Autoestima.</li> <li>– Reconociendo mis necesidades.</li> <li>– Violencia dentro de las familias</li> <li>– Violencia institucional</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	La persona que facilita deberá elogiar a madres, padres, tutoras y tutores cuando se tenga la oportunidad. Esto hace que valoren sus responsabilidades.

<sup>2</sup> Esta sesión es una adaptación de la Guía de Familias preliminar de Save the Children, La Paz, 2019



## PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA: Yo soy una persona valiosa

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	5 min	Solicitar que llenen los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes	Uno o varios yoyo	10 min	Dinámica de presentación: solicitar a cada participante que mientras juega con un yoyo se presente.	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas e imágenes planteadas en la Guía	10 min	Se entrega a cada participante la hoja de preguntas e imágenes para que respondan	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
<b>Desarrollamos el contenido:</b>					

<p>Yo persona, Yo pareja, Yo madre, Yo padre, Yo tutor</p>	<p>Conocer cómo se sienten las personas que participan cuando reflexionan sobre sí mismos, cuando se ven como personas, como pareja, como madres, padres o tutores.</p>	<p>Papelógrafo Marcadores Hojas de papel bond</p>	<p>25 min para el trabajo grupal y 25 min para la plenaria</p>	<p>Se puede optar por dos alternativas: Se divide a las y los participantes en cuatro grupos. Cada uno de ellos reflexiona sobre el pasado, presente y futuro de</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Yo persona;</li> <li>(ii) Yo pareja;</li> <li>(iii) Yo madre o tutora;</li> <li>(iv) Yo padre o tutor.</li> </ul> <p>Luego cada participante comparte la reflexión bajo la conducción de la persona que facilita. Otra alternativa, en caso de que las personas asistentes no sepan leer y escribir, sería: reflexionar sobre el pasado, el presente y el futuro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Yo persona;</li> <li>(ii) Yo pareja;</li> <li>(iii) Yo madre o tutora;</li> <li>(iv) Yo padre o tutor.</li> </ul> <p>Luego se comparte la reflexión en plenaria</p>	<p>Reflexión sobre la situación en que nos encontramos como persona, como pareja, (si es que la tenemos) y como madres, padres o tutores si lo somos.</p>
--	---	---	--	--	---

Autoestima y necesidades fisiológicas, de seguridad, afecto, autoestima y autorrealización	Analizar los elementos que conforman la autoestima de las mismas.	Una hoja de papel para cada participante	15 min	Dinámica “Qué es autoestima?”	La reflexión permite orientar a madres, padres, tutoras y tutores sobre la importancia de fortalecer la autoestima y el reconocimiento de las necesidades como importantes en la vida de las personas.
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de los aprendidos en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Preguntas motivadoras: ¿Qué es la autoestima para usted? ¿Cuáles cree que son las necesidades básicas de las personas? -¿Por qué cree que hay violencia en las familias?

\* El registro de participantes y la presentación de participantes se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente.

*“Las personas que piensan que no son capaces de hacer algo, no lo harán nunca, aunque tengan las aptitudes.”*

**Indira Gandhi**

## **Nuestro yo y nuestros “autos”**

Desde el momento que nuestras hijas e hijos nacen, desarrollan su autoconcepto, su autoestima y su autoeficacia, a partir de los mensajes que el entorno les brinda. Las cosas que se les comunica y la forma en que se lo hace se constituirán en elementos clave para su desarrollo.

- **El autoconcepto es la forma en que nos representamos**, tiene que ver con la percepción que cada persona ha desarrollado sobre sí misma, con las interpretaciones que se hace a partir de las experiencias que hemos atravesado.
- **La autoestima es la forma en que nos valoramos**, tiene que ver con la actitud que cada persona ejercita hacia sí misma, valorándose positiva o negativamente en los espacios que habitamos día a día. Se encuentra presente en elementos que nos ayudan a valorarnos favorable o desfavorablemente.
- **La autoeficacia es la confianza en la propia capacidad**, tiene que ver con la capacidad de apreciar nuestras habilidades de ejecución de tareas y de aprendizaje, como base para abordar los hechos y los retos.

Las acciones que desarrollamos para fortalecer el autoconcepto (lo que pensamos de nosotras y nosotros) fortalecerá la autoestima (lo que sentimos sobre nosotras y nosotros) e impulsará (lo que creemos que podemos lograr y las acciones que debemos realizar para hacerlo).

Tanto el autoconcepto, la autoestima como la autoeficacia, se relacionarán directamente con nuestro YO, es decir lo que somos como persona. Este YO describirá nuestra esencia y nuestra potencia para asumir roles o papeles en la vida, tales como constituirnos en amigas o amigos, pareja, esposa o esposo, madre o padre, etc. Los roles siempre serán una elección, mientras que el ser persona es inherente a nosotras y a nosotros.

### **Yo persona**

Ser persona significa ser una ser humana o un ser humano con esencia y con potencia. Las personas somos seres únicos que nacemos con una esencia que busca desarrollarse con el apoyo del entorno, por eso es que tenemos muchas comunes con el resto de las personas, pero al mismo tiempo tenemos pensamientos, sentimientos y comportamientos únicos.

Antes de cumplir roles como hija, hijo, hermana, hermano, tía, tío, amiga, amigo, pareja, madre, padre, abuela, abuelo, etc. debemos recordar que como personas tenemos el derecho de vivir plenamente



nuestro ser, de cumplir nuestros deseos, nuestras metas y nuestros proyectos: cuando logramos esto, los roles que nos toca o asumimos desempeñar tendrán mayor posibilidad de ser exitosos en nuestras vidas.

Como personas aprenderemos en cada etapa de nuestras vidas, pero nuestra esencia y nuestras aptitudes siempre pujarán por potenciarse más, por eso es preciso escuchar a nuestras satisfacciones y a nuestras insatisfacciones.

### **Yo pareja**

Ser pareja es un rol que forma parte del ser persona, por eso no podemos dejar de ser personas, pero podemos decidir si queremos asumir el rol de pareja o no hacerlo.

Una pareja se constituye cuando se establece un vínculo sentimental entre dos personas, en enamoramiento, noviazgo, concubinato o matrimonio, y deciden compartir sus vidas y sus responsabilidades familiares. Esta decisión implica aprender a mantener la individualidad personal, a respetar la individualidad de la otra persona y a construir un espacio común para ambas. Compartiendo las tareas cotidianas, los espacios físicos, los ingresos, los deberes y las responsabilidades.

La pareja se une inicialmente por el enamoramiento entre una mujer y un hombre (relación heterosexual), una mujer y otra mujer, un hombre y otro hombre (relación homosexual, pero luego se fortalece cuando logran incorporar ese enamoramiento a una relación de amor que implica crecimiento y desarrollo conjunto.

### **Yo madre - Yo padre**

Ser madre o padre, es un rol que forma parte de ser persona. Al igual que en el caso anterior, no podemos dejar de ser personas, pero podemos decidir si queremos asumir el rol de madre, de padre, de tutor, de tutora o no hacerlo.

La maternidad o la paternidad significa asumir la crianza de hijas e hijos propios o adoptados y cuidar de ellos. Las necesidades y las preocupaciones cambian, pero el aprendizaje es tan desafiante que las personas que deciden tomar este rol deben aprender a equilibrar su ser persona (continente). Los procesos educativos, de formación y capacitación que una persona adquiera a lo largo de su vida pueden modificar los modelos de maternidad y paternidad aprendidos.

### **¿Cómo fortalecer la autoestima de nuestras hijas e hijos?<sup>3</sup>**

“La autoestima es lo que yo pienso y siento sobre mi cuerpo, mi vida, mi ser, mis pensamientos, mis sentimientos y mis comportamientos”.

**Es importante vigilar que no caigan en sobrestima, esto puede suceder cuando les impulsamos a:**

- Considerar que su cuerpo es mejor que el cuerpo de las otras personas.
- Reconocer, definir e identificar su persona, su ser, su conocer, su sentir y su actuar como superior que del resto de las personas (autoconcepto), a ver a las otras personas como inferiores.

<sup>3</sup> Adaptación de la Guía de Empoderamiento de Save the Children, 2019.

- Reconocer sus habilidades creyendo que son superiores a las de los demás, tanto que desconfían de las habilidades de las demás personas (autoeficacia).
- En su relación con otras personas considerar que le deben respeto por ser superior a ellas.
- Considerar que son una de las personas que tienen derechos que están por encima de los derechos de los demás y actúan en consecuencia.
- Discriminar, porque consideran que nadie tiene su mismo nivel, tanto que consideran que si tienen que usar la violencia lo hacen.

**Es importante vigilar que no caigan en baja estima, esto puede suceder cuando les impulsamos a:**

- Considerar que su cuerpo es feo, y se ve peor que el cuerpo de las otras personas.
- Reconocer, definir e identificar su persona, su ser, su conocer, su sentir y su actuar como inferior que del resto de las personas (autoconcepto), viendo a las otras personas como superiores.
- Reconocer sus habilidades y creer que son inferiores, desconfiar de sus habilidades y por eso recurrir a las de las demás personas (autoeficacia).
- En su relación con otras personas considerar que les debe respeto, porque las ve superiores.
- Considerar que hay personas que tienen más derechos que ellas, por eso ceder constantemente, aunque a veces sientan que no tienen razón.
- Vivir discriminaciones, porque consideran que las demás personas tienen un nivel superior al suyo. Aceptando ser víctima de violencia.

Las personas que tienen sobre estima o tienen baja autoestima, es decir las personas que se considera más o menos que las otras personas, viven trastornos cognitivos, afectivos y comportamentales, pues al vivir en desequilibrio manifiestan una percepción distorsionada de sí mismas y de las demás, manifiestan sentimientos de enojo, rabia, frustración, tristeza que les llevan a la ansiedad o a la depresión, paralizando sus vidas y las de las personas que las rodean.

**Nuestras hijas e hijos tienen una autoestima equilibrada cuando les impulsamos a:**

- Reconocer y amar su cuerpo como un espacio valioso que les representa, disfrutan sus cambios y lo protegen de situaciones que no desean.
- Reconocer, definir e identificar su persona, su ser, su conocer, su sentir y su actuar como valiosos por ser únicos en el mundo (autoconcepto).
- Reconocer sus habilidades y hacer de ellas su potencia, pues confían en los resultados que logran cuando hacen uso de ellas (autoeficacia).
- Relacionarse con otras personas con respeto y exigir el mismo respeto para ellas y ellos.
- Defender sus derechos, exigir su cumplimiento, así como cumplir con sus deberes.



- No permitir que les discriminen por ninguna razón, cuestionar situaciones de su entorno que no consideran justas, pero evitan generar situaciones violentas.

Cuando una NNA siente que no es más ni menos que las demás personas, se respeta y acepta como es, manifestando orgullo por sus potencialidades y sus limitaciones. Aman la vida, aceptan y respetan las diversas identidades, piensan antes de actuar, actúan con creatividad, responsabilidad, comprensión y apertura hacia nuevas realidades.

La autoestima es un constructo que puede fortalecerse o debilitarse por la influencia del entorno familiar, comunal o social. Por ello, es importante enseñar a NNA que vayan fortaleciendo sus potencialidades, reconozcan sus limitaciones y trabajen desarrollando aquellas habilidades que les permitan crecer como personas.

Las personas en general, y especialmente las NNA, precisan que el entorno les ayude a desarrollar su autoconcepto, pues las palabras, frases, expresiones que se manifiestan de ellas y ellos, pueden ser interiorizadas y asumidas como valederas y verdaderas; así mismo este entorno debe coadyuvar a que desarrollen sus habilidades personales, de manera que la confianza en la eficacia de sus acciones refuerce su autoconcepto y, por ende, su autoestima.

### ¿Cómo se equilibra la autoestima de nuestras hijas e hijos?

Para que una persona equilibre su autoestima y la fortalezca, debe tomar en cuenta los siguientes “autos”:

**Autoconocimiento:** radica en la toma de conciencia de las propias cualidades, de la historia personal, de la forma de expresar sentimientos, pensamientos y acciones, de la forma de relacionamiento con el entorno y de las necesidades de cambio para fortalecer las potencialidades.

**Autoconcepto:** radica en la forma en que una persona se percibe, se conceptualiza y define. Se trata de un conjunto de convicciones que se tiene acerca de una o uno mismo, que repercuten en la autovaloración.

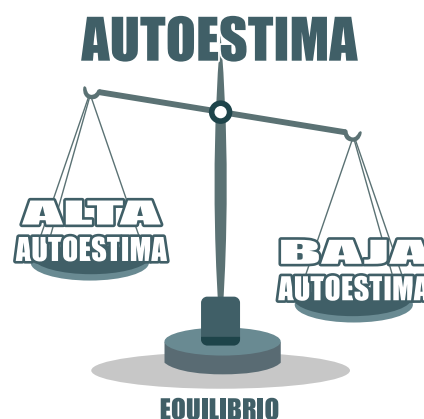
**Autovaloración:** radica en la capacidad de sentir cariño, seguridad, confianza y respeto por una o uno mismo. Tiene que ver con el valor que cada persona le otorga a su cuerpo, a su vida, a su ser.

**Autoimagen:** radica en el imaginario que cada quien tiene de sí, de su cuerpo, de su aspecto, de su presencia. Este imaginario puede corresponder o no con la imagen que el resto de las personas percibe.

**Autoaceptación:** radica en la aceptación de las características que hacen que una persona se parezca a las demás y de aquellas que le hacen ser única e irrepetible.

### ¿Cómo se fortalece la autoestima de nuestras hijas e hijos?

La autoestima no se mantiene por sí sola, incluso una autoestima equilibrada puede sufrir cambios negativos por diferentes situaciones. Por ello es importante tomar en cuenta los siguientes aspectos:



- No compararles con otras personas porque cada persona es distinta.
- No fortalecer los comentarios de personas que no les conocen.
- No confundir sobrestima con una buena autoestima.
- No centrarse en sus limitaciones, identificar sus potencialidades, fortalecerlas.
- No limitar su creatividad, toda idea nueva puede transformarse en acciones que ayuden a crecer a todas las personas.
- No asignarles tareas poco apropiadas para su edad y sus capacidades, porque el fracaso afectará la formación de su auto concepto.
- No comparar a una hija o hijo con los demás. Cada uno es diferente de las otras personas, pero tiene los mismos derechos; comprender y aceptar esto les dará seguridad. Podemos estimular a la hija y al hijo antes de que emprenda una actividad, recordándole sus capacidades, sus éxitos anteriores para animar sus acciones con frases positivas y verdaderas.
- No hacer comparaciones basadas en el sexo biológico de las hijas e hijos, disminuyendo o sobrevalorando a mujeres o hombres como mejores o peores para realizar ciertas tareas, con violencia basada en el género.
- No burlarse de lo que hace, dice o siente, poner a la persona en ridículo es una situación de maltrato que la lleva a encerrarse y ensimismarse, impidiéndole ser una persona espontánea y abierta, en el futuro.
- No interrumpirles cuando expresan sentimientos, pensamientos o experiencias. Escuchar las opiniones de las hijas e hijos, respetar su manera de ver las cosas y el derecho a tomar sus propias decisiones.
- No rechazarles o expulsarles por su orientación sexual, recordando que ésta sólo se manifiesta en su capacidad de enamorarse, mientras que ella o él tiene muchas más esferas de relación.

### Reconociendo necesidades

Todas las personas necesitan satisfacer ciertas necesidades básicas a lo largo de su vida. Entre ellas se encuentran:

- **Necesidades Fisiológicas:** como la alimentación, vestimenta, respiración, descanso y desahogo erótico.
- **Necesidades de Seguridad:** como la seguridad física, salud, recursos, empleo, vivienda, educación, familiar y, especialmente, no recibir agresiones ni violencia.
- **Necesidades de afecto y pertenencia:** como el respeto, cariño, amistad, intimidad erótica, enamoramiento, amor.





- **Necesidades de autoestima y de autorrealización:** cómo lograr seguridad psicológica, cumplimiento de sueños y metas, confianza y respeto por sí mismo y por los demás, lograr éxitos, tener creatividad, falta de prejuicios y ser capaz de resolver problemas.

La reflexión permite que madres, padres, tutoras y tutores a que reconozcan estas necesidades como importantes en la vida de las personas, buscando el equilibrio a través de mecanismos, estrategias y cambios de conducta con la familia, comenzando por analizar la relación con uno mismo, la situación de la pareja y la dinámica con las hijas e hijos.

Si bien las necesidades básicas son las fisiológicas, porque son la condición para la subsistencia de las personas, las necesidades de seguridad física, psicológica y económica son el soporte de un ambiente que facilita el desarrollo armónico. Las necesidades de afecto y pertenencia son elementos fundamentales para la construcción de la autoestima, la identidad y la estabilidad de las personas.

Muchas veces estas necesidades se ven afectadas cuando se presentan problemas en las relaciones de pareja o al cumplir los roles de madre y padre, pudiendo desembocar en problemas de relacionamiento al interior de la familia.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el desarrollo familiar equitativo e igualitario, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las personas desaparecen para convertirse en el rol que les toca o eligen desempeñar, es decir que nieguen su esencia para adecuarse a los papeles que se espera de ellas o ellos a nivel social, alentando la idea de que las personas siempre existiremos pero que los roles son papeles que podemos asumir o no en nuestras vidas.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que “hay que ser madre antes que mujer” o “hay que ser padre para ser hombre”, alentando la idea de que una mujer o un hombre deben sentirse en plenitud u equilibrados consigo mismos antes de decidir cualquier rol en la vida, la negación del ser, sólo repercutirá negativamente en el rol que le toque desempeñar.
- ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que una persona que NNA no saben lo que es mejor para ellas y ellos, alentando la idea de que NNA precisan la guía del entorno, pero deben ser escuchadas y escuchados para dejar fluir su esencia.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que la elección del rol de madre o de padre, debe negar la elección del ser pareja o de la individualidad, alentando la idea de que toda persona aprende a desempeñar bien los roles en cada relación cuando su entorno valora su individualidad.

## Dinámica: “Soy un yoyo”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Impulsar a que las personas pierdan a hablar en primera persona.	Uno o varios yoyos	10 minutos

### Procedimiento

- ❖ La persona que facilita recuerda al grupo que, durante mucho tiempo, por reglas de urbanidad, se limitó el hablar en primera persona con frases como “el burro por delante”, lo que hizo que a mucha gente le cueste expresar lo que piensa, siente y actúa a nivel individual. Pero que ahora descubrirán lo importante que es hablar desde la primera persona.
- ❖ Entregará al grupo uno o varios yoyos y pedirá que mientras hacen algún truco con el yoyo digan: “en este ejercicio actuaré como este yoyo, me daré permiso de decir yo pienso, yo siento y yo actúo, hablare en primera persona”

### Puntos de reflexión

- ¿Hablas en primera persona?
- ¿Cuándo dejaste de hacerlo?
- ¿Tienes alguna experiencia positiva o negativa por hablar en primera persona?
- ¿Qué sientes ahora?



## Dinámica: Yo persona, Yo pareja, Yo madre, Yo padre, Yo tutor/a

### Alternativa 1

Luego de la bienvenida, registro y presentación de las personas que participan, iniciar la sesión dividiéndolos en tres grupos. Cada grupo debe responder las preguntas que le corresponde en tiempo pasado, presente y futuro.

#### Grupo 1: Yo persona

##### Pasado

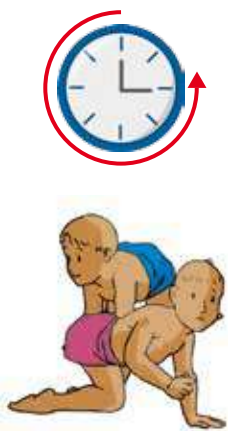
- ¿Cómo era yo hace unos años atrás?
- ¿Qué me interesaba?
- ¿Qué quería hacer con mi vida?
- ¿Pude cumplir con mis deseos?

##### Presente

- ¿Cómo soy yo ahora?
- ¿Cuáles son mis intereses ahora como persona?
- ¿Qué hago con mi vida?
- ¿Cumplo mis deseos?

##### Futuro

- ¿Cómo me veo hacia adelante como persona?
- ¿Cuáles serán mis intereses?
- ¿Qué haré con mi vida?
- ¿Podré cumplir mis deseos como persona?
- ¿Si decido ser pareja, madre o padre, cambiaran en algo mis deseos respecto a mi propia vida?



Bebé



Persona  
Adulta



Personas  
Adulta  
Mayor



## Grupo 2: Yo pareja

### Pasado

- ¿Cómo era yo antes de tener pareja?
- ¿Qué me interesaba antes de tener pareja?
- ¿Qué quería hacer con mi vida antes de tener pareja?
- ¿Pude cumplir con mis deseos antes de tener pareja?

### Presente

- ¿Cómo soy ahora que tengo pareja?
- ¿Cuáles son mis intereses ahora que tengo pareja?
- ¿Qué quiero hacer con mi vida ahora que tengo pareja?
- ¿Puedo cumplir mis deseos personales ahora que tengo mi pareja?

### Futuro

- ¿Cómo quiero ser en el futuro en mi relación de pareja?
- ¿Cuáles serán mis intereses si me mantengo pareja?
- ¿Qué haré con mi vida para fortalecer mi relación de pareja?
- ¿Cómo haré para cumplir mis deseos personales manteniendo mi relación de pareja?



## Grupo 3: Yo madre, Yo padre

### Pasado

- ¿Cómo era yo antes de ser madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Qué me interesaba antes de ser madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Qué quería hacer con mi vida antes de ser madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Pude cumplir con mis deseos antes de ser madre, padre, tutora o tutor?

## Presente

- ¿Cómo soy ahora que soy madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Qué me interesaba antes de ser madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Qué quiero hacer con mi vida ahora que soy madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Pude cumplir con mis deseos ahora que soy madre, padre, tutora o tutor?

## Futuro

- ¿Cómo seré a futuro en mi rol de madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Qué me interesará siendo madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Qué querré hacer con mi vida siendo madre, padre, tutora o tutor?
- ¿Podré cumplir con mis deseos siendo madre, padre, tutora o tutor?



## **Puntos de análisis y reflexión**

- Analizar por qué existen personas que olvidan su desarrollo y crecimiento personal una vez que conforman una pareja.
- Analizar si nos damos tiempo para fortalecer nuestra relación de pareja antes de ser madres o padres.
- Reflexionar sobre la situación en que nos encontramos como pareja cuando somos madres o padres.

## Dinámica: “El papel arrugado”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reflexionar sobre la importancia de la autoestima en la vida de las personas.	Hojas de papel tamaño carta u oficio.	15 minutos

### Procedimiento

- ❖ Se entrega a cada participante una hoja de papel y se les indica que recuerden un momento en su relación de pareja en que hayan estado muy molestos. Recordando los sentimientos que les generó lo ocurrido, estrujen la hoja.
- ❖ Luego se les pide que devuelvan la hoja a su estado original, antes de ser arrugada, tal cual estaba cuando la recibieron.
- ❖ A continuación, se analiza y se reflexiona sobre lo ocurrido considerando que la hoja representa su esencia afectada con los gritos, insultos, retas, maltratos y abusos de su entorno social.
- ❖ Se continúa la dinámica propiciando un abrazo verbal, haciendo que el grupo exprese algo positivo a cada participante, cambiando la experiencia negativa que vivió en una experiencia de aprendizaje, diciéndole: “esa arruga de tu papel dolió en su momento, pero tú la transformaste en...”
- ❖ Se concluye generando un compromiso: “no haré a mi pareja, a mis hijas o hijos, lo que a mí me lastimó tanto”.

### Puntos de análisis y reflexión

Las personas que participan deben analizar, que de lo que están haciendo con las personas con las que conviven está repitiendo aquello que a ella le lastimó y plantee opciones para fortalecer su autoestima.



## Dinámica: “El barómetro”

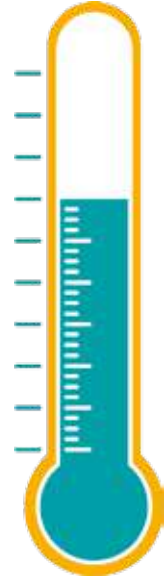
OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reafirmar los conceptos que reafirman la valía de las personas y los mecanismos para prevenir cualquier acción que vaya en contra.	- Lista de preguntas - Papelógrafo para pintar las respuestas	15 minutos

### Procedimiento

1. Se forma una fila con las personas que participan.
2. Se les pide escuchar la afirmación que la persona que facilita leerá.

**Las respuestas verdaderas estarán resaltadas en color verde.**

3. Si están de acuerdo, dar un paso hacia delante
4. Si están más o menos de acuerdo quedarse en el lugar
5. Si están en desacuerdo dar un paso atrás
6. Preguntar a quienes dieron un paso adelante por qué asumieron esa posición
7. Preguntar a quienes se quedaron en su lugar por qué asumieron esa posición
8. Preguntar a quienes dieron un paso atrás por qué asumieron esa posición
9. Solicitar a las personas participantes que retornen a su lugar de inicio.



La persona que facilita saca las conclusiones junto al grupo pintando las respuestas que mayor número de participantes tuvieron en el papelógrafo.

*Proceder con cada afirmación de la misma manera.*

### Puntos de análisis y reflexión

Se busca analizar con las personas que participan qué conocimientos, actitudes y prácticas tienen respecto a la preservación de la valía familiar.

## Listado de afirmaciones para la “Dinámica del barómetro”

<b>NORMAS SOCIALES QUE APARECEN EN LA FAMILIA</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Más o menos de acuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>
1. Las personas tienen una esencia que las hace únicas y diferentes a las demás. Eso está bien.			
2. Las personas exitosas tienen sobrestima cuando consideran que son mejores que el resto de las personas. Eso está bien.			
3. Las personas humildes tienen baja estima cuando consideran que son peores que el resto de las personas. Eso está bien.			
4. Las personas que saben amar dejan de lado la satisfacción de sus necesidades personales el momento de conformar pareja, hacen un sacrificio en nombre de la pareja. Eso está bien.			
5. Las personas que saben mantener un matrimonio hacen todo lo posible para que una relación de pareja funcione, aunque eso implique eliminar su proyecto de vida. Eso está bien.			
6. Las personas que son buenas madres dejan de lado su vida personal para entregársela a sus hijas e hijos. Eso está bien.			
7. Las personas que son buenos padres vigilan y controlan a sus hijas e hijos para que cumplan todo lo que él dice. Eso está bien.			
8. Las personas que forman parte de una familia deben aceptar todo lo que las personas mayores disponen para ellas. Eso está bien.			





Save the Children

N°

<b>Evaluación Escuela de Familias</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
	Medición				
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>

**Nos gustaría que respondas algunas preguntas. ¡Tus respuestas serán de gran ayuda!**

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Las personas son...	a) Únicas en el mundo, se parecen a otra pero tiene características propias
		b) Igual que toda las demás
		c) Diferentes de todas las demás
2	Los "autos" de las personas son...	a) Autoestima, autoconcepto y autoeficacia
		b) Automóvil, autorización, automático
		c) Autoridad, autopartes
3	Una mujer debe dejar de ser mujer para ser madre...	a) Eso es imposible
		b) Es cierto
		c) Puede ser
4	La pareja equilibrada se conforma...	a) Cuando las personas se enamoran y se respetan
		b) Cuando la pasión les domina no les importa nada más
		c) Cuando una se sacrifica y la otra se beneficia
5	Una madre y un padre deben olvidar sus necesidades para satisfacer sólo la de sus hijas e hijos	a) De acuerdo
		b) En desacuerdo
		c) No lo se

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

### COMUNICÁNDONOS

<b>Objetivo de la sesión</b>	Fortalecer las relaciones interpersonales dentro de la familia, haciendo uso de las habilidades de comunicación asertiva.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	Las Madres,Padres,Tutoras y Tutores logran identificar y reconocer el estilo de comunicación que existe en sus familias, asumiendo el compromiso de generar procesos de comunicación asertiva.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Comunicación para la vida</li> <li>– Definición de comunicación</li> <li>– Tipos de comunicación</li> <li>– Diferencias entre comunicación e información</li> <li>– Elementos de la resolución de conflictos y negociación</li> <li>– Comunicación asertiva</li> <li>– Redes sociales y familias</li> <li>– Violencia y bullying</li> <li>– Comunicación y medios de comunicación</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	En esta sesión, la persona que facilita consultará a los participantes sobre los tipos de comunicación que conocen y por qué son importantes para las familias. Apuntará las respuestas en un papelógrafo para luego regresar sobre ellas al finalizar la sesión.

## PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA: Comunicándonos

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Llevar un registro de las personas que asisten al taller	Formulario de registro	10 min	Pedir que los formularios se llenen con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida a las y los participantes y poner en claro cuáles serán las reglas de participación a seguir	Papelógrafo Marcador	10 min	Exposición de los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se definieron	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes	De acuerdo a la técnica	15 min	Dinámica de presentación	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer qué nivel tienen al inicio las y los participantes respecto a los temas a tratar.	Preguntas/ imágenes planteadas en la Guía.	10 min	Se entrega a cada participante la hoja con preguntas/imágenes para que respondan	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Conocemos los elementos de la comunicación!	Analizar con las personas que participan qué es el proceso de comunicación	Preguntas en plenaria	5 min	¿Qué creen que es la comunicación, para qué sirve? Las preguntas se escriben en un papelógrafo colocado en un lugar visible, para luego revisarlas al cierre de la sesión.	Conocimiento de los elementos que forman parte del proceso de comunicación
¡Conocemos que tipos de comunicación existen!	Conocer los tipos de comunicación que existen	Guía de Familias, Hoja de Trabajo	5 min	Preguntar en plenaria: ¿Qué tipos de comunicación conocen? Las preguntas se escriben en un papelógrafo colocado en un lugar visible, para luego revisarlas al cierre de la sesión.	Identificación de la comunicación no verbal como elemento importante en la interacción con los demás.
¡Conocemos qué es la escucha activa!	Identificar los elementos de la escucha activa	Guía de Familias, Hoja de Trabajo	10 min	Dinámica: “Saber escuchar”	Reconocimiento de las diferencias entre oír y escuchar

¡Conocemos cuáles son los elementos en la resolución de conflictos y la negociación!	Analizar la importancia del manejo de elementos para la resolución de conflictos y la negociación	Guía de Familias Hoja de Trabajo	15 min	Dinámica: “El rompecabezas”	Valoración de la importancia de no evadir los conflictos y enfrentarlos de manera asertiva
¡Reconocemos por qué es importante la comunicación en las familias!	Identificar la importancia de la comunicación para consolidar las relaciones entre las y los integrantes de las familias	Guía de Familias Hoja de Trabajo	20 min	Dinámica: Hablar de sexualidad en las familias. Dinámica: “La madeja de lana”	Reconocimiento de los canales de comunicación de un sistema familiar.
¡Aprendemos sobre la comunicación asertiva!	Conocer cómo se puede establecer una comunicación asertiva en las familias	Guía de Familias Lista de enunciados	15 min	Dinámica: “Elige con cuidado tus palabras”	Valoración de la importancia de emitir mensajes claros, positivos y respetuosos
¡Usamos correctamente las redes sociales!	Analizar el rol de las redes sociales en el mundo de niñas y niños.	Guía de Familias Hoja de Trabajo	30 min	Dinámica: “Conocemos las redes sociales”	Buscar oportunidades y límites para el uso de las redes sociales
¡Aprendemos sobre comunicación y medios de comunicación!	Identificar acciones de los medios de comunicación que pueden fomentar la transmisión de estereotipos	Guía de Familias Hoja de Trabajo	15 min	Separar a las personas que participan en grupos, brindarles una hoja con un artículo o foto de algunos medios de comunicación cuyo contenido promueva la estereotipación de las personas. Pedirles que lo analicen en 10 minutos y luego, en plenaria, discutir qué piensan de los mensajes que transmiten estos artículos o fotos.	Analizar cómo se transmiten valores a través de los medios de comunicación

¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de lo aprendido en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión

\* El registro y presentación de las personas que participan se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente.

*“La mayor diferencia entre ser una persona asertiva o agresiva es la manera en que tus palabras y tu conducta afectan los derechos y el bienestar de los otros.”*

**Sharon Anthony Bower**

## **Comunicación en el marco del buen trato<sup>4</sup>.**

### **Actitudes básicas para la comunicación**

Las personas poseemos una esencia positiva en nuestra naturaleza, así nacemos. Esta esencia se transforma en actos que pueden formar parte de la cultura de buen trato si es que la familia brinda la guía y orientación necesaria

Vivir en una cultura del buen trato, demanda de nosotras y nosotros la reflexión permanente de lo que se piensa, se siente y se expresa en las relaciones interpersonales, así como de las repercusiones que tendrán nuestros actos y forma de comunicación en la vida de las demás personas. Para ello es muy importante partir de tres actitudes básicas: la empatía, el respeto y la congruencia.

- **Empatía:** Es la predisposición interna que tenemos para comprender el mundo interno de la otra persona. Para ejercitar la empatía debemos detenernos a pensar qué sentiríamos nosotros si fuésemos su edad, si estuviésemos en sus circunstancias, si estuviésemos viviendo la experiencia que ellas o ellos están viviendo.
- **Respeto:** Es el interés genuino por el ser de la otra persona, valorando sus experiencias, pensamientos y sentimientos, dejando de lado el prejuicio, las críticas u observaciones negativas sobre los mismos. Para ejercitar el respeto debemos hacerles conocer que aceptamos su integridad, su forma de pensar, de sentir, de valorar, aunque no siempre coincidamos en ideas.
- **Congruencia:** Es la autenticidad o búsqueda de armonía en la expresión de nuestros pensamientos, conductas y sentimientos. Es la relación de lo que hacemos en base a nuestro sistema de valores. Para ejercitar la congruencia debemos mostrándoles con nuestros actos que hacemos lo que les pedimos hacer, y que actuamos en consonancia con los valores y principios que queremos inculcar en sus vidas.

### **Bloqueadores de la comunicación**

Quienes son capaces de ponerse en el lugar de las otras personas (empatía), que respetan sus experiencias, pensamientos y sentimientos, por muy diferentes que sean a los propios (respeto), y que manifiestan con sinceridad sus propias posturas en la vida (congruencia), abren los canales de comunicación asertiva y reconocen con facilidad cuando la comunicación no está siendo efectiva.

Generalmente, cuando esto sucede es que aparecen los bloqueadores del flujo de información en el proceso de comunicación asertiva, constituyéndose en obstáculos que distorsionan o impiden la llegada de los mensajes. Estas barreras, pueden presentarse de manera no verbal y de manera verbal.

<sup>4</sup> Gordon, T. (2012) Padres eficaz y Técnicamente Preparados. Mc Graw Hill

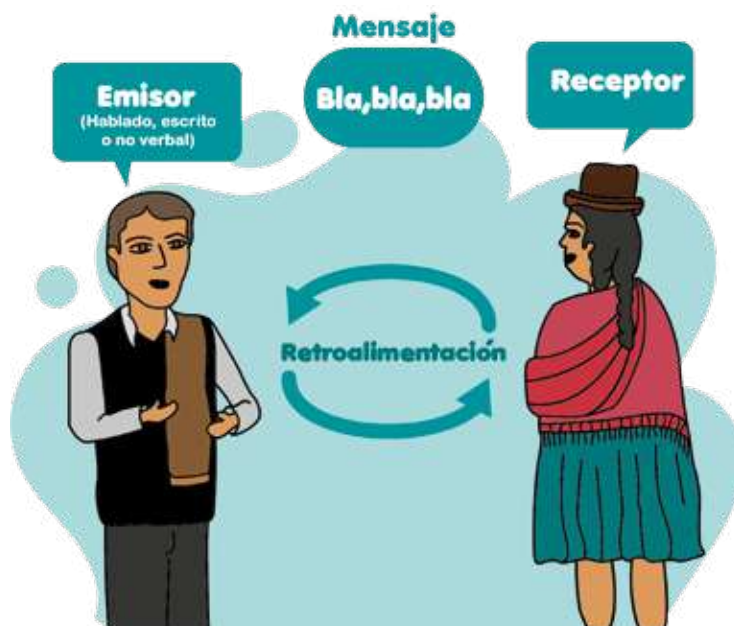
- Las barreras no verbales se manifiestan en gestos de desaprobación, sonidos que denigran la opinión de la otra persona, negación de contacto visual, tonos de voz que se alzan, interrupciones cuando la otra persona habla, manifestación de distracción en otras situaciones u objetos como el celular, etc.
- Las barreras verbales se manifiestan a través de frases que desconocen o desvalorizan los sentimientos, conductas y pensamientos, maximizando, minimizando, generalizando, amenazando, ordenando, solucionando, moralizando, exagerando, juzgando, ensalzando, diagnosticando, ridiculizando, compadeciendo, utilizando el sarcasmo, distrayendo o interrogando.

Los bloqueadores de comunicación impiden apoyar realmente a una persona que se encuentra en un problema. Aquí tenemos algunos ejemplos:

- *Maximizar:* ¡No lo puedo creer! ¡Qué grave! ¡Después de lo que hiciste, tu vida nunca será igual! ¡no me puedo imaginar lo que pasará después!
- *Minimizar:* ¿Por eso te preocupas? ¡Eso es nada! ¡Tanto sufres! Ni que fuera la primera relación que vas a terminar.
- *Generalizar:* ¡Siempre haces lo mismo! ¡Nunca respondes! ¡Todo el tiempo tengo que repetirte! ¡Jamás vas a cambiar!
- *Amenazar:* ¡Te estoy advirtiendo! ¡Si no cambias de conducta ya no te voy a querer! ¡Una vez más y me pierdes!
- *Dar órdenes:* ¡Ahora vas a hacer todo lo que yo te diga! ¡Deja de pensar así! ¡Rompe esa relación, ya no quiero verte sufriendo!
- *Solucionar:* ¡No sabes pensar! ¡Yo te voy a decir lo que tienes que hacer! ¡Comienzas por dejar de llorar y luego vamos a ir conmigo a solucionarlo!
- *Moralizar:* ¡Deberías ser como tu mamá que a tu edad estaba trabajando y sacrificándose por todos nosotros!
- *Argumentar:* ¡Lo que estás haciendo es raro, no encaja en las estadísticas! ¡Es que tienes que entender que esto no es normal!
- *Juzgar:* ¡Maricona! ¡Eres una persona muy mimada, por eso te pasan estas cosas!
- *Ensalzar:* ¡Tú siempre has sido fuerte! ¡No puedo creer que estés bajoneada! ¡Tú eres más madura que las personas de tu edad!
- *Ridiculizar:* ¡Miren como llora! ¡No pareces joven! ¡Quiero que se acerquen todos y vean como una persona se desploma!
- *Diagnosticar:* ¡Lo que pasa es que te está afectando que tu padre nos haya abandonado! ¡Tus traumas vienen de ese hecho!
- *Compadecer:* ¡Me das pena! ¿cómo puede sucederle algo así a una persona tan buena como tú? ¡Pobre, parece que la vida te ha castigado!
- *Usar sarcasmo:* ¿Qué quieres que haga? ¿Una fiesta? ¡Ahora te felicitaré por lo mal que te has portado!
- *Distraer:* ¡No llores! ¡Veremos una serie en televisión! ¡Mejor pensemos en todas las chicas que quieren estar contigo!
- *Interrogar:* ¿Dónde estabas? ¿Con quiénes? ¿Por qué ha pasado esto? ¿qué has hecho? ¿para qué has ido? ¡Háblame! ¡Mírame a los ojos!



El uso de estas barreras corta el flujo de comunicación, aunque esa no hubiera sido la intención.



### Entonces ¿por dónde iniciamos si queremos para resolver un problema?

Un problema, es una situación o a un hecho que suele manifestarse cuando una necesidad está insatisfecha, precisando una solución. Si estamos en la disposición de resolver un problema, o acompañar la búsqueda de soluciones para el mismo, vale la pena:

- Identificar el grado de tolerancia en el que nos encontramos con nosotras o nosotros mismos, con la otra persona o con el lugar, de manera tal que estas variables no interfieran nuestra disposición, desviando nuestra intención y generando el efecto contrario al que deseamos. *No es lo mismo tratar de resolver un problema cuando estamos de buen humor que cuando estamos de mal humor por alguna situación que hubiéramos enfrentado. En este último caso vale la pena pedirles un poco de paciencia para abordar el problema, explicándoles que precisamos buscar el equilibrio antes de escucharles o apoyarles.*
- Identificar el estado en el que se encuentra la otra persona y la relación que tenemos con ella. Valorando si es el adecuado para entablar diálogo. *No es lo mismo tratar de resolver un problema con un niño de 4 años, que con una adolescente de 18 años.* Esto debe estar claro para ambos, para no generarnos expectativas que no se pueden cumplir.
- Identificar el contexto, el tiempo y el lugar en el que nos encontramos y la reflexión sobre si es propicio para resolver problemas. *No es lo mismo tratar de resolver un problema en la intimidad del hogar que delante de sus amigos y amigas. Es preciso percatarnos de esta situación, caso contrario podríamos agravar el problema.*
- Identificar la pertenencia de los problemas para decidir qué habilidades usamos. En esta acción radica uno de los secretos de la comunicación efectiva, por ello es preciso tomarla muy en cuenta:
  - Cuando el problema es de nuestras hijas y de nuestros hijos, es decir son sus necesidades personales las que no se ha resuelto, debemos acompañarles en la búsqueda de soluciones,

respetando su historia y su desarrollo personal, y promoviendo su autonomía e independencia, será necesario desarrollar habilidades de escucha activa. A esto le llamamos **contención**.

- Cuando el problema nos afecta como madres o como padres, cuando afecta nuestras necesidades personales y está siendo causado por las acciones de nuestras hijas o hijos, será necesario desarrollar habilidades de regulación de sus conductas. A esto llamamos **confrontación**.
- Cuando el problema nos afecta tanto a madres y padres como a hijas e hijos, porque hay necesidades insatisfechas por la misma situación, será necesario alternar las habilidades de confrontación y de contención, para resolver el conflicto que se puede generar por el choque de necesidades insatisfechas, buscando soluciones comunes. A esto llamamos negociación en jerarquía.



### Y ¿cómo nos comunicamos si tienen problemas?

Tomando en cuenta todo lo mencionado anteriormente, les escuchamos, les contenemos y les brindamos sostenimiento afectivo, para canalizar adecuadamente la expresión de sus afectos y sus angustias y acompañarles en la búsqueda autónoma de soluciones.

Para realizar dicho proceso debemos tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Escuchamos con atención y con todo el cuerpo: *Mantenemos la mirada, acompañamos con gestos, evitamos cruzar los brazos, dejamos el celular de lado y le brindamos toda nuestra atención.*
- Expresamos respuestas de reconocimiento: *Asentimos con la cabeza a medida que continúan con su relato, expresamos sonidos y palabras que indican que vamos comprendiendo lo que estamos escuchando como “ajá”, “comprendo”, “no lo había visto de esa forma”.*
- Expresamos preguntas de final abierto que les permitan profundizar lo que nos dicen: *Preguntamos cuando hacen pausas ¿Quisieras contarme más sobre eso?, ¿Te parece que hablemos al respecto?*
- Reflejamos el sentimiento que estamos captando: *Nos esforzamos en comprender sus sentimientos más allá de sus palabras, y con ello les ayudamos a entrar en coherencia entre lo que sienten y la manera en la que lo están expresando: Cuando hablas de tu relación de pareja, aunque sonríes te noto con miedo. ¿Es así?*
- Realizamos una retroalimentación: *Recuperamos lo manifestado y devolvemos un resumen detallado de lo que estamos comprendiendo de sus palabras y sobre sus sentimientos: Por lo que entiendo de todo lo que me has dicho, te sientes triste porque tus amigas y amigos se burlaron de tu estatura, hoy por la mañana y por eso no quieres volver al colegio.*
- Acompañamos la búsqueda de soluciones: *Impulsamos para que ellas y ellos encuentren la solución al problema que están atravesando, con preguntas como ¿Cuál piensas que sería el mejor camino para solucionar este problema?, ¿o sea que consideras que es importante que yo hable con tu maestro? Y ¿luego qué harás?*

## Y si lo que están haciendo está equivocado ¿cómo les corregimos?

Con crianza y disciplina positiva, es decir, la inculcación de normas y límites a partir del buen trato, ya que esto les enseña a relacionarse positivamente con las personas que les rodean, así como a adecuarse a los procesos sociales a los que se enfrentarán en su cotidiano. Es muy importante generar una diferencia clara entre disciplina y maltrato, siendo este último una manifestación de violencia.

Cuando nuestras hijas y nuestros hijos hacen algo que interfiere la satisfacción de nuestras necesidades, error o conducta que nos genera un problema, las madres y los padres, podemos guiarles planteando poderosas afirmaciones que pretenden evidenciar la conducta que está interfiriendo con nuestras necesidades, causándonos un problema, los sentimientos que nos causa dicha conducta, y los efectos que tiene sobre nosotras y nosotros. Para hacerlos efectivos debemos considerar tres elementos en el mensaje que daremos:

- **Describir la conducta que nos afecta o que está generando equívocos:** Identificando de manera concreta la conducta que nos genera un problema, entendiendo por ésta toda acción que podemos verificar con nuestros sentidos, pero además dejar por sentado que se trata sólo de esa conducta y no de otras, evitando las generalizaciones, o maximizaciones.

Ej. *“Cuando gritas a tu hermana...”, “Cada vez que le haces hacer tus tareas a tu hermano ...”, “Haz llegado una hora tarde...”, etc.*

- **Describir lo que esa conducta nos hace sentir:** Recordando que cualquier situación que nos genera un problema nos suscita un bagaje de sentimientos y emociones que debemos comunicar de manera clara y en primera persona

Ej. *“...me siento triste”, “...me siento impotente”, “... me siento frustrada”, etc.*

- **Describir cómo y en qué nos afecta esa conducta:** Evidenciando los efectos en términos de pérdida de tiempo, de economía o salud; manifestar esto de manera clara y concisa sin exageraciones permitirá a nuestras hijas y a nuestros hijos comprender el motivo de nuestros sentimientos”.

Ej. *“...he tenido que salir de en la madrugada para buscarte”. “...volver a comprar ese cuaderno me costará mucho”, “...me vi obligada a pedir permiso en el trabajo”.*

Estos mensajes no deben limitarse a evidenciar errores o transgresiones, también se pueden enviar para fortalecer las conductas más cercanas a lo esperado en el comportamiento de nuestras hijas y de nuestros hijos, o a resaltar conductas inesperadas para nosotros como madres o como padres. En este caso enviamos “mensajes positivos” siguiendo los mismos pasos:

- *“Haz hecho cena para tus hermanas sin que yo te lo pida (conducta), me llena de orgullo y gratitud(sentimientos), te agradezco porque me alivia mucho el trabajo” (repercusiones).*
- *Cuando me cuentas cosas personales tuyas (conducta), me siento contento de que confíes en mi (sentimientos), creo que se cortan los momentos difíciles que pasamos(repercusiones).*

Las madres y los padres podemos regular las conductas que les posibiliten sostener buenas relaciones con su entorno social, por ello debemos enmarcarlas en la cultura del buen trato.

## ¿Y si nos encontramos en conflictos que nos involucran a ambos?

Al identificar aquello que nos causa un problema debemos comunicarlo, pero al darnos cuenta de que ellas y ellos también están atravesando un problema, debemos contenerles. Es preciso recordar que la relación con nuestras hijas y nuestros hijos es jerárquica, aunque esté enmarcada en la cultura del buen trato, esto implica que quienes tendremos la última palabra seremos las madres o padres, o sea que la negociación como si fuéramos pares no es viable ni aconsejable; por ello actuamos con sabiduría y hacemos uso de herramientas de búsqueda de alternativas de solución que les preparen en la vida para cuando tengan que negociar con sus pares. Para esto deberemos seguir los siguientes pasos:

- **Ayudamos a identificar el problema con claridad:** Cuando ocurre un desencuentro con nuestras hijas y nuestros hijos, identificamos concretamente el problema y las dimensiones del mismo haciendo uso de las técnicas de confrontación y contención. Respetuosamente determinamos el grado de responsabilidad que cada persona tiene.

*Ej. “No tengo objeción en que salgas con tus compañeras, pero el problema es que no hay quien te recoja a esa hora, ¿Se te ocurre algo para resolver este problema?”*

- **Juntas y juntos planteamos soluciones:** De manera creativa, proponemos posibilidades cuyo fin apunte a solucionar el desencuentro suscitado. Para esto, utilizamos las técnicas de contención escuchando propuestas que surgen, en valoración y respeto. Al mismo tiempo, utilizamos las técnicas de confrontación para expresar nuestras posiciones.

*Ej. A ver, demos soluciones... “Puedo solicitar a la mamá de mi amiga que me traiga”, “Puedes salir más temprano para que pueda recogerte”, “Puedo dejar de ir”, “Puedes no ir”*

- **Juntas y juntos elegimos la solución:** Junto a nuestras hijas y nuestros hijos escogemos la propuesta de solución que nos satisfaga, en la medida de lo posible, en el mismo grado.

*Ej. “Puedes ir y pedirle a la mamá de tu amiga que te deje en mi oficina, así nos venimos juntas ¿qué opinas?”*

- **Juntas y juntos planificamos la solución:** Sistemáticamente, elaboramos una planificación detallada que exprese paso a paso, las acciones que realizaremos para ejecutar la propuesta de solución. Esta planificación deberá responder a las preguntas: ¿qué haremos?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿cómo?, ¿quiénes? Y si es necesario ¿con qué?

*Ej. “Entonces hoy hablaré con la mamá de mi amiga para que me pueda llevar a tu oficina a las 20:00 y le pediré que se comunique contigo”.*

- **Ejecutamos lo planificado:** Respetando la estrategia que hemos diseñado en el paso anterior, la ejecución se llevará a cabo con la flexibilidad suficiente para adaptarse a lo que no se haya contemplado previamente.

*Ej. “Está bien, estoy apuntando la hora, para no hacerte esperar, ni desesperarme yo”*



- **Después de un tiempo evaluamos los resultados:** Será importante plantearse un margen de tiempo para evaluar las acciones y preguntarse si el problema se resolvió. Si no fuese así, deberemos analizar lo que faltó en el proceso para alcanzar el resultado deseado.

Ej. *“¿Qué te pareció la manera en que resolvimos tu salida el otro día?”*

Las madres y los padres debemos enseñar a las hijas e hijos a buscar soluciones que les permitan aprender a negociar con sus pares. Es importante que actuemos con autenticidad, que no finjamos ser sus amigos o amigas, haciéndoles creer que negocian con nosotros como si fuéramos sus pares, cuando en realidad tenemos la decisión final. Nuestras hijas y nuestros hijos deben saber que podemos buscar soluciones conjuntas, pero que al mismo tiempo jerárquicamente tenemos la obligación de guiarles, cosa que no se constituye en la responsabilidad de uno de sus pares.

### ¿Cómo formamos los valores y principios que deseamos en nuestras hijas e hijos?

Si queremos que nuestras hijas y nuestros hijos desarrollen valores que se hagan principios en sus vidas, en lugar de confrontar o, peor aún, de generar barreras de comunicación, debemos velar en todo momento por el ejercicio congruente de los valores que tratamos de inculcar, tomando en cuenta las siguientes posibilidades:

- **Modelamos:** Siendo congruentes entre lo que pedimos que se desarrolle como valor y lo que hacemos cotidianamente. Nuestras hijas e hijos, aprenden más de lo que nos ven hacer que de lo que les decimos.

Ej. *“Sostengo una relación de pareja democrática porque quiero que cuando mi hija sea joven experimente una relación libre de control de otra persona”*

- **Influimos:** Brindando información para que puedan evaluar y decidir si realizarán o no, algún cambio en sus valores.

Ej. *“Sé que es tu cuerpo y que es tu decisión, pero te pido que consideres que tu padre y yo cortamos el consumo del tabaco hace años porque vimos cuánta gente está muriendo con cáncer de pulmón”.*

- **Determinamos contextos:** Comprendemos que existirán valores que no cambiarán ni con nuestra modelación ni con nuestra influencia pero que es posible acordar los espacios y las situaciones en las que se pueden manifestar.

Ej. *“Hoy vamos al funeral de tu abuelita, sé que disfrutas mucho usando tu minifalda roja, y que consideras que es tu derecho, pero te pido que consideres la situación hoy”*

- **Aceptamos la diversidad de valores:** Comprendemos que existirán valores que nuestras hijas e hijos no estarán dispuestos a cambiar, y frente a este hecho podremos optar por dos caminos, cambiar los propios valores o ejercitar el respeto a sus valores.

Ej. *“No pude hacer que seas de mi equipo, pero quiero compartir contigo ¿qué te parece si vamos al partido, tú vas con tu barra, yo con la mía y nos encontramos al salir”*

Recordemos que no existe una persona sin valores. Frases como “estos jóvenes de hoy no tienen valores” sólo dañan nuestra relación. Recordemos que los valores pueden cambiar, pero cuando éstos se afianzan y se hacen norma en nuestra vida se vuelven nuestros principios.

## Diez claves para comunicarse con tu hija e hijo.



## Medios de comunicación, redes sociales y familia

Junto con las familias, las instituciones educativas y los grupos de pares, los medios de comunicación son vehículos de opinión con una enorme capacidad de transmitir información.

Pero los medios de comunicación no solo reproducen la realidad, sino que muchas veces ofrecen herramientas tales como códigos y categorías de pensamiento que influyen en la construcción de las representaciones de género en la sociedad; pueden introducir actitudes y comportamientos en una sociedad que pueden llevar a validar acciones negativas como la formación de estereotipos o la reproducción de **normas sociales tóxicas**.

La televisión es un medio que constantemente presenta imágenes estereotipadas de mujeres con exacerbados atributos físicos cosificando su imagen e hipersexualizándola. La presencia de mujeres en los medios como protagonistas de la información o como periodistas profesionales sigue siendo escasa. Aparecen menos que los hombres y cuando lo hacen, es de forma anónima y dependiente. La imagen de la mujer aparece como víctima en noticieros de crónica roja, asociadas a espacios infravalorados o como objetos sexuales al servicio de intereses comerciales.

Con el uso del internet y las redes sociales, surge un nuevo tipo de acoso, el Cyberbullying o Ciberacoso. Este se caracteriza por que la víctima es



Recomendaciones para evitar la **COSIFICACIÓN** de las niñas

insultada, vejada, amenazada y chantajeada a través del envío o publicación de mensajes de texto, chats, fotografías o vídeos comprometedores, que pueden ser reales o trucados. Esto hace que la persona se sienta triste, tenga miedo y lastime su autoestima.

Es necesario enseñar a los y las adolescentes a cuidar su imagen en la red, de manera que no se comprometan o pongan en peligro enviando fotografías o videos personales e íntimos, que puedan ser usados para este tipo de acoso.

Las redes sociales se han convertido en un importante canal de información para todas y todos, especialmente las redes sociales que han cambiado la forma de comunicarse entre NNA. El internet, las plataformas tecnológicas, los celulares y, sobre todo, las redes sociales, son actualmente herramientas indispensables en todos los ámbitos de la vida diaria. Tienen aspectos positivos, y pueden ser útiles en muchas situaciones, como dar apoyo a los trabajos de la escuela, contactarnos con amigos que hace tiempo no veíamos, enviar información a compañeras y compañeros de trabajo o amigos y amigas. Pero también pueden difundir información distorsionada, incompleta o malintencionada, por lo que es necesario verificar la veracidad de estas fuentes de información.

Se dice de las nuevas generaciones, que son “nativos digitales”, es decir que traen incorporados los conocimientos y las actitudes necesarias para manejarse sin problemas en entornos digitales. Pero esto no es del todo cierto ya que navegar en la red de internet y en las redes sociales exige a los adolescentes un gran esfuerzo de aprendizaje continuo, una constante alfabetización digital.

Las y los adolescentes que no usan o no frecuentan las redes sociales sienten que corren un claro riesgo de exclusión y marginación de parte de sus pares, por lo que no es posible frenar la necesidad de estar conectado con amigas y amigos a través de la red.

Distintos estudios develan que estas tecnologías son adictivas, y que quienes abusan de ellas tienen mayores problemas de concentración, de comportamiento y de autocontrol, y una mayor tendencia al fracaso escolar. Las y los jóvenes pasan mucho tiempo en estos espacios virtuales, olvidándose de compartir con sus pares y en familia. Por eso es importante ayudar a las personas a tomar conciencia sobre la información peligrosa que pueden encontrar en las redes sociales y manejar adecuadamente el tiempo y permanencia en la red para poder disfrutar de otras actividades que les permitan compartir intereses y actividades.

### **Comunicación maltratadora entre pares: el bullying**

El bullying es el maltrato físico o psicológico deliberado y continuado que recibe una niña, niño o adolescente de parte de sus pares con el objetivo de intimidar y someter. Se expresa a través de actitudes discriminatorias por el hecho de ser diferente.

El bullying implica una repetición continuada de las burlas o las agresiones y puede provocar la exclusión social de la víctima. El bullying no es un juego y no debemos justificarlo.

Se trata de situaciones (en los colegios o fuera de ellos), en la que existe una relación de poder en torno a la desigualdad entre la persona que acosa y la víctima, que se da por discriminación debido a género, diversidad sexual, etárea, diferencias étnicas, discapacidad o cualquier diferencia física.

- Suele incluir diferentes conductas: burlas, amenazas, agresiones físicas y aislamiento sistemático.
- En la persona que lo sufre puede originar problemas como ansiedad y depresión no sólo en el momento del acoso, sino también años después.
- Suele estar provocado por un par, o grupo contra una víctima que se encuentra indefensa.
- Se mantiene debido a la ignorancia y pasividad de las personas que rodean este círculo de violencia, porque no se actúa oportunamente para frenar el acoso.
- En la persona que lo sufre genera pérdida de confianza y disminución de la autoestima, pudiendo producir un refuerzo de un estilo violento de interacción con el entorno.
- Disminuye la capacidad de comprensión moral y de empatía del agresor.
- Aísla a la víctima del resto del grupo de pares.

### ¿Qué podemos hacer las madres, padres o tutores/as para prevenir el bullying?

NNA casi nunca mienten en estos temas. Es importante escuchar lo que ha vivido y dialogar cómo se siente, sin juzgar. Se aconseja:

- Observar al niño o la niña en sus cambios de humor y de comportamiento. Muchos de ellos pueden manifestarse en no querer ir al colegio, pérdida de la motivación al estudio, baja de calificaciones, frecuentes enfermedades leves como dolor de estómago o jaquecas.
- Mantener la calma. Es importante serenarse y adoptar una actitud de comprensión y atención, transmitiendo seguridad y tranquilidad.
- Manifestar a la víctima que no es culpable de nada. Todas las personas tenemos derecho a ser protegidas contra cualquier forma de violencia y a ser tratados con respeto.
- Reforzar su autoestima. Ayudando a reconocer sus capacidades, habilidades y el gran esfuerzo que la persona ha hecho al pedir ayuda.
- Comunicar la situación a la escuela. Es importante que el centro escolar conozca la situación y mantenga una comunicación continua y de colaboración.
- Darle la oportunidad de ampliar su grupo de amigos y amigas. Las actividades fuera del centro escolar le dan la oportunidad para relacionarse con otros chicos y chicas de su edad.
- Mantener una buena comunicación basada en la confianza. Esto facilitará que acuda a ti en caso de recibir algún contenido o invitación que le provoque malestar o incomodidad.

Recomendar a tu hija o hijo que no responda a las agresiones y en caso de sospechar que se está dando una situación de ciberacoso, trate de guardar los mensajes como prueba para denunciar el caso.

(Save the Children, España, 2018)

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el desarrollo familiar equitativo e igualitario, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.



- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que de sexualidad se debe hablar en voz baja, entre mayores o en medio de tragos, alentando la idea de que las familias que dialogan de temas trascendentales como es la sexualidad, rompen las barreras de la comunicación y tienen mayores posibilidades de guiar a sus hijas e hijos.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que las mujeres solo tienen que hablar de sexualidad con las mujeres y los hombres sólo con los hombres, porque se trata de temas confidenciales propios a cada sexo; alentando la idea de que la sexualidad es tan natural en nosotras y nosotros que no debe ser fragmentada por prácticas de género que nos divide el acceso a la información y viabilizando la posibilidad de dialogar con la persona que genere más confianza.
- ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que NNA no pueden participar de los diálogos que hacen a los problemas de las familias porque no tienen capacidades para solucionar problemas, alentando la idea de que cada persona tiene capacidades diferentes y aporta de manera diversa en la solución de problemas.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que existen familias que no se comunican porque no hablan, alentando la idea de que la comunicación es más que palabras y que todo lo que hacemos o dejamos de hacer comunica.

## Dinámica: “Saber escuchar”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Ejercitar y reflexionar sobre la importancia de saber escuchar, es decir, prestar mucha atención a todos los detalles y no solo a aquello que oímos.	Ninguno	20 minutos

### Procedimiento

- ❖ Pida a los y las participantes que se pongan de pie y formen parejas.
- ❖ Explíqueles que esta actividad consistirá en narrar lo que han hecho el fin de semana. La idea es que, en pareja, ambos narren sus historias al mismo tiempo, sin escuchar al otro.
- ❖ A continuación, deles dos a tres minutos para que relaten sus experiencias, ahora una persona a la vez.
- ❖ Pídeles que analicen las diferencias entre hablar sin escucharse y darse el tiempo para escucharse con detenimiento y atención.
- ❖ Que el grupo analice y reflexione en plenaria sobre los siguientes puntos:

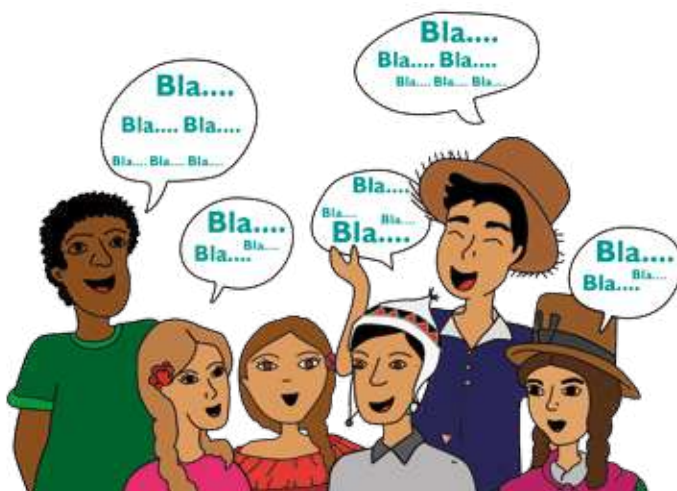
### Puntos de análisis y reflexión

- ¿Cuál es la diferencia entre oír y escuchar?
- ¿Es fácil establecer comunicación con nuestras hijas e hijos?
- ¿Es fácil conversar con nuestras hijas e hijos sobre temas de sexualidad? ¿Por qué?
- ¿Qué consecuencias trae no saber escuchar cuando interactuamos con nuestras hijas e hijos y con nuestra pareja?

Pregunte qué elementos consideran importantes para fortalecer la escucha:

- Asumir una postura corporal que muestre a la otra persona que tenemos interés en escuchar lo que tiene que contarnos.
- Brindar respuestas de reconocimiento
- Abrir canales de comunicación con preguntas abiertas
- Reflejar los sentimientos validándolos
- Retroalimentar
- Apoyar la solución de problemas

Mientras que el grupo analiza y reflexiona sobre las preguntas, anote las respuestas en un papel o en el pizarrón. Procure que la mayoría participe expresando qué sentimientos tiene cuando no es escuchado.

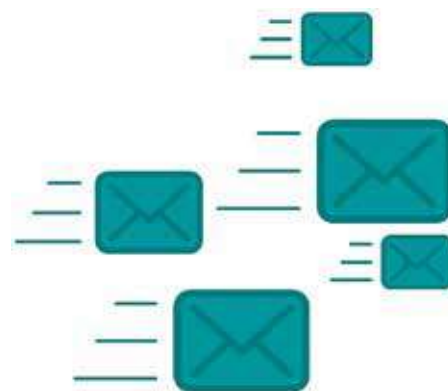


## Dinámica: “Hablar abiertamente sobre sexualidad”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reflexionar con las madres y los padres sobre la importancia de hablar sobre sexualidad con las hijas y los hijos de manera natural y sin morbo.	En base al juego “llegó carta”, utilizando los siguientes conceptos: <ul style="list-style-type: none"><li>– Vulva</li><li>– Pene</li><li>– Senos</li><li>– Relaciones coitales</li></ul>	15 minutos

### Procedimiento

- ❖ Se pide a las personas que participan que se paren y formen dos filas.
- ❖ La persona que facilita dirá que ha llegado una carta para las personas que tengan zapatos, las que deben dar un paso adelante.
- ❖ Luego repetirá lo anterior utilizando la frase llego carta...
  - Para las personas que tengan pene.
  - Para las personas que tengan senos.
  - Para las personas que tengan camisa.
  - Para las personas que tengan vulva.
  - Para las que tengan cinturón.
  - Para quienes se enamoraron alguna vez.
  - Para quienes conocen métodos para evitar un embarazo.
  - Para quienes han hablado de relaciones coitales con sus hijas.



Algunos participantes pueden molestarse, lo que puede manifestarse con retraimiento, gestos o risas.

Entonces será necesario reflexionar a partir de la siguiente pregunta: ¿porque el hablar de sexualidad todavía incomoda y genera morbo al asociarse con la intimidad coital?

Para hablar de este tema será necesario reflexionar que sexualidad, sexo y coito no son lo mismo. Que somos seres sexuados que comprometen permanentemente su sexualidad como su forma de vivenciar el mundo, mediante las dimensiones de su sexo biológico, psicológico, social y legal, y que la intimidad coital es solo en un momento de toda esta vivencia.

### Puntos de análisis y reflexión

La sexualidad sigue siendo un tema tabú y es necesario romper esa barrera. Para esto hay que informarse, buscar un espacio y tiempo propicio para hablar con su hija e hijo de este tema.

El dialogo sobre sexualidad no debe limitarse al encuentro genital o a la utilización de métodos anticonceptivos.

Se deben abordar temas como las relaciones de enamoramiento y amor, rupturas amorosas, duelos y vivencias del erotismo, entendiéndose este como al búsqueda consciente del placer, que no necesariamente alude al placer íntimo.

## Dinámica: “Arma el rompecabezas”

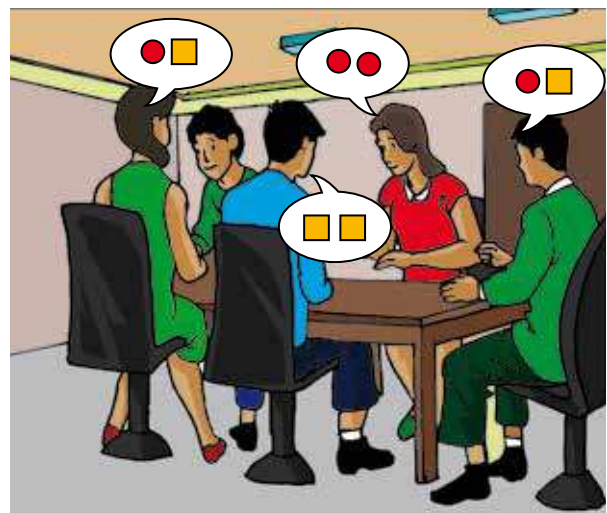
OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Conocer los pasos para la identificación de problemas y resolución de conflictos.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Tarjetas (una de cada enunciado por grupo, es decir, seis tarjetas por cada grupo) con los siguientes enunciados:</li><li>– Identificar el problema que genera el conflicto y asumirlo.</li><li>– Plantear alternativas de solución</li><li>– Analizar las alternativas propuestas</li><li>– Elegir una solución</li><li>– Planificarla y ponerla en práctica.</li><li>– Comprobar que realmente se ha solucionado el problema.</li></ul>	15 minutos

### Procedimiento

- ❖ Formar grupos y dar a cada grupo un juego de tarjetas.
- ❖ Pedirles que las ordenen según los pasos que crean adecuados.
- ❖ Dar 5 minutos para que los grupos se pongan de acuerdo.
- ❖ Pedir a cada grupo que explique cómo fueron ordenadas las tarjetas
- ❖ La persona que facilita buscará similitudes y diferencias en el orden ha elegido cada grupo.
- ❖ En plenaria se analizará en qué orden sería mejor que vayan las acciones para resolver problemas.

### Puntos de análisis y reflexión

- Los conflictos tienen su raíz en uno o varios problemas.
- Es necesario identificar de quien es el problema, y si nos afecta directa o indirectamente.
- Hay más de una manera de ver y analizar un problema.
- La mayor parte de las veces las personas tienen miedo de enfrentarse a los problemas.
- Es necesario hacer frente a los problemas y resolverlos con una buena negociación.
- La comunicación asertiva es una herramienta que os ayuda en la negociación.



## Dinámica Rompehielo: “Elige cuidadosamente tus palabras”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Desarrollar destrezas para la comunicación asertiva transformando mensajes negativos en asertivos.	6 hojas de cartulina tamaño carta con los siguientes mensajes en cada una: – Siempre llegas tarde. – Esa es una idea tonta. – Nadie me comprende. – No deberías hacer eso – No me prestas atención. – No deberías salir con esa chica.	20 minutos

### Procedimiento

- ❖ Dividir en dos filas a las personas que participan
- ❖ Dar ejemplos de cómo se puede transformar los mensajes:
- ❖ Mensaje negativo: “Nunca vienes”
- ❖ Mensaje asertivo: “Me gustaría que vengas a visitarme más seguido”
- ❖ Mensaje negativo: “Siempre me críticas”
- ❖ Mensaje asertivo: “Yo quisiera que también valores las cosas que hago bien”
- ❖ Una fila lee tres mensajes
- ❖ Se pide a la otra fila que los transforme en asertivos, siguiendo los ejemplos.
- ❖ Se cambian los papeles: la fila que los transformó ahora lee los siguientes tres mensajes negativos, y la otra procede a transformarlos en mensajes asertivos.

### Puntos de análisis y reflexión

Se busca analizar cómo usamos en la vida diaria un lenguaje que desvaloriza a la otra persona, creando barreras comunicacionales y emocionales, cuando es posible comunicarse de manera más positiva.



## Dinámica: “Línea de la madeja de lana”

Opcional, para todas las edades

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Mejorar la comunicación entre madres, padres, hijas, hijos.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Una madeja de lana.</li><li>- Papeles para anotar las respuestas.</li><li>- Lista de preguntas.</li><li>- Cinta adhesiva.</li><li>- Tachuelas para asegurar la lana.</li></ul>	15 minutos

### Procedimiento

1. Forma grupos de no más de cuatro personas.
2. Pídeles que mediten en grupo sobre las siguientes preguntas:
  - ¿Qué te hace sentir orgullo cuando hablas de tus hijas o hijos?
  - Menciona algunas cosas, grandes o pequeñas, que tu hija o hijo hace para que te sientas especial.
3. Con ayuda de las tachuelas, tender la lana de pared a pared varias veces y en diferentes direcciones.
4. Dé la instrucción para que de manera individual en cada grupo completen la frase: “Siento orgullo de mi hija o hijo porque...”
5. Que escriban tantas respuestas como puedan, cada idea en un pedazo diferente de papel.
6. Después de haber escrito sus respuestas, pida a los padres que cuelguen todos los papeles en la lana con ayuda de la cinta adhesiva.
7. Pídeles que todos los participantes, madres, padres e hijas, hijos, caminen por el salón leyendo todas las respuestas. Si no es posible que las lean, la persona que facilita puede hacerlo.
8. Reúnelos en un círculo y hágales las siguientes preguntas:

¿Qué aprendiste sobre ti mismo mientras escribías las cosas que te hacen sentir orgullo de tu hija o hijo?

¿Por qué crees que a veces es difícil elogiar a tus hijas e hijos?

### Puntos de análisis y reflexión

La dinámica permite reconocer los elementos que interfieren en la comunicación, con los hijas e hijos y como estos bloquean la transmisión de sentimientos, emociones y no nos permiten darles afecto y apoyo.



## Dinámica: “¿Conocemos las redes sociales?”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"><li>- Concientizar sobre la importancia de hacer un buen uso de las redes sociales, especialmente con el manejo de información personal que se comparte con otras personas, pues no se sabe para por quien y para que será usada.</li><li>- Sensibilizar a las familias sobre la importancia de la privacidad en las redes sociales.</li></ul>	Ninguno	15 minutos

### Procedimiento

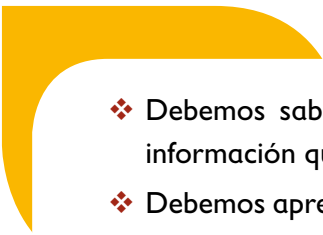
1. La actividad consta de cuatro partes, cada una de ellas con una duración aproximada de 5 minutos.
2. En un primer momento, las personas que participan se colocarán en dos filas y jugarán al “correo electrónico”.
3. Cada persona de una fila dirá, por turno “Soy un correo electrónico y traigo información de... (dirá su nombre y alguna información personal sobre su vida, amistades, lugares que frecuenta, rutinas de trabajo etc.)”.
4. Las parejas de la otra fila registran la información que reciben.
5. Luego, todas las personas forman un círculo y hacen una lluvia de ideas sobre la información personal que se ha dado, la relación con amigos o contactos, las rutinas de trabajo.
6. Finalmente, la persona que facilita da unas pautas para que las y los participantes tomen conciencia de la importancia de seleccionar la información que ponemos en las redes. Un ejemplo de preguntas puede ser:
  - ¿Es importante saber qué tipo información damos en las redes sociales?
  - ¿Qué piensan respecto a poner fotos en las redes sociales?

### Puntos de análisis y reflexión

Se busca que las madres y padres puedan entender la importancia de las redes sociales para sus hijas e hijos, pero a la vez, orientarlos sobre su buen uso con una comunicación asertiva que dé ejemplos de los posibles peligros, más que censurar o prohibir su uso.





- 
- ❖ Debemos saber que los contactos de nuestras amistades también pueden tener acceso a la información que enviamos.
  - ❖ Debemos aprender a configurar nuestros dispositivos, así como nuestros perfiles en redes sociales para usar los filtros y herramientas de privacidad.

## Dinámica: “El buen uso de las redes sociales”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Concientizar sobre los riesgos de las redes sociales, como el acceso que tienen otras personas a nuestras publicaciones a pesar de que creamos haberlas borrado.	- Globos - Cartulina - Alfileres - Papeles de colores para poner los mensajes - Marcadores	15 minutos

### Procedimiento

1. Se reparte un globo por participante.
2. Cada persona pondrá dentro del globo un papel con una de las frases que se ponen en las redes sociales (este gesto sería como publicar algo en internet, subir algo a la nube). Luego inflar el globo.
3. Se pide que pinchen el globo con un alfiler (como quien borra las publicaciones de la red).
4. Pero, aunque el globo esté pinchado, el papel continúa dentro (es un paralelo con el hecho de que, aunque se borre una publicación de una red social, hay personas que tienen acceso a ella porque se ha copiado en otro sitio).
5. Se divide una cartulina en dos columnas: “ventajas” y “desventajas”.
6. Las personas que participan decidirán si publicar en redes es una ventaja, un inconveniente o un riesgo para el usuario de esta red.
7. En caso de que la elección sea errónea, explicaremos respecto a la documentación que previamente hemos llevado a cabo sobre el tema, por qué pertenece a un grupo u otro.

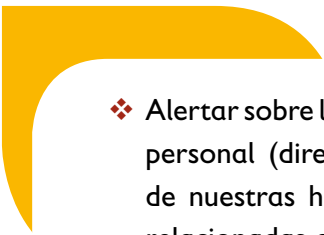
“Aquello que se sube a la red, no desaparecerá jamás”.



### Puntos de reflexión y análisis

La dinámica apunta a reflexionar cómo manejamos nuestra información personal en redes sociales, pues no sabemos quién más la ve y para qué podría usarla. Y aunque luego se la quiera borrar, queda registrada.

- ❖ Analizar la siguiente frase “aquello que se sube a la red, no desaparece jamás”.
- ❖ ¿Preguntamos a las personas si nos autorizan subir y compartir su imagen en las redes, o lo hacemos sin su consentimiento?

- 
- ❖ Alertar sobre las redes de trata y tráfico de personas y como estas pueden usar nuestra información personal (direcciones, teléfonos, fotografías personales, fotografías de nuestro domicilio, fotos de nuestras hijas e hijos) para realizar acciones delictivas, en nuestra contra o con personas relacionadas a nosotros.



Save the Children

N°

<b>1.- DATOS GENERALES</b>					
<b>Evaluación Escuela de Familias</b>	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
	Medición				
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>

**Nos gustaría que respondas algunas preguntas. ¡Tus respuestas serán de gran ayuda!**

**Instrucciones:** Encierra en un círculo la o las respuestas que consideres más adecuadas

Nro.	Preguntas	Opciones de respuestas
1	Las actitudes que debemos cultivar son...	a) Empatía, respeto, autenticidad
		b) Enojo, agresión y maltrato
		c) Escuchar, jugar y reír
2	Escuchar significa...	a) Atender con todo el cuerpo, dar respuestas de reconocimiento
		b) Brindar preguntas de final abierto, reflejar sentimientos y retroalimentar
		c) Ambas
3	Confrontar asertivamente quiere decir...	a) Comunicar lo que la otra persona hace y nos genera problemas
		b) Manifestar lo que hace la otra persona, nuestros sentimientos y en que nos afecta
		c) Ambas
4	Enseñar a resolver problemas significa...	a) Ayudar a identificar el problema y generar soluciones
		b) Elegir la mejor solución, planificarla y ejecutarla
		c) Ambas
5	Los medios de comunicación y las redes sociales	a) Siempre brindan información confiable
		b) Nunca brindan información confiable
		c) A veces brindan información confiable

**Gracias por tu ayuda. ¡¡Eres una linda persona y, por supuesto, muy IMPORTANTE!!!**

**CRIANZA SIN VIOLENCIA**

<b>Objetivo de la sesión</b>	Brindar a las familias (madres, padres y tutores o cuidadoras/es) herramientas para que puedan ejercer una crianza sin violencia.
<b>Meta de aprendizaje de la sesión</b>	Madres, padres, tutoras y tutores analizan las formas en que fueron educados. Esto les posibilitará reflexionar acerca de la forma en que educan a hijas e hijos en sus distintas etapas de desarrollo.
<b>Contenidos básicos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– La importancia de una crianza sin violencia: ¿Qué es crianza sin violencia?</li> <li>– Por qué se recurre a la crianza con violencia.</li> <li>– Los efectos psicológicos de la crianza con violencia en niñas, niños y adolescentes.</li> <li>– Etapas y características del desarrollo de niñas, niños y adolescentes.</li> <li>– Formas de relacionarse de madres y padres o cuidadoras/es con adolescentes.</li> </ul>
<b>Sugerencias para la persona que facilita</b>	La persona que facilita preguntará a las y los participantes cómo crían a sus hijas e hijos. Si hacen diferencias entre ellos. Apunta las respuestas en el papelógrafo para retomar las ideas al final de la sesión.

## PLAN PARA EL DESARROLLO DEL TEMA: Crianza sin violencia

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Llevar un registro de las personas que asisten al taller	Formulario de registro	10 min	Pedir que los formularios se llenen con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida a las y los participantes y poner en claro cuáles serán las reglas de participación a seguir	Papelógrafo Marcador	10 min	Exposición de los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se definieron	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las y los participantes	De acuerdo a la técnica	15 min	Dinámica de presentación	Valoración de la autoidentificación de cada participante.
¡Nos registramos! *	Llevar un registro de las personas que asisten al taller	Formulario de registro	10 min	Pedir que los formularios se llenen con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
La importancia de una crianza sin violencia: ¿Qué es crianza sin violencia? Por qué se recurre a la crianza con violencia. Efectos de la crianza con violencia.	Identificar los principales elementos para una crianza sin violencia y su importancia Conocer cuáles son los factores que conducen a una crianza con violencia	Hojas con el detalle de lo que deben dramatizar Papelógrafos Marcadores Masking	55 min	Dinámica “Nuestras/os hijas e hijos púberes y adolescentes”	Comprensión que desde el cuidado, el amor, la confianza y el respeto por sus derechos, las niñas, niños y adolescentes podrán desarrollarse como personas seguras de sí mismas, con confianza, capaces de tomar decisiones de manera autónoma.
Etapas y características del desarrollo de las niñas, niños y adolescentes (NNA).	Identificar los factores biopsicosociales en cada una de las etapas de desarrollo en preadolescentes y adolescentes	Papelógrafo Marcadores	15 minutos	Lluvia de ideas	Conocimiento de qué cambios se dan en la pubertad y adolescencia para poder acompañar el desarrollo de sus hijas e hijos.

Formas de relacionamiento de madres y padres con adolescentes.	Identificar las mejores formas por las que pueden optar madres y padres para la crianza de sus hijas e hijos		30 minutos	Dinámica: Sociodrama “Cómo me comunico con mis hijas e hijos”	Reconocimiento de que la crianza con violencia produce en NNA baja autoestima y ansiedad, sentimientos que se traducen, entre otros, en distracción, trastornos de sueño, sentido de culpabilidad y conductas agresivas dentro o fuera de las familias.
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	15 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de lo aprendido en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión

\* El registro de participantes y la presentación de participantes se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; no es necesario hacerla más adelante si ya se la ha hecho previamente.



*El miedo no educa. Para educar es necesario revisar nuestra propia historia, recordar lo que nos dio felicidad y aprender nuevos modelos para no repetir aquello que nos hizo sufrir.*

**UNICEF**

### **Antes de aprender sobre la importancia de criar sin violencia, analicemos qué es la violencia en las familias**

La violencia es un estado de tensión en la lucha por el poder, donde una persona o varias busca someter a otra o a varias causando daño<sup>5</sup>, se refiere a la intención, acción u omisión mediante la cual se intenta imponer la voluntad sobre otras personas, generando daños físicos, psicológicos, sexuales o de otro tipo.

Es cualquier acto de violencia física, psicológica, sexual o daño causado, que incluye amenazas, coerción o privación deliberada y que puede ocurrir tanto en el ámbito privado, como público. Es una violación a los derechos humanos (art. 1 Declaración sobre la eliminación de las violencias contra las mujeres).

La violencia aparece en cuatro niveles<sup>6</sup>:

- La agresión que es una reacción impensada que no busca generar daño, pero lo causa.
- El maltrato es una conducta agresiva pensada para someter a otra persona causándoles daño.
- El abuso es una conducta agresiva y maltratadora planificada para someter a la otra persona causándole daño.
- La crueldad es una conducta agresiva, maltratadora y abusiva planificada para someter a la otra persona, generarle daño para el disfrute personal.

La *violencia en la familia* es “toda agresión física, psicológica o sexual cometida por el cónyuge o ex-cónyuge, conviviente o ex-conviviente, o su familia, ascendientes, descendientes, hermanas, hermanos, parientes civiles o afines en línea directa y colateral, tutores o encargados de la custodia o cuidado” (Ley N° 348, 2013).

El que no se cumplan algunas de las necesidades fisiológicas, de seguridad, afecto y pertenencia, de autoestima y autorrealización, puede conducir a relaciones violentas al interior de las familias. Esto influirá sobre las necesidades de afecto y seguridad psicológica y física de sus miembros.

La persona que usa violencia, con sus ataques sistemáticos y repetidos, busca destruir la autoestima de la otra persona y crear dependencia respecto a él o a ella. Las acciones violentas se dan fundamentalmente en el ámbito privado, mientras en el ámbito público se muestra una imagen diferente. Por lo general,



<sup>5</sup> Salazar, M. (2019) Promotores de Derechos, Preventores de Violencia Sexual. Greco: La Paz Bolivia

<sup>6</sup> Ídem

las personas violentadoras provienen de ambientes o familias donde la violencia se ha instalado como forma de relacionarse entre sus miembros. Las víctimas soportarán la situación porque son económica o emocionalmente dependientes o porque desconocen sus derechos.

No siempre resulta fácil de definir o reconocer la violencia familiar. Una de las formas más sutiles es el maltrato afectivo o emocional —llamado también violencia psicológica—, que puede manifestarse en:

- ❖ *Maltrato verbal*: insultar, ridiculizar, humillar, mostrando desprecio.
- ❖ *Intimidación*: arrojar objetos o asustar con gestos, miradas o gritos.
- ❖ *Amenazas*: de herir, matar, suicidarse, llevarse a las hijas e hijos.
- ❖ *Aislamiento*: evitando que participe en las decisiones de la familia. Evitar que salga o que se relacione con miembros de la familia o amistades.

Son factores que coadyuvan a la violencia en las familias:

- ❖ La necesidad de controlar y ejercer poder sobre la o las otras personas.
- ❖ La intolerancia para aceptar diferencias.

El no haber tenido un buen desarrollo de vínculos afectivos.

- ❖ La incapacidad de resolver problemas.
- ❖ El consumo descontrolado de alcohol y de drogas.

Una de las formas de violencia que más aparece en las familias es la violencia basada en género (VBG), concepto genérico que evidencia cualquier acto perjudicial incurrido en contra de la voluntad de una persona, basado en diferencias socialmente adjudicadas (género) entre mujeres y hombres. La naturaleza y el alcance de los distintos tipos de VBG varían entre las culturas, países y regiones. Las mujeres de todas las edades (niñas, adolescentes, jóvenes y adultas) son las principales víctimas de esta violencia<sup>7</sup>, pues en el cotidiano aparece “el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad de matrimonio, concubinato o mantenga o haya mantenido una relación de hecho”<sup>8</sup>

La *violencia basada en género* abarca todas las formas de violencia que se ejercen contra una persona en razón de su sexo, orientación sexual o identidad de género, a partir de relaciones de poder desiguales. Estos tipos de violencia pueden manifestarse de manera cotidiana, normalizarse para naturalizarse, en especial cuando se trata de mujeres, independientemente de su edad o condición étnica. Por ello resulta importante cuidar las relaciones con la pareja y con las hijas e hijos, para no afectar las relaciones afectivas y de convivencia en las familias.

<sup>7</sup> Adaptación de la Guía de Salud Sexual y Salud Reproductiva de Save the Children

<sup>8</sup> <http://danalarcon.com/wp-content/uploads/2015/05/Guia-del-Taller-de-prevenci%C3%B3n-Violencia-Familiar.pdf>

## Recomendaciones para evitar la violencia familiar

La violencia familiar se puede presentar en cualquier tipo o modelo de familia. Sean estas urbanas, rurales, pobres o ricas, no están exentas de vivir situaciones ligadas a la violencia. Es importante que la sociedad no se desensibilice ante estos hechos, que no los normalice y mucho menos que naturalice actos violentos en las conductas de las familias. Para esto, es importante conocer las leyes, los derechos, cómo ejercerlos y dónde acudir si se presenta una situación de violencia. Es importante crear un ambiente familiar armónico, que nos ayude en la lucha contra todos los tipos de violencia.

Algunas acciones urgentes para evitar la violencia familiar:

- ❖ Mejorar la comunicación en familia
- ❖ Criar a sus hijas e hijos con equidad e igualdad.
- ❖ Respetar y valorar las diferencias.
- ❖ Escuchar activamente, confrontar asertivamente las conductas erróneas, buscar soluciones conjuntas a los problemas familiares, fortalecer valores y principios.



**“Alto a la violencia familiar”**

También será importante identificar los diferentes tipos de violencia que se pueden cometer en la familia, especialmente contra las mujeres (Ley 348)

### TIPOS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

**Violencia feminicida:** es la acción de extrema violencia que viola el derecho fundamental a la vida y causa la muerte de la mujer por el hecho de ser mujer.

**Violencia psicológica:** es el conjunto de acciones sistemáticas de desvalorización, intimidación y control del comportamiento y decisiones de las mujeres, que tienen como consecuencia la disminución de su autoestima, depresión, inestabilidad psicológica, desorientación e incluso suicidio.

**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 o explotación de mujeres, que la injurian, difaman, discriminan, deshonran, humillan o que atentan contra su dignidad, su nombre y su imagen.

**Violencia simbólica o encubierta:** son los mensajes, valores, símbolos, íconos, signos e imposiciones sociales, económicas, políticas, culturales y de creencias religiosas que transmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discriminación, naturalizando la subordinación de las mujeres.

**Violencia contra la dignidad, la honra y el nombre:** es toda expresión verbal o escrita de ofensa, insulto, difamación, calumnia, amenaza u otras, tendenciosa o pública, que desacredita, descalifica, desvaloriza, degrada o afecta el nombre, la dignidad, la honra y la reputación de la mujer.

**Violencia sexual:** es toda conducta que pone en riesgo la autodeterminación sexual, tanto en el acto sexual como en toda otra forma de contacto o acceso carnal, genital o no genital, que amenace, vulnere o restrinja el derecho al ejercicio a una vida sexual libre segura, efectiva y plena, con autonomía y libertad sexual de la mujer.

**Violencia en el ejercicio político y de liderazgo de la mujer:** Es toda acción u omisión de servidoras o servidores públicos o de personal de instituciones privadas que implique una acción discriminatoria, prejuiciosa, humillante y deshumanizada que retarde, obstaculice, menoscabe o niegue a las mujeres el acceso y atención al servicio requerido.

La violencia en las familias, y especialmente la que sufren las mujeres, se manifiesta también en relación a las hijas e hijos cuando se utiliza el castigo físico como una forma de educar. Esta situación generalmente conduce a que las personas, ya sean niñas, niños, jóvenes, adultas y adultos vean afectada su autoestima.

En Bolivia no existe una legislación específica sobre donde se especifique la responsabilidad del Estado como garante del derecho de niños, niñas y adolescentes institucionalizados a ser protegidos contra la violencia. La principal referencia se encuentra en el Código Niño, Niña y Adolescente, Ley 548 que da el marco de protección contra la violencia en el sistema educativo.

Se ha tomado una definición sobre violencia institucional que se refiere al comportamiento de las fuerzas del orden, “como el abuso y hostigamiento que reciben adolescentes, principalmente de zonas periurbanas, por parte de instituciones públicas entre ellas la policía”<sup>9</sup>.

También se ha considerado la violencia institucional como aquella que es ejercida por funcionarios públicos de otras instituciones estatales como centros de acogida, orfanatos y otras instancias públicas “que tienen en sus manos el poder que les otorga el cargo que ocupan”<sup>10</sup>.

En lo que se refiere a violencia en el sistema educativo, el Ministerio de Educación y Culturas, ha puesto en vigencia para la gestión 2019 la Resolución 001/19 que en su artículo 105 indica de manera textual, la prohibición de toda forma de violencia, maltrato y abuso en espacios educativos.

Las principales instancias involucradas en la prevención y sanción de la violencia contra niñas, niños y adolescencia y sus atribuciones son:

- *Brigadas de Protección a la Familia (BPF)*: que deben brindar auxilio inmediato.
- *Centros médicos y educativos*: que proveen servicios médicos y educativos inmediatos.
- *Defensorías de la Niñez y Adolescencia (DNA)*: para la protección y defensa
- *Juzgados de la Niñez y Adolescencia (JNA)*: encargados de facilitar medidas preventivas y sanciones a los/as agresoras.
- *Servicios Departamentales de Gestión Social (SEDEGES)*: que brindan atención y apoyo.
- *ONG y Organizaciones Religiosas*: que coadyuvan en la atención y apoyo a niñas, niños y adolescentes.<sup>11</sup>

<sup>9</sup> Proyecto “Violencia Institucional: hacia la implementación de políticas de prevención en la Argentina” CELS/Unión Europea Informe final sobre hostigamiento policial y de fuerzas de seguridad –especialmente Gendarmería- a jóvenes de sectores populares en la ciudad de Rosario, durante el período 2008-2015. Cátedra de Criminología y Control Social / Fundación Igualar. [https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CAT/Shared%20Documents/ARG/INT\\_CAT\\_CSS\\_ARG\\_26988\\_S.pdf](https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CAT/Shared%20Documents/ARG/INT_CAT_CSS_ARG_26988_S.pdf)

<sup>10</sup> <http://www.defensorianna.gob.ar/novedades/no-a-la-violencia-institucional-hacia-ninas-ninos-y-adolescentes.html>

<sup>11</sup> Fuente: UDAPE/UNICEF. BOLIVIA • La respuesta institucional del Estado a la temática de violencia contra la niñez y adolescencia, Estudio de casos: SEDEGES de La Paz, Cochabamba, Tarija, Santa Cruz y Pando, 2008, [http://www.udape.gob.bo/portales\\_html/docsociales/SEDEGES\\_pagina%20web.pdf](http://www.udape.gob.bo/portales_html/docsociales/SEDEGES_pagina%20web.pdf)

## Ley No. 584 Código del niño, niña y adolescente

### ARTÍCULO 12. (PRINCIPIOS).-

Son principios de este Código:

- a. **Interés Superior.** Por el cual se entiende toda situación que favorezca el desarrollo integral de la niña, niño y adolescente en el goce de sus derechos y garantías. Para determinar el interés superior de las niñas, niños y adolescentes en una situación concreta, se debe apreciar su opinión y de la madre, padre o ambos padres, guardadora o guardador, tutora o tutor; la necesidad de equilibrio entre sus derechos, garantías y deberes; su condición específica como persona en desarrollo; la necesidad de equilibrio entre sus derechos y garantías, y los derechos de las demás personas;
- b. **Prioridad Absoluta.** Por el cual las niñas, niños y adolescentes serán objeto de preferente atención y protección, en la formulación y ejecución de las políticas públicas, en la asignación de recursos, en el acceso a servicios públicos, en la prestación de auxilio y atención en situaciones de vulnerabilidad, y en la protección y socorro en cualquier circunstancia, obligándose todos los corresponsables al cumplimiento efectivo de los derechos y garantías de las niñas, niños y adolescentes;
- c. **Igualdad y no Discriminación.** Por el cual las niñas, niños y adolescentes son libres e iguales con dignidad y derechos, y no serán discriminados por ninguna causa;
- d. **Equidad de Género.** Por el cual las niñas y las adolescentes, gozan de los mismos derechos y el acceso a las mismas oportunidades que los niños y los adolescentes;
- e. **Participación.** Por el cual las niñas, niños y adolescentes participarán libre, activa y plenamente en la vida familiar, comunitaria, social, escolar, científica, cultural, deportiva y recreativa. Serán escuchados y tomados en cuenta en los ámbitos de su vida social y podrán opinar en los asuntos en los que tengan interés;
- f. **Diversidad Cultural.** Por el cual a las niñas, niños y adolescentes se les reconoce y respeta su identidad y pertenencia a una cultura;
- g. **Desarrollo Integral.** Por el cual se procura el desarrollo armónico de las capacidades físicas, cognitivas, afectivas, emocionales, espirituales y sociales de las niñas, niños y adolescentes, tomando en cuenta sus múltiples interrelaciones y la vinculación de éstas con las circunstancias que tienen que ver con su vida;
- h. **Corresponsabilidad.** Por el cual el Estado en todos sus niveles, las familias y la sociedad, son corresponsables de asegurar a las niñas, niños y adolescentes, el ejercicio, goce y respeto pleno de sus derechos;
- i. **Rol de la Familia.** Por el cual se reconoce el rol fundamental e irrenunciable de la familia como medio natural para garantizar la protección integral de niñas, niños y adolescentes, y su

papel primario y preponderante en la educación y formación de los mismos. El Estado en todos sus niveles debe asegurar políticas, programas y asistencia apropiada para que la familia pueda asumir adecuadamente sus responsabilidades;

j. Ejercicio Progresivo de Derechos. Por el cual se garantiza a las niñas, niños y adolescentes, el ejercicio personal de sus derechos, de manera progresiva y conforme a su capacidad evolutiva. De la misma forma se le exigirá el cumplimiento de sus deberes; y

k. Especialidad. Las y los servidores públicos que tengan competencias en el presente Código, deberán contar con los conocimientos necesarios y específicos para garantizar el ejercicio de los derechos de las niñas, niños y adolescentes.

### ¿Qué es crianza sin violencia?<sup>12</sup>

La manera en que las madres, padres, tutoras y tutores educamos a NNA tendrá un impacto importante en lo que ellas y ellos sean cuando crezcan, y ese impacto también se reflejará en lo que seamos como sociedad. Por ello es importante comprender que, desde el cuidado, el amor, la confianza y el respeto a sus derechos, NNA podrán desarrollarse como personas seguras de sí mismas, con confianza, capaces de tomar decisiones de manera autónoma, y de respetar a los demás.

#### **LEY N° 548 - ARTÍCULO 8 (Garantías). Código del Niño, Niña y Adolescente**

I. Las niñas, niños y adolescentes, como sujetos de derechos, gozan de las garantías constitucionales y las establecidas en este Código y las leyes. II. Es obligación primordial del Estado en todos sus niveles garantizar el ejercicio pleno de los derechos de las niñas, niños y adolescentes. III. Es función y obligación de la familia y de la sociedad, asegurar a las niñas, niños y adolescentes oportunidades que garanticen su desarrollo integral en condiciones de igualdad y equidad.

#### **LEY N° 548 - ARTÍCULO 146. Código del Niño, Niña y Adolescente (DERECHO AL BUEN TRATO).**

I. La niña, niño y adolescente tiene derecho al buen trato, que comprende una crianza y educación no violenta, basada en el respeto recíproco y la solidaridad. II. El ejercicio de la autoridad de la madre, padre, guardadora o guardador, tutora o tutor, familiares, educadoras y educadores, deben emplear métodos no violentos en la crianza, formación, educación y corrección. Se prohíbe cualquier tipo de castigo físico, violento o humillante.

Actualmente resulta cada vez más difícil ser madre o padre, sobre todo porque por temas económicos, ambos trabajan fuera de la casa, aunque las tareas de la casa y del cuidado y crianza de NNA continúan siendo asumidas sobre todo por las madres o las mujeres de las familias.

<sup>12</sup> El contenido de esta sesión se basa en la “Guía práctica para evitar gritos, chirlos y estereotipos”, elaborada por UNICEF y desarrollada en el marco de la iniciativa “Crianza sin violencia” de la República Argentina, en 2016. Asimismo, se basa en la “Guía de Familias” de Save the Children

Se considera que el cuidado es una tarea que debe ser compartida por ambos progenitores, brindando modelos a hijas e hijos, de modo que no refuercen que ciertos valores o comportamientos son solo para mujeres y otros solo para hombres (estereotipos de género), lo que a la larga limita los derechos de NNA y sus posibilidades de estudio y trabajo. Se trata de criar a hijas e hijos en condiciones de equidad e igualdad, evitando las diferenciaciones entre ellos y asignándoles iguales responsabilidades en las tareas de la casa.

Este proceso puede provocar situaciones de estrés que generan reacciones violentas y que es preciso evitar. En la medida en que aprendemos a autorregular las reacciones que nos generan estrés, seremos capaces de enseñar a nuestras hijas e hijos a hacer lo mismo. Se trata de modificar nuestras pautas de crianza y si como madres, padres, tutoras y tutores no sabemos regular nuestro estrés, podemos causar daño a nuestras hijas e hijos. Hay que considerar como prioritarios para una crianza sin violencia: *la seguridad emocional y el establecer límites* en un entorno cálido que favorece a una crianza sin violencia:

- Diciendo “te quiero”
- Leyéndoles historias
- Abrazándoles
- Consolándoles cuando se asustaron o hirieron
- Escuchándoles
- Hablándoles
- Enseñándoles a negociar
- Apoyando la construcción de valores
- Mirando la situación desde su punto de vista
- Jugando, riendo, divirtiéndose con ellos
- Apoyándoles cuando enfrentan desafíos
- Animándoles cuando tienen que hacer algo difícil
- Diciéndoles que creen en ellos
- Reconociendo sus esfuerzos y éxitos
- Mostrándoles confianza.

Asimismo, en el proceso de la crianza sin violencia deben establecerse límites claros para las hijas e hijos. Ellos deben tener claro por qué hemos elegido cierta conducta, darles las razones de nuestras decisiones, explicarles la importancia de reglas mínimas que ayudan a la convivencia, y expresarles claramente cuáles son nuestras expectativas. Esto les da a las hijas e hijos herramientas para resolver problemas y para aprender de sus errores. Además, motiva el desarrollo del pensamiento independiente, especialmente cuando deben tomar sus propias decisiones si la madre o el padre no están presentes. Para las madres y padres, los límites son elementos que les permiten asumir posiciones justas y flexibles, explicar sus puntos de vista, y también escuchar los de las hijas e hijos. Lo más importante para la crianza sin violencia es que madres y padres actúen como un modelo positivo y una guía.



## ¿Por qué se recurre a la crianza con violencia?

Aunque en los últimos años se recurre menos al uso de la violencia física en la educación de hijas e hijos porque existe una normativa de protección, en las familias se sigue utilizando el castigo o el maltrato verbal, como los gritos e insultos, como una forma de crianza. Otra forma de violencia es el maltrato psicológico, que también se aplica como mecanismo para educar, como cuando se utilizan adjetivos que descalifican sus capacidades, se es indiferente respecto a sus logros, se amenaza con abandonarlos, se los descuida o se los abandona efectivamente. Muchas veces, por necesidad, se deja a niñas o niños a cargo de una hermana o hermano mayor. Lo que puede llevarles a que abandonen la escuela o sus espacios de recreación, lo que es una forma velada de discriminación, sobre todo porque este rol se asigna mayormente a las hermanas mujeres mayores.

Por otra parte, es común que madres y padres piensen que ejerciendo su autoridad sobre las hijas e hijos con violencia o maltrato estos se educarán mejor, cuando en realidad logran que muchas veces NNA crezcan con miedo, sin confianza, lo que afectará su vida adulta. También se habla de violencia cuando existe abuso sexual o violación hacia niñas, niños y adolescentes.

Sabiendo que no existe educación sin autoridad, ni autoridad sin amor, madres, padres, tutoras y tutores deben aprender a ejercerla de manera equilibrada, de modo de no ser ni muy permisivos ni muy verticales. Se requiere fijar normas y límites que permitan desarrollar a NNA, acompañándoles y guiándoles en este desarrollo.

Muchas veces, las personas adultas recurren al uso de la violencia por impaciencia, están apuradas o porque no están en condiciones de prestar mucha atención a los reclamos o comportamiento de sus hijas e hijos; o también porque fueron criados de esa manera y aprendieron a educar en ese sentido. Esta forma de educar se normaliza hasta considerar que es algo natural y se repite muchas veces de generación en generación. Es lo que se llama la naturalización de la violencia. Las NNA creen que esa es la forma de vincularse con otras personas o con sus amistades, y repiten las mismas conductas en sus relaciones personales y con sus parejas cuando son adultas.

## Los efectos psicológicos de la crianza con violencia en NNA

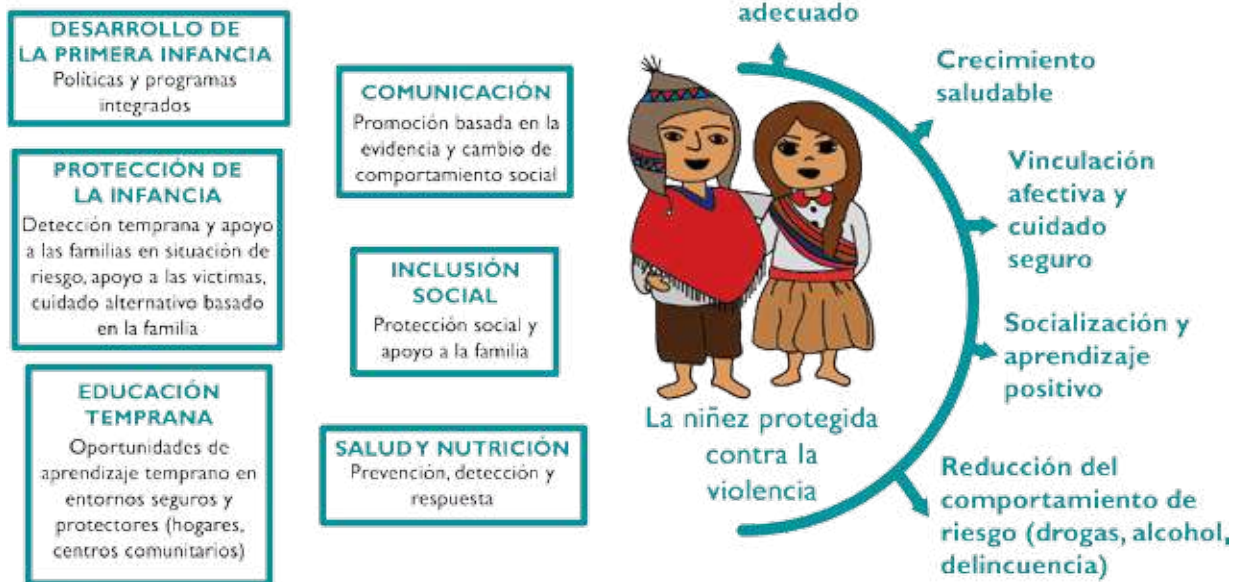
La crianza con violencia produce inseguridad, baja autoestima y ansiedad, sentimientos que se traducen, entre otros, en falta de concentración, trastornos de sueño, sentimiento de culpabilidad y conductas violentas dentro o fuera de las familias, con efectos también en su desarrollo emocional y social. A esto se denomina efectos psicológicos de la crianza con violencia.

Las relaciones dentro de las familias reciben la influencia de factores sociales, culturales, emocionales y de comportamiento, que favorecen en muchos casos la presencia de la violencia como una forma de educar a hijas e hijos.

Esta situación hace que NN se conviertan en víctimas de actos violentos. Son víctimas directas cuando ellos han sufrido la violencia de manera directa. Son víctimas indirectas cuando han presenciado actos violentos entre sus madres, padres u otros miembros de la familia. Ambos tipos de violencia pueden generar traumas y a la larga tener serias consecuencias en su desarrollo integral. Por ejemplo, pueden presentar dificultades en la forma en que manifiestan sus emociones y sentimientos; tener dificultad en

comunicarse con otras personas; tener falta de atención y concentración para aprender en la escuela o colegio. A la larga, esto conduce a que muchas veces tengan un concepto negativo de sí mismas o de sí mismos, desarrollando sentimientos de culpa: NNA maltratados generalmente creen que se merecen ese maltrato.

La Figura 1 ilustra la naturaleza de la relación entre la programación y los resultados



Es fundamental en la crianza sin violencia entender cómo piensan y sienten NNA

Cuando se mira el mundo a través de NNA, se puede comprender su comportamiento. Entonces se podrá establecer una relación más asertiva.

## Etapas y características del desarrollo de niñas, niños y adolescentes

Para saber cómo actuar con los hijos e hijas de acuerdo a su edad, es necesario conocer las etapas del desarrollo de NNA.

Edad	Características	Necesidades
10-14 años	<p>Entre los 10 y los 14 años, con el inicio de la pubertad, aparecen cambios físicos y hormonales en el cuerpo: vello púbico, cambio de voz, eyaculación y crecimiento de los testículos y del pene en los niños, aumento de estatura, presencia de acné, menstruación en las niñas, y sueños húmedos en ambos.</p> <p>Aparecen con mayor nitidez las diferencias físicas entre niñas y niños. Desean más independencia de sus padres, tienen cambios de humor frecuentes, buscan pasar más tiempo con sus pares. Están formando sus propios valores, y a veces tienen conflictos con la familia pues pueden manifestar desacuerdo con sus padres.</p>	<p>Sus necesidades más frecuentes tienen que ver con que se respete su creciente necesidad de independencia. Por lo tanto, el mayor reto para los padres es protegerlos al mismo tiempo que se respeta esta necesidad.</p> <p>Necesidad de seguridad; buscan vínculos de pertenencia.</p>
14-18 años	<p>Se encuentran en la juventud, al filo de la adultez. Su mayor interés es averiguar quién es en realidad, encontrar su propia identidad, por lo que generalmente asume varias identidades hasta encontrarse.</p> <p>Las madres y los padres no ven a sus hijas e hijos con la misma frecuencia que antes porque muchas veces estos prefieren pasar más tiempo con sus amistades.</p> <p>Hacen cosas muy riesgosas porque creen que nada malo les pasará.</p>	<p>Necesidad de que se le brinde seguridad y confianza, al mismo tiempo que necesita mayor independencia; esto es un desafío para madres, padres, tutores o cuidadoras/es.</p> <p>Necesidad de que se respete su derecho a la privacidad y a la independencia. Por tanto, requiere que se lo trate con respeto y amabilidad.</p>

### Características de púberes

Entre los 10 y los 14 años, con el inicio de la pubertad, se producen cambios psicológicos, emocionales y físicos en su cuerpo. Desean más independencia de sus madres o padres, se presentan cambios de humor frecuentes, buscan pasar más tiempo con sus pares. Están formando sus propias creencias y a veces surgen conflictos con la familia porque suelen estar en desacuerdo con sus madres o padres.

Necesitan que se respete su creciente necesidad de independencia. Por tanto, el mayor reto es protegerlos y respetar esta necesidad.

Es una *etapa de cambio y de nuevas necesidades* a las que muchas veces las madres, padres, tutoras o tutores no prestan atención. Sin embargo, acompañarles en su crecimiento personal es importante, ya que es una etapa decisiva de su desarrollo.

En función a sus necesidades, lo más importante es:

- ☞ Hablarles de manera natural de los cambios que están viviendo en su cuerpo
- ☞ Que aprendan a respetar a otras personas y a sí mismos
- ☞ Que aprendan a respetar su cuerpo y a que nadie puede tocarlos
- ☞ Que aprendan a resolver conflictos sin violencia
- ☞ Que aprendan a comunicar sus sentimientos constructivamente
- ☞ Que aprendan a defenderse y a defender a otras personas



### Características de las y los adolescentes

Durante la etapa de la adolescencia, hijas e hijos pondrán en práctica en su vida cotidiana las habilidades aprendidas en la infancia y en la pubertad y experimentarán todo tipo de posibilidades, en un esfuerzo por averiguar quiénes son en realidad.

Su principal tarea es encontrar su propia identidad. Sienten una fuerte inclinación por expresar quiénes son y no quienes los otros desean que sean. Pueden expresarse a través de un cambio repentino en su gusto por la música, la ropa, el estilo de cabello, amigos, valores, preferencia por alimentos, actividades fuera de la escuela, intereses académicos, planes para el futuro. Pueden desarrollar nuevas ideas religiosas o posiciones políticas. Experimentan con su orientación sexual, e intentan algunas opciones hasta encontrar lo que mejor se ajuste a ellos.

Las y los adolescentes tienen dificultades para entender las cosas malas que les podrían ocurrir. Todavía no le han tomado el peso a que pueden salir lastimadas o lastimados, que pueden embarazar a sus parejas o que ellas pueden quedar embarazadas, e incluso morir. A veces hacen cosas muy riesgosas porque creen que nada malo les pasará.

Es en estos momentos cuando necesitan saber que pueden acudir a sus madres y padres sin temor, para obtener información y orientación. No desean ser controlados, pero necesitan saber que sus madres y

padres les proveerán información cuando la requieran. Es ahora cuando se ponen a prueba la confianza, la capacidad de tomar decisiones, las habilidades de comunicación, el autorespeto, la empatía y las habilidades para la resolución de conflictos.

En esta etapa es muy importante que las madres y padres fortalezcan su relación con sus hijas e hijos; que monitoreen en las actividades y cultiven la independencia de su hija o hijo.

- Fortalecer la conexión entre la madre y el padre con hija o hijo:* con relaciones cálidas, amables, cariñosas, estables, consistentes, predecibles.

**RECUERDA:** La persona que facilita debe tener en cuenta estos puntos clave cada vez que haga una dinámica. Tenerlos en mente servirá para **romper con las normas sociales tóxicas** que paralizan el desarrollo familiar equitativo e igualitario, y para generar condiciones que posibiliten la **construcción de normas sociales nutricias** que viabilizan el mismo.

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que la sexualidad es una práctica reducida al erotismo y al coito, y que éstos se incentivan consumiendo bebidas alcohólicas, alentando la idea de que la sexualidad, en sus vivencias cotidianas, eróticas o coitales precisan que las personas asuman responsabilidades sobre su disfrute, hecho que es anulado por el consumo de alcohol.
- ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que los hombres son poseedores del cuerpo de las mujeres, asumiendo que tienen la potestad de decidir sobre sus vidas, sobre sus cuerpos y sobre sus acciones, alentando la idea de que mujeres y varones merecen un trato equitativo e igualitario que no los sitúe en un lugar de poseedor o poseída.
- ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes deben soportar agresiones, maltratos, abusos o crueldades en nombre del aprendizaje, alentando la idea de que su crianza y educación debe estar de la mano de una disciplina en el marco del buen trato.
- ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que las familias deben mantener silencio y guardar el secreto sobre situaciones violentas para mantener la unidad, alentando la idea de que cualquier acto violento debe ser rechazado, manifestado y denunciado si es necesario para evitar que este se normalice o naturalice.

## Dinámica: Formas de relacionarse de madres y padres con adolescentes

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Identificar la diferencia entre adolescentes con fuertes conexiones con sus madres y padres respecto a adolescentes sometidos a relaciones maternas o paternas controladoras y punitivas.	Hojas con la información planteada en la presente dinámica.	55 minutos

### Procedimiento

- ❖ Leer la información que se tiene a continuación.
- ❖ Conformar dos grupos para que unas personas representen a familias cuyas madres o padres tienen conexiones fuertes y monitorean positivamente; mientras que otras personas representen conexiones débiles y monitorean equivocadamente.

Fuertes conexiones con sus madres y padres	Débiles conexiones con sus madres y padres
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tienen relaciones positivas con otras personas.</li> <li>– Sienten que tienen la confianza de su madre o padre, y desean mantener dicha confianza.</li> <li>– Responden a otras personas con respeto y empatía.</li> <li>– Tienen autoconfianza y mayor autoestima.</li> <li>– Son colaboradores con otras personas.</li> <li>– Escuchan y actúan siguiendo la orientación que les brindan su madre o padre.</li> <li>– Viven su sexualidad sin angustia, incluyendo el asumir su orientación sexual e identidad de género.</li> <li>– Monitorean hablando con sus amigas y amigos.</li> <li>– Participan en actividades conjuntas.</li> <li>– Saben lo que hacen en su tiempo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Temen y evitan acercarse a su madre o a su padre.</li> <li>– Desconfían de las relaciones con otras personas de su entorno.</li> <li>– Mienten para escapar del castigo.</li> <li>– Actúan con conductas depresivas o ansiosas.</li> <li>– Sienten molestia y resentimiento.</li> <li>– Desquitan su ira con otras personas.</li> <li>– Se rebelan contra su madre o padre.</li> <li>– Monitorean intrusiva y controladoramente.</li> <li>– No conocen los amigos y amigas o lo que hacen en su tiempos libres.</li> </ul>

Cuando el *monitoreo* es *respetuoso*, las y los adolescentes son más propensos a:

- Conversar con sus madres y padres, escuchando sus consejos;
- Ver que sus madres y padres son afectuosos;
- Desean mantener una relación positiva con sus madres y sus padres;
- Pasan más tiempo con sus madres y sus padres.

Cuando el *monitoreo* es *intrusivo*, los adolescentes son más propensos a:

- Tener miedo a hablar con sus madres y padres cuando les preocupa algo;

- Ver a sus madres y padres como controladores y rechazar sus consejos;
- Rebelarse contra sus madres y padres;
- Pasar menos tiempo con sus madres y padres.

*Cultivar la independencia de su hija o hijo, ayudando a practicar sus habilidades para tomar decisiones en un entorno seguro y de apoyo, porque pronto serán personas independientes. La forma de hacerlo es:*

- Actuar con empatía, respeto y valoración
- Respetar genuinamente sus ideas, aun cuando sean muy diferentes de las propias.
- Mostrarles amor incondicional.
- Participar en discusiones respetando sus posiciones.
- Mostrar confianza en su capacidad de tomar decisiones.
- Acompañándoles en las soluciones que encuentran para sus problemas.
- Animarles a ser consecuentes con sus valores.



## Dinámica: “Acciones y reacciones”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Reflexionar y analizar sobre el efecto que tienen las acciones y reacciones en la crianza sin violencia de sus hijas e hijos.	Hojas con el detalle de la escena que deben dramatizar	55 minutos

### Procedimiento

- Divida al grupo de participantes en seis grupos
- Tres grupos dramatizarán situaciones hipotéticas con hijas e hijos púberes.
- Tres grupos dramatizarán situaciones con hijas e hijos adolescentes.
- Entregue a cada grupo una hoja con el detalle de la escena que deben dramatizar.
- Deles 10 minutos para organizarse y preparar la dramatización.
- Comenzar la dramatización con los que trabajaron los ejemplos de púberes.
- Luego continúe con la dramatización con los grupos que trabajaron los ejemplos de adolescentes.

### Hojas para dramatizar con pre adolescentes

- ❖ La persona que facilita deberá seleccionar tres de las siguientes situaciones para los grupos que analizarán situaciones con pre adolescentes:

### Situaciones

- ❖ Juanita es una niña de 10 años. Vive con su papá, su mamá y sus hermanos. Ella es un poco gordita, por lo que sus hermanos la llaman «bom bom bum». Sus padres son indiferentes a esto, y en ocasiones se han reído; últimamente Juanita está más callada y no quiere asistir a las invitaciones sociales que le hacen.
- ❖ María y Felipe son hermanos. María cursa 5° grado de primaria y generalmente es la mejor del curso. Felipe está en sexto, no le gusta mucho estudiar, prefiere jugar a hacer tareas; por tanto, tiene bajo rendimiento académico. Cuando su madre y su padre recibieron el boletín, dijeron a Felipe: ¿No te das cuenta de lo bien que le va a María en el estudio? Y eso que tú eres el mayor, deberías dar ejemplo. Ella es una niña responsable, tú eres un bueno para nada.
- ❖ Paula es una niña de 11 años, introvertida y callada. En el colegio casi no tiene amigos, y se queda sola en el recreo. La profesora, preocupada por la actitud de la niña, le comenta a la mamá. Cuando Paula llega a casa, su madre le dice: “¿Contigo, ni para adelante, ni para atrás ¡Yo no sé qué es lo que te pasa, siempre estás con esa cara larga, como si en la casa te tratáramos mal! ¡A ver si te pones las pilas y consigues amigas! ¡Háblale a la profesora y ya no pongas esa cara de amargada, que pareces sonsa!”
- ❖ María tiene 12 años. Sus padres trabajan. Ella va al colegio en la mañana. Regresa a casa hacia el mediodía y sirve el almuerzo para su hermanita y para ella. Durante el resto de la tarde hace tareas y arregla la cocina. Sus padres llegan a las seis. A pesar de estar muy cansados, miran cómo ha quedado la cocina y revisan sus tareas. Aunque María no lo ha hecho a la perfección, sus



padres le agradecen y le indican en qué debe mejorar. Expresan su satisfacción porque María es muy capaz de asumir sus responsabilidades.

- ❖ Helena, de 13 años, llega triste a casa. Sus padres lo notan y tratan de averiguar lo sucedido. Ella les comenta que tuvo un disgusto con su mejor amiga y no se hablaron durante toda la mañana. La escuchan y le preguntan cómo podrá solucionar el problema. Ella dice que fue su error, así que le pedirá disculpas a su amiga. Su padre la anima y la felicita porque reconoció su error y busca la forma de enmendarlo. Su mamá le da un abrazo.

## Hojas para dramatizar con adolescentes

La persona que facilita las entregan a los grupos que trabajarán situaciones con adolescentes.

### Grupo 1, situación 1

Su hijo siempre se ha vestido y cortado el cabello como a usted le parece bien. Se ha adaptado bien con sus amigas, amigos y su comunidad. Un día lo ve con un arete en la ceja, el pelo engominado y una camiseta con una frase grosera.

¿Qué debe hacer? Piensen en grupo, cada una de las siguientes opciones y decidan ¿cuál es la mejor y por qué? Luego compartirán las reflexiones en plenaria.

- Explicarle por qué usted está enojada. Decidir cuáles de estos cambios puede aceptar y explicarle por qué no puede aceptar los demás cambios. Preguntarle su punto de vista. Establecer un acuerdo con su hijo que permita ciertos cambios, pero respetando sus sentimientos como madre/padre.
- Decirle que luce como un anormal y que no se le permitirá salir de la casa por dos semanas.
- Sentarlo, cortarle el cabello y sacarle el arete de la ceja.

### Grupo 2, situación 2

Usted le ha dicho a su hija mujer de 18 años que debe regresar a casa hasta las 10:00 pm los fines de semana. Ahora son las 10:30 del sábado por la noche y ella no ha llegado todavía.

Usted está extremadamente preocupada porque sabe que fue a una fiesta. También sabe que hay otros jóvenes en la fiesta que usted no conoce y sospecha que habrá bebidas alcohólicas.

¿Qué debe hacer cuando ella entre por la puerta? Piense en cada una de las siguientes respuestas y decida cuál es la mejor, y por qué.

- Castigarla sin salir por un mes y decirle que la próxima vez que suceda cerrará con llave y la dejará fuera de casa.
- Darle una bofetada para mostrar que no tolerará un comportamiento irrespetuoso.
- Decirle lo preocupada que usted estaba. Explicarle cómo se siente que alguien que ama está en peligro. Explicarle los riesgos que ella estaba tomando y preguntarle qué hará para garantizar su seguridad y llegar a casa a tiempo. Desarrollar un conjunto de reglas en las que se pongan de acuerdo. Decirle que solamente considerará extender su hora límite si ella sigue estas reglas por dos meses.

### Grupo 3, situación 3

Usted le ha indicado a su hijo hombre de 18 años que debe regresar a la casa hasta las 10:00 de la noche los fines de semana. Ahora son las 10:30 del sábado por la noche y él no ha regresado.

Usted está extremadamente preocupada porque sabe que él fue a una fiesta. Usted también sabe que hay otros jóvenes en la fiesta que usted no conoce y sospecha que habrá bebidas alcohólicas.

¿Qué debe hacer cuando él entre por la puerta? Piense en cada una de las siguientes opciones y decida cuál es la mejor, y por qué.

- Explicarle por qué se han puesto las reglas y sus preocupaciones, y que tendrá que castigarlo sin salir por un mes y decirle que la próxima vez que suceda cerrará con llave y lo dejará fuera de casa.
- Darle una bofetada para mostrar que no tolerará un comportamiento irrespetuoso.
- Como es hombre usted puede ser más permisiva/o y no lo reprende.
- Decirle lo preocupada que usted estaba. Explicarle cómo se siente que alguien que ama esté en peligro. Explicarle los riesgos que él estaba tomando y preguntarle qué hará para garantizar su seguridad y llegar a casa a tiempo. Desarrollar un conjunto de reglas en las que se pongan de acuerdo. Decirle que solamente considerará extender su hora límite si él sigue estas reglas por dos meses.

### Puntos de análisis y reflexión

Concluidas las presentaciones de los grupos, sentarse en un círculo y plantear las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué consecuencias tienen estas actitudes en la imagen que NNA crean sobre sí mismas?
- ¿Qué actitudes favorecen la crianza sin violencia de hijas e hijos púberes y adolescentes?
- ¿Qué errores cometemos con nuestras hijas e hijos?
- ¿Cómo podemos remediarlo?

## Dinámica: “¿Cómo me comunico con mis hijas e hijos?”

OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO
Analizar cómo se puede mejorar la comunicación con las hijas y los hijos.	Ninguno	30 minutos

### Procedimiento

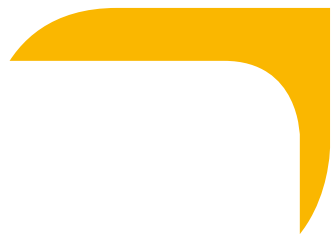
1. Se divide a los participantes en tres grupos. Se les asigna tareas:


- Un grupo hará la dramatización de un padre con un hijo sobre la necesidad de que este mejore sus calificaciones en el colegio.
- Otro grupo deberá hacer la dramatización de una hija diciéndole a su padre que quiere ir a la universidad.
- En el tercer grupo, una madre le pide al hijo que colabore en las tareas del hogar.
- Se les da 10 minutos para que preparen la dramatización, tomando en cuenta los pasos a seguir para una buena comunicación:
  - Escuchar más que hablar
  - Ponerles atención
  - Reafirmar los mensajes
  - Llegar a un acuerdo
- La persona que facilita pide a los grupos que presenten las dramatizaciones.

Se cierra la sesión identificando los aspectos positivos y negativos que surgieron y explicando la importancia de una crianza sin violencia basada en formas de comunicación democráticas, respetuosas y asertivas.

### Punto de análisis y reflexión







Se busca que las y los participantes analicen que existen diversas formas de comunicarse entre parejas y con las hijas e hijos, pero que es importante desarrollar una cultura de respeto y tolerancia en la familia.









 <b>Save the Children</b>		N°			
<b>Evaluación Escuela de Familias</b>	<b>1.- DATOS GENERALES</b>				
	Departamento:				
	Municipio:				
	SCI/socia/aliado:				
	Responsable implementación:				
	Institución/Organización:				
	Grupo/Nivel/Curso:				
	Fecha de evaluación:				
Medición					
<b>Datos de la/el participante</b>					
	<b>Nombres</b>	<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Edad:</b>	<b>Código NNA</b>



Nos gustaría que respondas algunas preguntas, lo que será de gran ayuda. Puedes seleccionar uno o más dibujos. Te agradecemos de antemano.

N°	Preguntas	Opciones de respuesta	
1	Para ti, una familia es...	<input data-bbox="459 591 539 676" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="986 591 1066 676" type="checkbox"/> 
		<input data-bbox="459 953 539 1038" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="986 953 1066 1038" type="checkbox"/> 
2	Para ti, una persona con autoestima equilibrada es...	<input data-bbox="459 1293 539 1378" type="checkbox"/> 	
		<input data-bbox="459 1634 539 1719" type="checkbox"/> 	<input data-bbox="986 1634 1066 1719" type="checkbox"/> 

<p>3</p>	<p>Para ti, una buena comunicación dentro de las familias es...</p>	<input type="checkbox"/> 	
		<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<p>4</p>	<p>Para ti, una crianza sin violencia es...</p>	<input type="checkbox"/> 	
		<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 

## BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Aula planeta. Recuperado de:
  - [https://www.youtube.com/channel/UCR\\_vBgIjw21LQoSadb16tvA?reload=9](https://www.youtube.com/channel/UCR_vBgIjw21LQoSadb16tvA?reload=9)
- ❖ Corbin, Juan Armando. 8 Tipos de Familia y sus Características. Recuperado de:
  - <https://psicologiaymente.com/social/tipos-de-familias>
- ❖ CELS/Unión Europea. Informe final sobre hostigamiento policial y de fuerzas de seguridad – especialmente Gendarmería- a jóvenes de sectores populares en la ciudad de Rosario, durante el período 2008-2015. Cátedra de Criminología y Control Social / Fundación Igualar. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de:
  - <https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CAT/Shared%20Documents/ARG/>
- ❖ Defensoría de niñas, niños y adolescentes. No a la violencia Institucional hacia niñas, niños y adolescentes. Provincia de Santa Fe. Argentina. 2018. Recuperado de:
  - <http://www.defensorianna.gob.ar/novedades/no-a-la-violencia-institucional-hacia-ninas-ninos-y-adolescentes.html>
- ❖ Save the Children. Guía de Familias preliminar. Save The Children, La Paz, Bolivia. 2019:
  - Guía del Taller Prevención de la Violencia Familiar. Subsecretaría de Prevención y Participación Ciudadana, Dirección General de Prevención del Delito y Participación Ciudadana, México, 2012. Recuperado de
    - <http://danalarcon.com/wp-content/uploads/2015/05/Guia-del-Taller-de-prevenci%C3%B3nViolencia-Familiar.pdf>
  - Ley N° 348 Ley Integral para Garantizar a las mujeres una vida libre de violencia, La Paz Bolivia, 2013
  - Ley N° 584 Código del Niño, Niña y Adolescente, La Paz Bolivia, 2014
- ❖ López Vallejo, Jorge. Seis modelos de familia, sus características y sus efectos en los niños. Recuperado de:
  - <https://www.hacerfamilia.com/familia/modelos-familia-familias-autoridadhiperpaternidad-20170418130440.html>
- ❖ Psicoactiva. Recuperado de
  - <https://www.psicoactiva.com/blog/los-cuatro-estilos-educativos-democratico-autoritariopermisivo-e-indiferente/>
  - Pliego Fernando. Familias y bienestar en sociedades democráticas. El Debate Cultural del Siglo XXI. México, 2012
  - Save the Children. Modelo Integral para Adolescentes y Jóvenes Urbanos, La Paz, Bolivia. Enero 2015

- Save the Children. Plan Estratégico de País 2019 – 2021. Cambios inmediatos y duraderos en la vida de las niñas, niños y adolescentes. La Paz, 2018
- ❖ UDAPE/UNICEF. BOLIVIA. La respuesta institucional del Estado a la temática de violencia contra la niñez y adolescencia, Estudio de casos: SEDEGES de La Paz, Cochabamba, Tarija, Santa Cruz y Pando, La Paz, 2008. Recuperado de
  - [http://www.udape.gob.bo/portales\\_html/docsociales/SEDEGES\\_pagina%20web.pdf](http://www.udape.gob.bo/portales_html/docsociales/SEDEGES_pagina%20web.pdf)
  - UNICEF. Guía Práctica para evitar gritos, chirlos y estereotipos. Buenos Aires, República
- ❖ Argentina, 2017. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Gu%C3%ADa%20Pr%C3%A1ctica%20para%20evitar%20gritos,%20chirlos%20y%20estereotipos%20UNICEF%20Argentina%202017%20.pdf>
- ❖ Yañez, Deisy. Las 10 funciones de la familia más importantes. Recuperado de
  - <https://www.lifeder.com/funciones-familia>





# Adolescentes

## EMPODERAD@S

para prevenir embarazos, VIH y violencias en **Bolivia**



Save the Children

Canada

unicef 

# BVLGARI

### Oficina Central La Paz

Calle Héroes del Acre, Nro. 1725-A,

San Pedro

Casilla del correo 1080

Telef.: (+591 2) 2480444 – 2485444

Fax: 2115856

 [www.savethechildren.org.bo](http://www.savethechildren.org.bo)

 [bolivia@savethechildren.org](mailto:bolivia@savethechildren.org)

 [@SaveChildrenBolivia](https://www.facebook.com/SaveChildrenBolivia)

 [@BoliviaSave](https://twitter.com/BoliviaSave)

 [Save the Children in Bolivia](https://www.youtube.com/Save the Children in Bolivia)

 [Savethechildrenbolivia](https://www.instagram.com/Savethechildrenbolivia)

