

# **GUÍA METODOLÓGICA**

## **ENFOQUE DE GÉNERO BASADO EN DERECHOS HUMANOS I BASE CONCEPTUAL**

# CONTENIDO

PAG.

ENFOQUE DE GÉNERO BASADO EN DERECHOS HUMANOS / BASE CONCEPTUAL .....	4
<b>INTRODUCCIÓN.-</b> .....	4
<b>CAPÍTULO 1. LOS DERECHOS HUMANOS</b> .....	5
<b>1.1. OBJETIVOS DEL CAPÍTULO</b> .....	5
<b>1.2. DEFINICIÓN</b> .....	5
<b>1.3. ¿DE DÓNDE NACEN LOS DERECHOS HUMANOS?</b> .....	5
<b>1.4. LA HISTORIA DE LOS DERECHOS HUMANOS</b> .....	5
<b>1.5. INSTRUMENTOS QUE PROTEGEN LOS DERECHOS DE LAS MUJERES</b> .....	6
<b>1.6. DERECHOS HUMANOS Y DESARROLLO HUMANO</b> .....	8
<b>1.7. ENFOQUE BASADO EN DERECHOS HUMANOS</b> .....	8
<b>1.8. ENFOQUE DE GÉNERO Y ENFOQUE DE DERECHOS HUMANOS</b> .....	8
<b>CAPÍTULO 2. LIDERAZGO JUVENIL</b> .....	10
<b>2.1. OBJETIVOS DEL CAPÍTULO</b> .....	10
<b>2.2. PRINCIPIOS Y VALORES</b> .....	10
<b>2.3. AUTOESTIMA</b> .....	10
<b>2.4. TIPOS DE AUTOESTIMA: RELACIÓN CON EL BIENESTAR</b> .....	10
<b>2.5. COMUNICACIÓN ASERTIVA</b> .....	12
<b>2.6. ESTILOS BÁSICOS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA</b> .....	12
<b>CAPÍTULO 3. EL ENFOQUE DE GÉNERO BASADO EN DERECHOS HUMANOS</b> .....	14
<b>3.1. OBJETIVOS DEL CAPÍTULO</b> .....	14
<b>3.2. DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES</b> .....	14
<b>3.3. BREVE HISTORIA DE LOS MOVIMIENTOS DE MUJERES Y FEMINISTAS EN BOLIVIA</b> .....	15
<b>CAPÍTULO 4. EL ENFOQUE DE GÉNERO</b> .....	18
<b>4.1. OBJETIVOS DEL CAPÍTULO</b> .....	18
<b>4.2. EL GÉNERO COMO CONSTRUCCIÓN SOCIO-CULTURAL</b> .....	18
<b>4.3. RELACIONES DE PODER</b> .....	19
<b>4.4. ROLES DE GÉNERO</b> .....	19
<b>4.5. DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO</b> .....	20
<b>4.6. ECONOMÍA DEL CUIDADO</b> .....	20
<b>4.7. IGUALDAD Y EQUIDAD</b> .....	21
<b>CAPÍTULO 5: SEXUALIDAD, EMBARAZO EN ADOLESCENCIA, MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS, ITS Y VIH</b> .....	22
<b>5.1. OBJETIVOS DEL CAPITULO</b> .....	22
<b>5.2. SEXUALIDAD</b> .....	22
<b>5.3. IMPORTANCIA DE LA TOMA DE DECISIONES EN LA EXPRESIÓN</b> .....	25
<b>5.4. EMBARAZO EN ADOLESCENCIA</b> .....	25
<b>5.5. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS</b> .....	26
<b>5.6. MÉTODOS PERMANENTES</b> .....	35
<b>CAPÍTULO 6. EMPODERAMIENTO, PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y DESARROLLO LOCAL</b> .....	38
<b>6.1. OBJETIVOS DEL CAPÍTULO</b> .....	38
<b>6.2. DATOS SOBRE DESARROLLO LOCAL CON RELACIÓN A LA FORMACIÓN TÉCNICA</b> .....	38
<b>6.3. EMPODERAMIENTO ECONÓMICO, POLÍTICO Y SOCIAL DE LAS MUJERES</b> .....	40
<b>6.4. PARTICIPACIÓN CIUDADANA</b> .....	40
<b>6.5. POLÍTICAS DE DESARROLLO LOCAL CON ENFOQUE DE GÉNERO</b> .....	41

<b>6.6. MARCO LEGAL</b> .....	42
CAPÍTULO 7. GÉNERO Y FORMACIÓN TÉCNICA .....	44
<b>7.1. OBJETIVOS DEL CAPÍTULO</b> .....	44
<b>7.2. LA FORMACIÓN TÉCNICA COMO APORTE AL DESARROLLO LOCAL</b> .....	44
<b>7.3. EL GÉNERO EN EL CURRÍCULO</b> .....	44
<b>7.4. BUENAS PRÁCTICAS DE GÉNERO EN FORMACIÓN TÉCNICA</b> .....	46

# ENFOQUE DE GÉNERO BASADO EN DERECHOS HUMANOS

## PARTE I BASE CONCEPTUAL

### INTRODUCCIÓN.-

Desde junio de 2008 a través de AYUDA EN ACCIÓN BOLIVIA - AEA, se viene apoyando al Municipio de San José de Chiquitos con recursos económicos provenientes de España, a través de un programa denominado Área de Desarrollo Territorial - ADT. Desde enero 2012 la gestión del ADT pasa a ser parte de la responsabilidad del CEPAC para lo cual firma un convenio interinstitucional cada año con el GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL SAN JOSÉ DE CHIQUITOS (GAM-SJCH).

Para la gestión 2016, el ADT también ejecuta un proyecto cofinanciado por el Ayuntamiento de Bilbao, que complementa las acciones para la formación técnica, orientada a lo laboral y a un mayor acceso a la formación de las mujeres. El objetivo de desarrollo del proyecto es “Contribuir a mejorar las oportunidades de ocupación laboral de las mujeres jóvenes del Municipio San José de Chiquitos”.

Los resultados intermedios hacen referencia a: 1) elaborar currículum de bachillerato e institutos técnicos en SJCH, orientados a oportunidades para mujeres en el mercado laboral; 2) unidades escolares de bachillerato e institutos técnicos de SJCH brindan servicios de formación técnica con equidad de género; y 3) se establecen alianzas con empresas públicas y privadas del departamento de Santa Cruz para la contratación o prestación de servicios de las alumnas egresadas de los institutos técnicos de SJCH.

El enfoque de género y basado en derechos humanos – EGyBDH, constituye en un eje estratégico, operativo y organizativo del CEPAC y su intervención en el ADT, que busca transformar las desigualdades existentes y alcanzar la justicia social y la igualdad efectiva de las mujeres y los hombres.

Tomando en cuenta todo este marco de intervención y con la finalidad de avanzar en el cumplimiento de los resultados propuestos, en fechas 30 de mayo al 1 de junio de 2016 se realizó el taller “Capacitación en el enfoque de género basado en derechos humanos”. El objetivo era desarrollar habilidades personales, técnicas y metodológicas sobre el enfoque de género basado en derechos humanos con personal docente de Institutos Técnicos y de Unidades Educativas con BTH y el personal del ADT que les permita replicar en sus proyectos de aula.

# CAPÍTULO 1. LOS DERECHOS HUMANOS

## 1.1. OBJETIVOS DEL CAPÍTULO

- Conocer los derechos humanos como instrumentos útiles en nuestra vida diaria
- Identificar los avances en el reconocimiento de los derechos humanos de las mujeres.

## 1.2. DEFINICIÓN

Los Derechos Humanos son privilegios, beneficios que poseen hombres y mujeres sin importar su sexo, identidad de género, condición económica, religión, etnia, orientación sexual o edad.

Estos derechos humanos han ido surgiendo a partir de necesidades y demandas planteadas por la humanidad como una forma de garantizar que los seres humanos nos desarrollemos plenamente en todos los campos de nuestra vida y podamos vivir en igualdad, libertad y dignidad con otras personas. Es decir, son nuestra garantía para alcanzar una vida mejor. Permite que los Estados y otros guardianes de los derechos rindan cuentas de los abusos y violaciones de derechos humanos.

En la medida en que nuestras necesidades van cambiando, siempre habrá espacio para nuevos derechos o para ampliar los ya existentes.

Los derechos humanos tienen varias características:

- Universales: pertenecen a todas las personas por igual desde que nacen.
- Indivisibles: no pueden ser reducidos o fraccionados.
- Interdependientes: del ejercicio de uno dependen otros, la violación a uno de los derechos humanos afecta el resto del conjunto. Necesitamos de todos los derechos para poder desarrollarnos y vivir dignamente.
- Inalienables: No pueden suprimirse, cederse ni quitarse.
- No tienen jerarquías: todos los derechos humanos son igualmente importantes y válidos.
- Se enfocan en la dignidad e igual valor inherente a todos los seres humanos
- Generan deberes: Imponen obligaciones de acción y omisión, para las personas, los Estados y sus actores.
- Están protegidos por leyes internacionales y nacionales.
- Protegen a personas y en algunos casos, a grupos.

## 1.3. ¿DE DÓNDE NACEN LOS DERECHOS HUMANOS?<sup>1</sup>

Después de la Segunda Guerra Mundial, en 1948, los gobiernos se reunieron para hacer un pacto por la paz, el desarrollo, la libertad, la justicia y la dignidad de las personas y los pueblos con el fin de evitar la muerte, en una guerra futura. De esa manera se creó las Naciones Unidas, una asociación de Gobiernos del mundo que facilita la cooperación en asuntos como el derecho internacional, la paz y seguridad, el desarrollo económico y social, los asuntos humanitarios y de derechos humanos. Se firmó un compromiso entre los países: La Declaración Universal de los Derechos Humanos —adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1948— es considerada el documento fundamental de los Derechos Humanos.

El objetivo de esta Declaración no es sólo enumerar los derechos que cada ser humano posee, sino que también se trata del diseño de un modelo o patrón que sirva de inspiración a los pueblos y naciones para la defensa y promoción de los Derechos Humanos a través de la enseñanza y de la educación.

También identifican las obligaciones que tienen los Estados con relación a los derechos: respetar, proteger, promover y garantizar su cumplimiento.

## 1.4. LA HISTORIA DE LOS DERECHOS HUMANOS

---

<sup>1</sup>Avila, Ana Luz, Cadena, Maria Rosa, Almeida Maribel. Guía de Derechos Económicos, Sociales, Culturales y Ambientales. Foro de Mujeres – Unión Europea – Esquel. 2012. Quito, Ecuador.

Hay varias organizaciones, sistemas y mecanismos que contribuyen a la protección de los derechos. Las Naciones Unidas tiene muchos y muy variados instrumentos de derechos humanos pero también está la Organización de Estados Americanos que es el principal foro de la región para el fortalecimiento de la democracia, la promoción de los derechos humanos y la lucha contra problemas compartidos como la pobreza, el terrorismo, las drogas y la corrupción.

Para analizar la evolución de los derechos humanos vamos a hacerlo desde una perspectiva histórica, y se puede clasificar los Derechos Humanos en: derechos de primera, segunda y tercera generación. Se van cubriendo derechos de manera progresiva.

- **Derechos humanos de primera generación**

Son los derechos más antiguos en su desarrollo normativo. Surgen con la Revolución Francesa. Son los derechos que corresponden a la persona frente al Estado o cualquier autoridad. Comprenden las libertades fundamentales, los derechos civiles y políticos: derecho a la vida, a no ser sometido a torturas, libertad de pensamiento, de opinión, libertad de tránsito, derecho a una justicia imparcial, de reunión y asociación, de elegir y ser electo.

- **Derechos humanos de segunda generación**

Son derechos de contenido social: derechos sociales, económicos y culturales. Surgen como resultado de la Revolución Industrial y buscan mejores condiciones de vida. En derechos económicos se incluye: derecho al trabajo, a la seguridad social, a formar sindicatos, etc. Los derechos sociales son por ejemplo: derecho a la salud física y mental, a la educación, a la seguridad pública, etc. Los derechos culturales reconocen a la persona: el derecho a participar libremente en la vida cultural, a gozar de los beneficios del progreso científico y sus aplicaciones y beneficiarse de los intereses por las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

- **Derechos humanos de tercera generación**

Se forman por los llamados Derechos de los Pueblos o de Solidaridad. Fueron establecidos para garantizar el desarrollo de todos los pueblos, la preservación de la vida en la tierra y la paz mundial. Pertenecen a grupos de personas que tienen un interés colectivo común: a la autodeterminación, a la independencia económica y política, a la identidad nacional y cultural, a la paz, a la cooperación internacional y regional, a la solución de problemas alimenticios, demográficos, ecológicos, derechos del niño y la niña, derechos de las mujeres, etc.

- **Derechos de las mujeres**

Si bien las mujeres han logrado importantes avances en su condición social con respecto a las generaciones anteriores y han conquistado muchas libertades, la igualdad y la no discriminación continúan siendo un desafío de la sociedad contemporánea que tiene como objetivo la democracia y el respeto a los derechos humanos.

En las últimas décadas, se ha visto la profundización de las brechas sociales que es un obstáculo para garantizar el acceso de la mayoría de la población a sus derechos y su participación en la toma de decisiones. Por otra parte, el sistema democrático no logra responder de manera eficaz, y manifiesta muchas debilidades todavía para proteger jurídica y judicialmente los derechos que vulnera. El sistema económico ha profundizado las brechas entre los que tienen más y los que tienen menos.

*“La pobreza de las personas y de los colectivos tiene por lo menos tres dimensiones interrelacionadas y que se condicionan mutuamente. Nos referimos a la pobreza de recursos, de oportunidades y de voz”<sup>2</sup>.*

## **1.5. INSTRUMENTOS QUE PROTEGEN LOS DERECHOS DE LAS MUJERES**

---

<sup>2</sup>Instituto Interamericano de Derechos Humanos. Guía de capacitación en derechos humanos de las mujeres. Instituto Interamericano de Derechos Humanos. 2008. San José, Costa Rica.

Hay muchas convenciones, declaraciones, plataformas de acción, convenios y protocolos que contienen normas que garantizan específicamente los derechos humanos de las mujeres. A la vez son herramientas que sirven para la defensa de estos derechos, tanto en el plano internacional como nacional. Las declaraciones y programas de acción son principios y metas a los que los Estados se adhieren que no tienen un carácter de ley pero tienen fuerza moral. Los tratados (convenciones, pactos, protocolos y convenios) tienen el carácter de ley para los Estados que los aprueben.

Bolivia ha firmado muchos de estos documentos adquiriendo así compromisos para cumplirlos. Algunos de estos documentos son:

- 1933: Convención sobre la Nacionalidad de la Mujer (OEA)
- 1947: Declaración sobre la protección de la mujer y del niño en estados de emergencia o de conflicto armado (ONU)
- 1948: Convención interamericana sobre Concesión de los Derechos Políticos de la Mujer (OEA)
- 1948: Convención interamericana sobre Concesión de los Derechos Civiles de la Mujer (OEA).
- 1952: Convención sobre los derechos políticos de la mujer (ONU)
- 1957: Convención sobre la nacionalidad de la mujer casada (ONU)
- 1967: Declaración sobre la eliminación de la discriminación contra la mujer (ONU)
- 1979: Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (ONU)
- 1993: Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (ONU)
- 1994: Convención para la Prevención, Erradicación y Sanción de la Violencia contra la Mujer (OEA)
- 1999: Protocolo Opcional o Facultativo de la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (ONU)

#### **Contamos con documentos internacionales que velan por los derechos de las mujeres:**

- 1979: Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer aprobada por la Asamblea General de NNUU y conocida como CEDAW por sus siglas en inglés. Es considerada como la Carta Magna de los derechos de las mujeres. Reconoce derechos en el campo de la educación, de la salud, la participación política y el empleo entre otros.
- 1994: Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer (Belem do Pará). Centra su atención en el derecho de las mujeres a vivir una vida libre de violencia, que es un derecho al que la CEDAW no se refiere de manera específica.

#### **Se han realizado cuatro conferencias mundiales sobre la mujer:**

- 1975: I Conferencia Mundial sobre la Mujer, México. Se planteó: a) La igualdad plena de género y la eliminación de la discriminación por motivos de género, en especial en el ámbito educativo; b) La integración y plena participación de las mujeres en el desarrollo; c) La necesidad de contribuir cada vez más al fortalecimiento de la paz mundial. Así también, se declara la Década de la mujer (1975-1985)
- 1980: II Conferencia Mundial sobre la Mujer, Copenhague. Esta Conferencia estableció tres esferas indispensables para la adopción de medidas concretas: a) igualdad de acceso a la educación; b) oportunidades de empleo y; c) servicios adecuados de atención de la salud.
- 1985: III Conferencia Mundial sobre la Mujer, Nairobi. Aprueba la Estrategia para el Adelanto de la Mujer hasta el 2000. Trazarutas para el futuro sobre los objetivos de igualdad, desarrollo y paz.
- 1995: IV Conferencia Mundial sobre la Mujer, Beijing. se aprobó la Plataforma de Acción, que contiene 12 temas de especial preocupación: pobreza, educación, salud, violencia, conflictos armados, economía, toma de decisiones, mecanismos de igualdad, derechos humanos, medios de comunicación, recursos naturales y ambiente y la niña.

#### **Otras conferencias internacionales:**

- 1992: Conferencia Internacional sobre Medio Ambiente y Desarrollo, Río de Janeiro. El Programa 21 hace referencia a un conjunto de normas para lograr un desarrollo sostenible en términos sociales, ecológicos y económicos. Se introduce la relación entre la vida de las mujeres y el desarrollo sostenible del planeta en una sección específica "Mujer en el Desarrollo Sostenible" (medio ambiente, desarrollo, violencia y valoración del trabajo doméstico entre otros)

- 1993: II Conferencia Mundial sobre Derechos Humanos, Viena. La declaración señala que “Los derechos de las mujeres son derechos humanos”. Se precisa el concepto y la aplicación de los DDHH. Reconoce que la violencia contra las mujeres y las niñas constituye una grave violación de los derechos humanos.
- 1994: Conferencia Mundial sobre Población y Desarrollo, Cairo. Reconoce que los derechos reproductivos son derechos humanos y que la violencia de género es un obstáculo para la salud reproductiva y sexual de las mujeres, la educación y la participación en el desarrollo.
- 1995: Cumbre Mundial sobre Desarrollo Social, Copenhague. Reconoce la importancia de la participación de la mujer de manera explícita: “lograr la igualdad y la equidad entre la mujer y el hombre y reconocer y aumentar la participación y la función directiva de la mujer en la vida política, económica, social y cultural, y en el desarrollo”

La Organización Internacional de Trabajo (OIT) también ha sentado precedentes en la normativa internacional en favor de las mujeres bajo el principio de no discriminación. Algunos de ellos son:

- 1919: Convenio No. 3 de Protección a la Maternidad.
- 1919: Convenio No. 4 Prohibición del trabajo nocturno para las mujeres y los niños.
- 1951: Convenio No. 100 sobre igualdad de remuneración: establece igual remuneración para hombres y mujeres por trabajo desempeñado de igual valor.
- 1958: Convenio No. 111 sobre discriminación en el empleo y la ocupación: los Estados deben formular una política nacional de igualdad de oportunidades tendiente a eliminar toda forma de discriminación en el empleo y ocupación.

En el año de 1998, la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer propuso que los estados miembros y la comunidad internacional adoptaran nuevas medidas para promover los derechos humanos de la mujer, incluida la incorporación de una perspectiva de género en todos los programas y políticas pertinentes. Además, se concluyó que era necesario impulsar y apoyar los diálogos con las comunidades y sobre todo, dar a conocer el significado de los derechos, la discriminación y las violaciones basadas concretamente en el género. A partir de esta fecha hay mayor control y exigencia de rendición de cuentas sobre la promoción de los derechos de las humanas como una forma de garantizar el pleno disfrute de todos los derechos humanos de las mujeres y las niñas.

## **1.6. DERECHOS HUMANOS Y DESARROLLO HUMANO**

Ambos tienen las mismas motivaciones y preocupaciones: ambos buscan promover el bienestar y la libertad, basados en la dignidad e igualdad inherente a todas las personas. Son compatibles y congruentes pero utilizan diferentes estrategias. En desarrollo humano, por ejemplo, el trabajo con mujeres se desarrolló en tres etapas: Enfoque de Bienestar, Mujer en Desarrollo y Género en Desarrollo.

### **1.7. ENFOQUE BASADO EN DERECHOS HUMANOS**

Es un marco conceptual para el proceso de desarrollo humano que está basado en los criterios de derechos humanos y se dirige a promover y protegerlos. El enfoque basado en derechos humanos, al igual que la perspectiva de género, son propuestas analíticas que intentan transformar la realidad para alcanzar sociedades respetuosas con los derechos e igualitarias entre sus miembros<sup>3</sup>.

“Este enfoque busca analizar las inequidades centrales de los problemas del desarrollo, revertir prácticas discriminatorias y la distribución injusta del poder que impiden los progresos. Sólo la caridad no es suficiente para tener perspectiva de derechos humanos. Con este enfoque, los planes, políticas y procesos de desarrollo están anclados a un sistema de derechos y las correspondientes obligaciones establecidas en la normativa internacional. Esto ayuda a la sostenibilidad del trabajo en desarrollo, empoderando a las propias personas, especialmente las más excluidas, para participar en la formulación de políticas y pedir cuentas a quienes tienen la obligación de actuar”<sup>4</sup>

### **1.8. ENFOQUE DE GÉNERO Y ENFOQUE DE DERECHOS HUMANOS**

<sup>3</sup>Ligero, Juan Andrés, Espinosa, Julia, Mormeneo, Carmen, Bustelo, María. Diferentes aproximaciones para hacer una evaluación sensible al género y al enfoque basado en derechos humanos para el desarrollo. Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación, Gobierno de España. 2014. Madrid, España.

<sup>4</sup>Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights. Frequently asked questions on a human rights-based approach to development cooperation. UnitedNations. 2006. New York and Geneva.



El enfoque de género y el enfoque basado en derechos humanos tienen mucho en común. Ambos rompen el modelo clásico de desarrollo de ayudar a personas con necesidades sino que las personas son titulares de derechos que deben exigir y disfrutar<sup>5</sup>. Son propuestas analíticas que buscan transformar la realidad para alcanzar sociedades desarrolladas, respetuosas con los derechos e igualitarias entre sus miembros.

Ambos llaman la atención hacia el impacto que tienen las acciones en el bienestar de grupos específicos así como la importancia del empoderamiento y la participación en la toma de decisiones. Se aplican a todas las actividades (diseño, implementación, monitoreo y evaluación) y a todo tipo de acciones (legislación, políticas, programas y proyectos). Finalmente, ambas requieren la adopción sistemática de nuevas actividades para su inclusión.

“Incorporar el EBDH y el GED en evaluación es analizar el alcance y el desarrollo de los derechos humanos y de la igualdad de género tanto en el programa como en la realidad que éste pretende modificar”.

---

<sup>5</sup>Evaluación del enfoque de género basado en derechos humanos

## CAPÍTULO 2. LIDERAZGO JUVENIL

### 2.1. OBJETIVOS DEL CAPÍTULO

- Identificar los diferentes tipos de liderazgo que existen, como estos se relacionan con los principios, valores y autoestima de las personas.
- Analizar su rol (como líder) en el grupo y la importancia de una comunicación asertiva.

### 2.2. PRINCIPIOS Y VALORES

#### ¿Qué son los valores universales?

El desarrollo humano es un proceso de descubrimiento, crecimiento, humanización, conquista de la libertad; representa el esfuerzo de hombres y mujeres por conquistarse a sí mismos mediante la iluminación de la inteligencia y el fortalecimiento de la voluntad, y con apertura, resultado del amor a los demás. Estos valores forman un perfil de hombre que encarna convicciones y creencias funcionales para un determinado ideal de sociedad integrada por la conducta colectiva, el comportamiento humano social y los valores deseables. En una sociedad como la nuestra, los valores expresan el perfil de hombre que resulta de un contexto cultural y un concepto de nación.

Los valores se manifiestan en actitudes y grandes habilidades de aplicación múltiple que en conjunto son las que permiten lograr las capacidades y competencias requeridas. ¿Por qué de aplicación múltiple? Porque facilitan el trabajo científico con base en el desarrollo de un pensamiento inquisitivo, lógico y crítico, el manejo de lenguajes y el dominio de disciplinas. Un desarrollo humano integral, finalmente, cubre todas las posibilidades de crecimiento. Por lo general, la escuela o la empresa se preocupan por los aspectos cognoscitivos o racionales. Este modelo se deriva del Artículo Tercero de la Constitución y de la Ley General de Educación.

**Valores universales:** son el conjunto de normas de convivencia válidas en un tiempo y época determinada.

Los valores, ante la solución del dilema anterior, no son sencillos. Esto se debe a que en ocasiones se confrontan valores importantes entran en conflicto. ¿Cuáles? El derecho a la vida y a la salud, el respeto a la propiedad privada, la observancia de las leyes, etcétera. Un concepto decisivo y, estrechamente ligado a los valores, es el de la actitud. ¿Qué son las actitudes? Son tendencias adquiridas que predisponen a una persona a reaccionar de un modo determinado ante un objeto, persona, suceso o situación, y actúa en consecuencia. Una de éstas es la “opinión”, que es la manifestación pública, por lo general verbalizada, de un sentimiento o creencia. Expresa un valor o una actitud. Otro concepto relevante es el “hábito” que es un comportamiento o modo de proceder regular y adquirido por la repetición de actos similares.

### 2.3. AUTOESTIMA

Existen diferentes tipos de autoestima según si es alta o baja y estable o inestable. La autoestima es uno de los factores más relevantes para el bienestar personal y una clave para relacionarnos con el entorno que nos rodea de una manera positiva. Ya que los diferentes tipos de autoestima tienen sus peculiaridades, en el artículo de hoy vamos a repasar sus características.

### 2.4. TIPOS DE AUTOESTIMA: RELACIÓN CON EL BIENESTAR

Pese a que el concepto de autoestima ha sido uno de los más confusos, cuestionados y analizados a lo largo de la historia de la psicología, la mayoría de expertos indican que se trata de un elemento que se halla de manera innata en cada individuo y que está expuesta a múltiples modificaciones a lo largo de nuestra vida.

La autoestima evoluciona y se desarrolla debido a la relación con el mundo, y cambia constantemente ya que está ligada al cambio de la sociedad. Diferentes contextos sociales y culturales corresponderán con distintas percepciones sobre lo que consideramos que es una autoestima sana.

## Los 4 tipos de autoestima

Como hemos comentado, la autoestima necesita ser alimentada, en grados diversos, desde el exterior. Aunque las bases se construyen durante la infancia, la autoestima no es inalterable en otras etapas de la vida.

Es importante destacar que no es lo mismo autoestima que la autoconfianza. La autoconfianza (también llamada autoeficacia) está relacionada con los objetivos y metas específicas que nos proponemos, mientras que la autoestima se refiere a la valoración global que hacemos de nosotros mismos.

Ya que la autoeficacia se refiere a la confianza en la capacidad de uno mismo por una meta tarea específica, alguien puede pensar que es muy bueno practicando el tenis, sin embargo puede tener una autoestima baja: igual le gustaría ser más alto o tener mejor físico, por el contrario, confía en su habilidad para batir a sus rivales en un campo de tenis. La autoeficacia podría afectar de manera positiva a la autoestima del individuo si considera que es una prioridad en su vida.

### Factores que explican una buena (o mala) autoestima

Parece ser que existen 4 factores relevantes que afectan a la autoestima, son los siguientes:

- La historia de triunfos y la posición alcanzada a través del reconocimiento que los triunfos brindan.
- Las áreas asociadas a los distintos triunfos, siempre y cuando sean significativos para la persona.
- El respeto, aceptación e interés que el individuo recibe de las personas que considera importantes en su vida.
- El control y la defensa ante consecuencias e implicaciones negativas. Es decir, la atribución interna o externa que hace la persona de los eventos negativos.

En su libro *Autoestima e identidad. Narcisismo y Valores sociales*, Luis Hornstein propone 4 tipos de autoestima. Según el autor, los tipos de autoestima varían debido a que la valoración de uno mismo puede ser más o menos alta y más o menos estable.

A continuación se presentan los 4 tipos de autoestima:

#### 1. Autoestima alta y estable

Las circunstancias externas y los acontecimientos de vida tienen poca influencia sobre la autoestima. Las personas con este tipo de autoestima se desenvuelven de manera abierta ya que no necesitan defender su imagen, se defiende sola. Además, la persona es capaz de defender su punto de vista sin desestabilizarse.

#### 2. Autoestima alta e inestable

Las personas con este tipo de autoestima, tienen una elevada autoestima pero son incapaces de mantenerla constante. Los contextos competitivos pueden tener un efecto desestabilizador. Responden con actitud crítica ante el fracaso, ya que estos son percibidos como amenazas. El individuo mostrará convicción al defender su punto de vista, pero no aceptará otros puntos de vista y tenderá a monopolizar la palabra en una discusión. La inestabilidad de la autoestima conduce a situar la autoestima como preocupación central y exige preservarla a cualquier precio y apelar a una actitud agresiva (para promoverla) o bien pasiva (para protegerla).

#### 3. Autoestima baja y estable

Los eventos externos (sean favorables o no) no alteran la autoestima del sujeto, que no se esfuerza por promover su imagen personal y se infravalora. Los individuos con este tipo de autoestima son indecisos y tienen un gran temor a equivocarse. Estas personas no defienden sus puntos de vista ya que la valoración de sí mismos es siempre negativa, creen que no están a la altura.

#### 4. Autoestima baja e inestable

Las personas con este tipo de autoestima suelen ser sensibles e influenciables por eventos externos. En cuanto se enfrentan a un evento exitoso, su autoestima sube, pero en cuanto termina la euforia del momento, su nivel de autoestima vuelve a bajar. Puede mostrar su opinión, pero no la defiende.

**Bonus: Autoestima inflada**

Otros autores también hablan de un tipo de autoestima perjudicial para el bienestar, la autoestima inflada. Pero, ¿qué es la autoestima inflada?

La persona con la autoestima inflada es incapaz de escuchar a los demás, mucho menos de aceptar o reconocer un error. La percepción de sí mismos está tan inflada que se creen mejor que el resto. Cuando las cosas se complican, no reconocen los errores y enseguida culpan a los demás. Este tipo de actitud genera conductas negativas ya que no son capaces de hacer autocrítica y corregir los errores. En general, estos individuos menosprecian a los demás y adoptan un comportamiento hostil hacia ellos (<https://psicologiyamente.net/psicologia/4-tipos-de-autoestima#>).

**2.5. COMUNICACIÓN ASERTIVA**

La comunicación es el proceso por medio del cual compartimos información, ideas y sentimientos, y para establecerla hacemos uso de símbolos, tales como palabras o los gestos.

Una comunicación es exitosa cuando el mensaje que quiso transmitir el emisor fue entendido por el receptor.

**Elementos de la comunicación.**

- **Emisor:** el que origina el mensaje. Comparte información, ideas y sentimientos por medio del uso de palabras y gestos. Es quien comunica el mensaje.
- **Mensaje:** Es la información, idea o sentimiento que el emisor desea comunicar.
- **Receptor:** Es la persona quien recibe el mensaje transmitido por el emisor a través del código.
- **Respuesta:** Cuando se recibe el mensaje el receptor responde al mensaje, ya sea con palabras o con la acción.
- **Contexto:** Se refiere a las circunstancias en las que se da la comunicación.
- **Código:** Lenguaje verbal, gráfico y/o gestual que se transmite a través de un canal.
- **Canal:** Es el medio a través del cual el emisor envía el mensaje: palabra, escritura, gestos o actitudes.

**2.6. ESTILOS BÁSICOS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA**

En nuestras relaciones interpersonales siempre existen tres maneras de enfrentar nuestras relaciones interpersonales:

- Pasividad o no asertividad
- Agresiva
- Asertiva

EN LA RESPUESTA PASIVA, LAS PERSONAS:	EN LA RESPUESTA ASERTIVA, LAS PERSONAS:	EN LA RESPUESTA AGRESIVA, LAS PERSONAS:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permiten que violen sus derechos;</li> <li>• Que los demás se aprovechen de ellos;</li> <li>• No logran sus objetivos;</li> <li>• Se sienten frustrados, infelices heridos y ansiosos;</li> <li>• Se muestran inhibidos y retraídos; y</li> <li>• Permiten que los demás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protegen sus propios derechos y respetan los de los demás;</li> <li>• Logran sus objetivos sin detrimentos de los otros;</li> <li>• Se sienten bien consigo mismos y tienen confianza;</li> <li>• Se muestran sociables y emocionalmente expresivos; y</li> <li>• Deciden por si mismos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Violan los derechos de los demás;</li> <li>• Logran sus objetivos a costa de los demás;</li> <li>• Son beligerantes, humillan y desprecian a los demás;</li> <li>• Son explosivos de reacción imprevisible, hostil e iracunda; y</li> <li>• Se meten en las decisiones de</li> </ul>

### **Etimología de la Asertividad**

Proviene del latín assertus y quiere decir “afirmación de la certeza de una cosa”, certeza, veracidad o persona asertiva. Algunos sinónimos con los que se relaciona el concepto de asertividad son:

- Enlazar
- Juntar
- Congruente
- Expresivo
- Flexible
- Tolerante

### **La Asertividad**

La asertividad es un proceso de comunicación continuo, positivo, constructivo y estimulante.

Durante el día interaccionara con muchas personas, y en cada caso será útil el proceso de comunicación establecer un tipo de relación con cada una de ellas no importa cuán duradera pueda ser.

Aprenda rápidamente a identificar el tipo de lenguaje que las otras personas prefieren usar: elija el tipo de palabras y frases que resulten más cercanas a sus interlocutores, evite palabras técnicas, contradicciones y juego de palabras.

Se caracteriza por

- Manifestación de sus ideas y sentimientos, sin hacer menos los de los demás.
- Respeta a los demás como así mismo.
- Receptivo a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias.
- Expresar de forma directa, abierta y honesta sus ideas ante los demás.
- Evita conflictos aceptando que no todas las ideas se comparten pero que tiene un valor para quien las expresa.

## CAPÍTULO 3. EL ENFOQUE DE GÉNERO BASADO EN DERECHOS HUMANOS

### 3.1. OBJETIVOS DEL CAPÍTULO

- Comprender la relación que existe entre los derechos humanos, las necesidades de las mujeres y el ejercicio en diferentes áreas de la vida.
- Reflexionar sobre los derechos humanos en nuestro cotidiano.

### 3.2. DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES

Si bien el nacimiento de los derechos humanos significó un importante acontecimiento en la historia de la humanidad, ello no aseguró a las mujeres que sus necesidades, experiencias de vida y puntos de vista pasarían a formar parte de la teoría y práctica de los mismos. Este es el caso de la violencia, el acoso sexual, la asignación social de roles específicos para el hombre y la mujer, la falta de acceso a servicios de salud reproductiva o las disposiciones discriminatorias para las trabajadoras del hogar en comparación con otro tipo de trabajos, etc.

Muchas mujeres de todas partes del mundo hemos dado luchas importantes para lograr que estas necesidades específicas sean reconocidas como derechos de las mujeres. Esto ha significado la posibilidad de evidenciar y demandar aquellos derechos que tienen que ver directamente con esas necesidades y experiencias de vida, entre ellos:

- Derecho a ser reconocidas como humanas, como personas con dignidad y capacidad para decidir sobre nuestro desarrollo, en igualdad y libertad.
- Derecho a dirigir nuestras propias vidas sin sometimiento a la voluntad del padre, marido, hermanos, hijos.
- Derecho a vivir una vida libre de violencia, es decir, sin maltrato físico, emocional, sexual o intelectual.
- Derecho a tener acceso a los recursos productivos, como la tierra, el crédito, la asistencia técnica y la capacitación laboral.
- Derecho a la vida, para que no hayan más muertes de mujeres como resultado de la violencia doméstica, la mortalidad materna, el aborto clandestino, la violencia sexual.
- Derecho de las mujeres pobres a contar con condiciones mínimas para acceder a los derechos fundamentales y beneficios del desarrollo.
- Derecho de las niñas a recibir educación, alimentación y salud en igualdad de oportunidades que los niños, así como a vivir una infancia libre de responsabilidades domésticas y de agresiones como el incesto.
- Derecho de las jóvenes a decidir sobre sus vidas, a desarrollar su personalidad e ideas políticas y religiosas, a trabajar y estudiar de acuerdo a sus intereses, a ser respetadas, escuchadas y tratadas con confianza en sus familias.

En Bolivia, la nueva Constitución Política del Estado aprobada en 2009 incorpora varios derechos que ya habían sido reconocidos por el Estado al firmar los convenios y conferencias internacionales. Algunos de esos derechos son:

- Derecho a una vida libre de violencia
  - Se reconoce el derecho de las mujeres a una vida sin violencia.
  - Se previene, prohíbe y sanciona la violencia en razón de género, tanto en el ámbito público como privado
- Derecho a la educación
  - El derecho a la educación sin discriminación.
  - El derecho a una educación no sexista, con equidad de género y que combate la violencia.
- Derecho a la salud y a la seguridad social
  - El derecho a la salud gratuita, universal e intercultural.
  - El derecho a la maternidad segura

- El derecho a la seguridad social y con carácter universal, equidad y solidaridad
- Derecho al reconocimiento y democratización del trabajo doméstico
  - Se garantiza la igualdad de derechos, deberes y oportunidades entre cónyuges.
  - El valor económico del trabajo doméstico
- Derechos sexuales y reproductivos
  - Lo que abre la posibilidad a recibir información y decidir de manera libre e informadas
- Derecho al trabajo y al empleo
  - Se reconocen los derechos laborales específicos de las mujeres, impulsando su incorporación al trabajo en condiciones adecuadas.
  - Se garantiza igual salario por trabajo de igual valor entre mujeres y hombres.
  - Las mujeres no pueden ser discriminadas o despedidas por embarazo, estado civil, número de hijos/as u otros
- Derecho a la participación y representación política
  - Se reconoce y garantiza la participación de mujeres y hombres en igualdad de condiciones, en cargos electos, en los órganos del Estado o para la elección de assembleístas
- Derecho a la tierra
  - Se reconoce el derecho de las mujeres al acceso, tenencia, herencia y titularidad de la tierra.
  - Eliminar todas las formas de discriminación contra las mujeres en el acceso, tenencia y herencia de la tierra.

### **3.3. BREVE HISTORIA DE LOS MOVIMIENTOS DE MUJERES Y FEMINISTAS EN BOLIVIA**

Antes de hablar de enfoque de género haremos una revisión histórica sobre las organizaciones de mujeres y los feminismos en Bolivia. Esto permitirá entender cuáles son las bases y el recorrido que ha tenido la lucha por los derechos de las mujeres.

Adela Zamudio nació en Cochabamba el 11 de octubre de 1854. A los 15 años publicó su primer poema. Es autora del famoso poema "Nacer hombre". Fue luchadora tenaz de los derechos de las mujeres: acceso a educación, educación laica; y otras propuestas audaces para su época: la instauración del matrimonio civil, el derecho al divorcio y la separación de los poderes de la Iglesia católica y del Estado. Impulsó la enseñanza gratuita y laica,

En 1921 apareció en Oruro el primer número de la revista *Feminiflor*, dirigida y escrita por mujeres que fortalecían el ideal de la liberación femenina. En 1923 se fundó en La Paz el Ateneo Femenino, la organización femenina más antigua. Fue creada por mujeres de sectores medios y altos, con propósitos intelectuales, artísticos y de lucha por los derechos políticos.

Entre 1927 a 1964 diversas asociaciones y sindicatos femeninos de tendencia anarquista deciden agruparse en la Federación Obrera Femenina (FOF) como rama de la Federación Obrera Local pero con el acuerdo de mantenerse autónomas. La FOF agrupó en su mayoría a empleadas del servicio doméstico, trabajadoras del mercado (recoveras, floristas, fruteras) y cocineras. Además de levantar una plataforma de reivindicaciones laborales: la universalización del descanso dominical, la jornada laboral de 8 horas, la incorporación de las trabajadoras domésticas a la legislación social y la sustitución de la palabra "doméstica" por la de empleada de labores de casa. También demandaban el divorcio, la creación de guarderías y la igualdad ante la ley de todos los hijos/as. Consiguieron importantes avances en la situación laboral de las vendedoras de La Paz y de las mujeres en general mediante la auto organización.

Aglutinó los siguientes sindicatos: Sociedad de Culinarias y Sirvientas, Unión Femenina de Floristas, Sindicato de Oficios Varios del Mercado Camacho, Sindicato de Oficios Varios de Locería, Sindicato Femenino de Trabajadoras de Viandas, Sindicato de Lecheras y Sindicato de Anexos del Mercado Lanza.

En 1932 fue sancionada la Ley de Divorcio. En 1945 se formó un Comité de Mujeres, integrado por el Ateneo Femenino, la Federación Boliviana de Empleadas Católicas, la Asociación Indígena Católica y el Centro Político de Mujeres Socialistas, entre otras. En forma conjunta solicitaron al gobierno los derechos civiles y políticos, igualdad de salarios y acceso libre a la educación superior.

Entre los años 1946-1952 se constituyeron los Comandos Femeninos del Movimiento Nacionalista Revolucionario (MNR). Estos comandos fueron importantes bastiones en la lucha antioligárquica. De

estos grupos surgen las Barzolas, que eran grupos populares y combativos que se constituyeron en un frente de choque para defender la política del MNR. Como grupo de choque del MNR, hacían tareas asistenciales, de propaganda y era una masa importante para movilizar el apoyo popular.

A fines de los años 50 se formó la Unión de Mujeres de Bolivia, UMBO, que intentó integrar a las mujeres a la actividad político partidaria. Por otra parte, es este tiempo surgen las organizaciones de Clubes de Madres, impulsadas y patrocinadas desde el Estado, para desarrollar políticas de mejoramiento del consumo y salud familiares. Los clubes eran una de las principales vertientes de organización femenina popular.

Los años 60 se caracterizan por el hecho de que la mujer, especialmente campesina e inmigrante, fue objeto de asistencialismo, de clientelismo y de donación de alimentos. En 1961 se crean los primeros Comités de Amas de Casa Mineras, que no son propiamente sindicatos, pero desarrollan acciones populares reivindicativas de clase y de búsqueda de medios de apoyo económico y social.

A fines de los años 70 el movimiento de mujeres adquiere un evidente carácter político, resultado entre otras razones, de la conciencia colectiva que surgió a partir de la represión y la ilegalización de la acción política que efectuó la dictadura de Hugo Bánzer. Un hito en la historia del movimiento de mujeres es, en este sentido, la huelga de hambre iniciada por cuatro mujeres mineras a la cabeza de Domitila Chungara, que derrotó dicha dictadura.

Entre los 60 y los 80 partidos marxistas promovieron la formación de organizaciones femeninas tanto en su interior como en el movimiento sindical, pero con la condición de ser funcionales al programa marxista. En este sentido las mujeres marxistas libraron una lucha fuerte al interior de sus partidos pero al mismo tiempo fue una lucha que posteriormente daría lugar a la creación de las organizaciones no gubernamentales que por mucho tiempo difundirían y promoverían el ejercicio de los derechos de las mujeres. Las mujeres de izquierda bolivianas descubren para la revolución otro campo de batalla, la opresión patriarcal.

Durante la década de los 80 emerge un movimiento feminista en Bolivia, de clases medias con afiliación de izquierda, con un carácter político que se expresa en la búsqueda de reformas constitucionales, en modificaciones al Código Penal y al Código de Familia. En esta época surgieron varias ONGs que canalizaron las reivindicaciones de las mujeres y articularon grupos de la sociedad civil, por ejemplo, el Centro Gregoria Apaza en El Alto, Centro de Capacitación e Investigación de la Mujer Campesina de Tarija (CCIMCAT), Centro Juana Azurduy en Sucre, Centro de Investigación y Educación Sexual y Reproductiva (CIES) a nivel nacional y un poco más tarde la Casa de la Mujer en Santa Cruz.

También en 1980 nació la Federación Nacional de Mujeres Campesinas de Bolivia "Bartolina Sisa", FNMCBBS, que tuvo un largo proceso de creciente organización femenina campesina y cuyo propósito era organizar y orientar a las campesinas a la participación activa en las reivindicaciones sociales, económicas y también políticas.

En los 90 se empezó a utilizar con el concepto de género, como un referente para analizar desde la teoría como es que se construyen, en las diferentes sociedades, las relaciones sociales de dominación entre hombres y mujeres. Los temas principales se referían a la exclusión de las mujeres de los espacios públicos, haciendo evidente el desigual reparto de poder, la violencia contra las mujeres en contextos de democracia, los derechos de las mujeres sobre sus cuerpos. Se amplió la noción de poder centrado ya no en la relación con el Estado sino desplegándose en lo micro de lo cotidiano, en la escuela, en el hospital, en la casa, que llevaba a un nuevo concepto de democracia. De todo este proceso se obtuvieron avances importantes en la legislación: Ley de Cuotas, Ley contra la Violencia Intrafamiliar y Doméstica, Ley del Seguro Universal Materno Infantil, Ley de Participación Popular, Ley de Regulación del Trabajo Asalariado del Hogar, etc.

En el periodo 2002 – 2009, las mujeres participaron activamente de todos los eventos sociales y políticos que marcaron hitos en la historia de Bolivia: la guerra del agua, la guerra del gas, pero sobre todo la participación en la Asamblea Constituyente. Las mujeres se articularon en un colectivo diverso y heterogéneo que incluyó organizaciones de mujeres de origen indígena, campesino, popular y de clases medias. Se movilizaron desde diferentes lugares del país y se logró que el texto constitucional incorpore



en su redacción una agenda de derechos sociales, políticos, económicos y culturales que benefician a las mujeres.

En el contexto del actual gobierno hay una presencia importante de la Confederación Nacional de Mujeres Campesinas Indígenas Originarias de Bolivia "Bartolina Sisa" como organización adscrita al gobierno. Por otra parte el MAS ha desarrollado una actitud de control de las acciones de las ONGs y el financiamiento que reciben. Esto ha marcado una separación entre las ONGs que difieren de las políticas del gobierno a favor de las mujeres y otras que colaboran. La base de estas relaciones es la propuesta del concepto de despatriarcalización que se contrapuso el género, como una categoría adherida a la descolonización que representa el proceso de cambios en el país<sup>6</sup>. El concepto de despatriarcalización no consigue salir de criterios antropológicos que buscan recuperar elementos indígenas principalmente andinos.

A pesar de las contradicciones, vacíos y contraposición de conceptos, se han dado avances importantes a nivel normativo: paridad y alternancia, Ley Integral para Garantizar una Vida Libre de Violencia, Sentencia Constitucional 0206/2014 que agiliza procedimiento de aborto en las causales aprobadas por ley, Ley Contra el Acoso y Violencia Política hacia las Mujeres y Ley Integral Contra la Trata y Tráfico de Personas, entre otras<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup>Ayllón, Virginia. Debates en el feminismo boliviano: de la Convención de 1929 al "proceso de cambio". 2015.

<sup>7</sup>UNFPA. Compendio de normativa a favor de los derechos de las mujeres. Fondo de Población de las Naciones Unidas. 2014. La Paz.

## CAPÍTULO 4. EL ENFOQUE DE GÉNERO

### 4.1. OBJETIVOS DEL CAPÍTULO

- Reflexionar sobre lo que es “ser” una mujer o un hombre en nuestra sociedad.
- Identificar los roles de género y diferenciar el espacio privado y el espacio público como escenarios de participación diferenciada de hombres y mujeres.

### 4.2. EL GÉNERO COMO CONSTRUCCIÓN SOCIO-CULTURAL

En un papelógrafo trazar una raya por la mitad, escribir en un lado MUJER y en el otro lado HOMBRE. Pedir que vayan diciendo las características principales para cada columna: los hombres son valientes, fuertes, trabaja, trae plata a la casa, tienen pene, producen espermatozoides; las mujeres son débiles, dan cariño, cocina, lava la ropa, cuida a los niños, produce óvulos, tiene vagina, ciclo menstrual, etc.

Se puede observar que hay características que cambian y otras que no cambian

Las Mujeres son...	Los Hombres son...

Cuando hablamos de Género, nos referimos a las características o construcciones sociales que mujeres y hombres adquieren; es el conjunto de valores, conductas y actividades que la familia y la sociedad asigna y exige de forma diferente a hombres y mujeres y a las relaciones de poder que se establecen entre ellos. Estas conductas aprendidas en el tiempo determinan roles, espacios, actitudes y aptitudes diferenciadas para hombres y mujeres.

Cuando nos referimos al Sexo, hablamos del conjunto de características físicas (anatómicas y fisiológicas), que diferencian a mujeres y hombres y en función al sexo es que se han establecido obligaciones socialmente adquiridas (por genero) y que han asignado a los hombres ese rol de dominación. En nuestra sociedad, el ser varón es más valorado, se atribuye mayor importancia a las características y actividades que ellos desarrollan; las mujeres tienen menos posibilidades de acceder a puestos de trabajo, y, en general, los trabajos que hacemos implican niveles de decisión.

Cuando hablamos del género como construcción social quiere decir que vamos aprendiendo estos comportamientos y actitudes en diferentes momentos y espacios de nuestra vida: la familia, la escuela, el lenguaje, los juegos, la religión, los medios de comunicación, la comunidad. En el caso del sistema educativo, éste refuerza la construcción de diferencias con el tratamiento sesgado de contenidos, ilustraciones, ejemplificaciones, etc. Hasta antes de la reforma educativa en nuestro país, los textos escolares desarrollaban contenidos que se ilustraban con mi papa trabaja... mi mama cocina”; todavía hoy el lenguaje que se usa en clases, la organización de actividades, la división sexual de las responsabilidades dentro y fuera del aula, continúan reflejando la presencia de estereotipos de género en los procesos educativos.

Las diferencias de género no son neutras, es decir, encierran una valoración jerárquica. Esto significa que en esta sociedad, se valoran más las cosas que realizan los hombres. Por ejemplo, las mujeres realizan las dos terceras partes del trabajo que se efectúa en el mundo, sin embargo, los ingresos que reciben por ese trabajo es menos del 10 % del ingreso mundial. Otro ejemplo de cómo no se valoriza el trabajo que realizan las mujeres, lo tenemos cuando en las encuestas se pregunta: ¿Ud. trabaja o es ama de casa? Y es que el trabajo doméstico, que todas sabemos lo arduo que es, no se considera trabajo, por esa razón, también se le llama Trabajo Invisible.

El enfoque de género es una herramienta que sirve para reflexionar sobre las relaciones de género, que se establecen entre hombres y mujeres; estas relaciones las entiende como un espacio de ejercicio de poder. Coloca su atención en la construcción social de los roles destinados a mujeres y hombres y su ubicación en el terreno político, económico, social y cultural dentro del sistema vigente, en este caso, el patriarcal.

Para el análisis de género y el feminismo, las relaciones de poder, se presentan en el espacio personal y en el de la vida cotidiana, el espacio social y político, ambos en interrelación, visibiliza las relaciones no democráticas que se establecen en ambos espacios, que se asumen como naturales y que colocan a las mujeres en una situación de discriminación.

La perspectiva de género es un enfoque que ayuda a reivindicar los derechos de las mujeres para que sean reconocidos como derechos humanos<sup>8</sup>. Es un enfoque que visibiliza las necesidades específicas de las mujeres y las relaciones inequitativas entre hombres y mujeres y entre mujeres.

#### 4.3. RELACIONES DE PODER

Las relaciones de poder se expresan en el espacio privado y el espacio público a partir de relaciones desiguales y de subordinación para las mujeres y varían de acuerdo a las diferencias y desigualdades que vivimos las mujeres y los hombres de acuerdo a nuestra pertenencia a una determinada clase social, raza, etnia, discapacidad y opción sexual.

Para entender las relaciones de poder, es importante preguntarnos quienes tienen acceso y control sobre los recursos y quien decide y que decide, entendiendo el Acceso como la posibilidad de usar un recurso, y el control como definir y decidir qué hacer con ese recurso. Por ejemplo, mujeres y hombres pueden tener acceso a los preservativos, pero el control sobre su uso generalmente recae en los hombres. Normalmente, las mujeres toman las pequeñas decisiones: que comida preparar, la hora que deben acostar a los niños y niñas; los hombres aquellas grandes decisiones como comprar la casa o invertir en un negocio. Es muy pequeño aun el porcentaje de mujeres que puede decidir sobre los recursos que posee, esperan que sea el varón el que tome la decisión, es por ello que se habla de relaciones de poder del género masculino sobre el femenino.

#### 4.4. ROLES DE GÉNERO

Socialmente se establecen “actividades para mujeres” y “actividades para hombres”, a esta diferencia en el trabajo destinado a cada sexo, se llama “roles de género”. Es importante recordar que estos roles de género (Productivo, Reproductivo y Comunal), son de carácter social, es decir, aunque se presenten como “algo natural”, en realidad responden a construcciones sociales que terminan siendo impuestas en cada época y cultura y que son posibles de ser modificadas.

Una sociedad democrática, que exprese equidad de género, tendrá cambios para ambos sexos, como el considerar natural que un hombre no sea fuerte y una mujer no sea tierna; o entender que la mujer puede amamantar a un bebé y el hombre puede cambiar pañales; o que la mujer no es la única que debe “cuidarse” (planificación familiar), sino que son los hombres y las mujeres quienes deben cuidarse por igual si no desean tener una hija o un hijo, pues la responsabilidad es de ambos.

- **Rol Productivo:** Es la realización de tareas para la producción y venta de productos o servicios por los cuales se recibe un pago. Es decir, yo trabajo y a cambio de mi trabajo recibo dinero o, en algunos casos, el pago es en productos. Se realiza en el ámbito público.
- **Rol Reproductivo:** Se refiere a la reproducción biológica y a todas las actividades necesarias para garantizar el bienestar y la sobrevivencia de las personas que forman parte del hogar. Las actividades como limpieza de la casa, preparación de alimentos, lavado de la ropa y cuidado de la salud, están dentro de este rol. Por este trabajo reproductivo no se percibe un pago en dinero o en productos. Se realiza en el ámbito privado, del hogar.
- **Rol Comunal:** Son actividades que se realizan para aportar al desarrollo de la comunidad, como por ejemplo el cumplimiento de cargos de autoridad, la participación en trabajos comunales, la asistencia a asambleas, la representación comunal ante otras instituciones y la organización de actividades recreativas. Se realiza también en el ámbito público. Se hace en forma voluntaria y normalmente no es reconocida económicamente. Generalmente a las mujeres se les asigna la preparación de alimentos cuando hay alguna actividad comunal y su participación se da principalmente en grupos relacionados con la salud y la educación.
- **Triple Jornada:** Se refiere a realizar los tres tipos de roles, el productivo, el reproductivo y el comunal. Las mujeres del mundo entero realizan dobles y triples jornadas, al tener un trabajo remunerado, ser responsables del cuidado de la casa y de los miembros de la familia y también,

---

<sup>8</sup>Instituto Interamericano de Derechos Humanos. Guía de capacitación en derechos humanos de las mujeres. Instituto Interamericano de Derechos Humanos. 2008. San José, Costa Rica.

brindar su tiempo en actividades comunales. Todo ello representa una sobrecarga de trabajo, con gran desgaste en su salud. Como el trabajo reproductivo y el comunal no son remunerados (es decir, no se paga por ellos), ni considerados trabajo, es muy importante visibilizarlos y tener conciencia que estos dos tipos de trabajo (que son realizados por mujeres) son la base del funcionamiento económico de la sociedad. Si las mujeres dejaran de realizarlo ¿quién se encarga del cuidado de los niños y las niñas? ¿Existen guarderías? ¿Qué se hace con la preparación de los alimentos y el lavado de la ropa?, el sueldo básico establecido en los países no sería suficiente.

#### **4.5. DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO**

La división sexual del trabajo es la división del trabajo remunerado y no remunerado entre hombres y mujeres respectivamente, tanto en la vida privada como en la pública, en función de los roles de género tradicionalmente asignados.

El origen de la separación en los espacios y usos del tiempo entre mujeres y hombres tiene una relación directa con el cambio en la organización social que se produce como consecuencia de la revolución industrial basado también en el modelo patriarcal. En el momento en que aparecen las fábricas, lo que hacen es separar los espacios del hogar y de la producción de bienes. Es decir, se produce una radical separación entre los ámbitos del trabajo productivo (que se realiza fuera del hogar) y el trabajo reproductivo (que se realiza dentro del hogar) que afecta no sólo a los espacios de producción, sino también al valor del tiempo. Es decir que el tiempo dedicado al trabajo fuera del hogar adquiere un valor económico, mientras que el tiempo que queda fuera del ámbito de la producción carece de valor.

Analizando esta radical separación entre el trabajo productivo y reproductivo desde la variable del sexo de las personas, se observa un reparto evidentemente desigual: los hombres asumen principalmente las obligaciones relacionadas con el ámbito público la actividad productiva, mientras que las mujeres son las que se ocupan del ámbito doméstico y se responsabilizan de las tareas asociadas a la reproducción y la atención y cuidado de las necesidades de las personas.

Entonces sucede lo que se mencionaba antes: la vida de las personas desde que nacen y el funcionamiento de las estructuras laborales y sociales, se acomoda a este modelo de división del trabajo entre mujeres y hombres. Los hombres y las mujeres se ubican en espacios diferentes, juegan diferentes juegos, usan el tiempo de forma distinta y tienen una disponibilidad y autonomía claramente diferenciada. Como consecuencia, asumen responsabilidades diferentes y sus expectativas y proyectos de vida son también diferentes. Estas diferencias tienen consecuencias directas sobre las posibilidades que unas y otros tienen en el acceso a educación, oportunidades e ingresos.

#### **4.6. ECONOMÍA DEL CUIDADO**

El reparto desigual de las tareas en lo productivo, reproductivo y comunal provoca una crisis porque el tiempo de las mujeres no es elástico ni infinito y los hombres no parecen dispuestos aún a compartir las responsabilidades familiares.

Esta situación se ha analizado desde la perspectiva económica. Lo que particularmente interesa a la economía del cuidado, es la relación que existe entre la manera cómo las sociedades organizan el cuidado de sus miembros, y el funcionamiento del sistema económico<sup>9</sup>. Se habla de economía del cuidado para referirse a los bienes y actividades que permiten a las personas alimentarse, educarse, estar sanas y vivir en un ambiente propicio. Abarca por tanto al cuidado material que implica un trabajo, al cuidado económico que implica un costo y al cuidado psicológico que implica un vínculo afectivo.

En promedio, por cada cinco horas diarias que nosotras dedicamos a labores de cuidado y atención de la casa, los hombres consumen una hora. Esta cantidad de horas aumenta para las mujeres rurales, pobres, indígenas y afrodescendientes, porque carecen de muchos de los servicios y electrodomésticos que nos facilitan estas tareas.

---

<sup>9</sup>Rodríguez, Corina. Economía del cuidado y política económica. Ponencia para el Panel: Políticas de Protección Social, Economía del Cuidado y Equidad de Género. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). 2005. Mar del Plata.

Esa recarga de trabajo exige muchas veces permisos y no ayuda en la imagen de las mujeres como trabajadoras ni deja muchas opciones para continuar capacitándose o actualizándose. Sin embargo son actividades que sostienen a la sociedad y las más importantes en la supervivencia humana, por lo tanto implica que las familias, las comunidades, el Estado y la empresa privada sean corresponsables del cuidado y otras tareas domésticas que no se pagan. Se las debe asumir como responsabilidad de toda la sociedad, así como apoyar la participación de las mujeres en el mercado de trabajo y las oportunidades para educarse, formarse profesionalmente y recrearse.

Hay dos dimensiones que se pueden aplicar en la economía del cuidado: el reconocimiento y la redistribución. En el primer caso es importante visibilizar el aporte de las mujeres a la economía no sólo en los trabajos productivos remunerados sino en los no remunerados porque esos sostienen la estructura económica actual. La redistribución, tendrá que ver con repartir el trabajo doméstico de manera que no sea una barrera cuando las mujeres deciden trabajar remuneradamente en lo propio o como asalariada y que no recaiga en ella casi toda la responsabilidad de cuidar a los enfermos, reuniones de la escuela y el trabajo de la casa.

La redistribución implica organizar la sociedad de manera diferente, hacer una “reingeniería del tiempo”. ¿Por qué reingeniería del tiempo? Porque se necesita redistribuir el tiempo de diferente manera... entre mujeres y hombres... para poder compartir la responsabilidad de las tareas del hogar, al interior de los hogares y como estrategias en las organizaciones y las empresas. Gestionar el tiempo de manera diferente de modo que permita a las mujeres acceder a mayor capacitación y concentrarse en su desarrollo profesional y creatividad en el trabajo.

Hay ejemplos actualmente que nos muestran a nuevas parejas, generalmente de jóvenes, donde los hombres participan de la crianza de los hijos dando el biberón, cambiando pañales al igual que las mujeres y esas actividades no disminuyen su masculinidad.

#### **4.7. IGUALDAD Y EQUIDAD**

La **igualdad** es la semejanza de estatus social, derechos, responsabilidades y oportunidades, de las mujeres y de los hombres respecto de la ley, y en su interacción en la sociedad. Por sí misma, la igualdad jurídica no genera igualdad social. Dar trato igualitario a personas socialmente desiguales genera mayor desigualdad; por ejemplo, mujeres mayores de cuarenta años que durante largos años se han desempeñado como amas de casa y que quieren ingresar al mundo del trabajo sin carrera y sin experiencia laboral, no ingresan al mercado laboral con las mismas condiciones que otras mujeres o que otros hombres.

La **equidad** es la cualidad por la que ninguna de las partes es favorecida de manera injusta en perjuicio de la otra. La equidad se refiere a un principio de igualdad social basado en normas y valores universales de justicia y equilibrio social, mientras que igualdad habla de situaciones idénticas, indistintamente del contexto o lógica de aplicación. La equidad de género busca la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres para que participen en todos los ámbitos de la vida en igualdad de condiciones, con el fin de que redistribuyan no sólo los ingresos sino también el poder.

# CAPÍTULO 5: SEXUALIDAD, EMBARAZO EN ADOLESCENCIA, MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS, ITS Y VIH

## 5.1. OBJETIVOS DEL CAPITULO

- Reconocer los diferentes términos que se utilizan en relación al ejercicio de la sexualidad como un derecho.
- Relacionar los elementos conceptuales de la sexualidad con su propia experiencia.
- Comprender la sexualidad como elemento esencial de la vivencia humana.
- Analiza las alternativas que tienen los y las adolescentes para ejercer su sexualidad.
- Incorpora nuevos conocimientos y formas de ver a su perspectiva de la sexualidad.

## 5.2. SEXUALIDAD

### ¿Qué es sexo?

Es la diferencia bio-fisiológica entre hombres y mujeres.

### ¿Qué es sexualidad?

Es la forma en la que cada persona se manifiesta y se expresa, por ello tiene que ver con los pensamientos, sentimientos y formas de actuar de las personas. La sexualidad se ve influenciada por factores culturales, individuales y del entorno.

### Formas de Expresar nuestra sexualidad

Expresamos nuestra sexualidad a través de nuestros:

**GUSTOS:** Cuando realizamos aquellas cosas, que nos agradan, por ejemplo: jugar, bailar, leer, deporte, besar, abrazar, mirar, sentir, etc. Expresamos nuestra sexualidad con nuestra forma de vestir (al usar la ropa que nos gusta), cuando nos entretenemos con lo que nos gusta hacer, al elegir la música que escuchamos, cuando dibujamos, etc.

**EMOCIONES:** Cuando estamos tristes, alegres, con miedo, con ira, con enojo, con rabia, etc.

**SENTIMIENTOS:** Como la simpatía, el amor, cariño, compasión, odio y/o aprecio por la familia, los amigos, la pareja, etc.

**ACTITUDES:** Con nuestra forma de actuar, de reaccionar y/o comportarnos ante diferentes situaciones.

**PLACER:** Cuando experimentamos satisfacción por hacer aquello que nos gusta; por ejemplo después de un campeonato de fútbol, por lo general sentimos sed, una acción que nos puede dar mucho placer es el tomar agua, o cuando saboreamos el postre de nuestra preferencia. El placer no solo está relacionado con las relaciones sexuales, también sentimos placer cuando hacemos aquello que nos gusta, que nos apasiona, por ejemplo: leer, dar un beso, cantar, bailar, mirar, etc.

### ¿Desde cuándo expresamos nuestra sexualidad?

Expresamos nuestra sexualidad desde que nacemos hasta que morimos.

### Pilares de la Sexualidad

La sexualidad tiene que ver tres pilares fundamentales:

- **Pilar Biológico**, está relacionado con la estructura y funcionamiento del organismo; la anatomía (órganos sexuales, cambios físicos), la reproducción, genética, hormonas.
- **Pilar Psicológico**, está relacionado con las percepciones, sentimientos, orientaciones afectivo-sexuales, identidades sexuales, emociones.
- **Pilar Social-cultural**, está relacionada con roles, normas y principios que la sociedad nos asigna de acuerdo al sexo con el que nacemos. Esta construcción de género se da a lo largo de nuestra vida.

### ¿Con qué otros aspectos tiene que ver la sexualidad?

La sexualidad tiene que ver:

- Con lo que nos gusta, por ejemplo tomar una soda, dar un beso, tocar una guitarra, leer un libro, abrazar, mirar, sentir, etc.
- Con lo que somos, esto tiene que ver con los cambios físicos durante la pubertad, a las mujeres les crece los senos, la voz es más delgada, comienza la menstruación, las caderas se ensanchan, a los hombres le crece el pene; a los hombres se les ensancha la espalda, les crece barba, ocurren erecciones (el pene se pone firme) y sueños húmedos (eyaculaciones nocturnas), la voz se pone más gruesa. Tanto al hombre como a la mujer les salen granitos en la cara, les crece pelos púbicos. Los cambios físicos son parte de la sexualidad.
- Con lo que sentimos, durante la pubertad y parte de la adolescencia las personas tienden a idealizar a otras personas por ejemplo quieren y desean parecerse a un/a cantante, a un actor o actriz de telenovela, hablan como ellos o ellas, hacen las mismas cosas. Consideran que la persona que admiran es perfecta, sin embargo todas las personas tienen aspectos positivos y negativos, la admiración así una persona es buena pero se debe tener cuidado de no hacer cosas que pongan en peligro nuestra vida ni la de terceras personas. Lo ideal es ser nosotros mismos porque cada persona es única y especial. Durante esta etapa también experimentamos cambios emocionales, por ejemplo un momento estamos tranquilos/as, a veces estamos enojados/as o tristes, gritamos y no enfurecemos, etc., esto es normal debido a las hormonas de nuestro cuerpo y a los cambios físicos, psicológicos, todos y todas pasamos por estas situaciones, debemos tomarlo con tranquilidad ya que también es parte de la sexualidad. Con lo que hacemos, esto tiene que ver con el género, es decir con las normas de comportamiento, roles, tareas, funciones que la sociedad nos asigna al nacer, por ejemplo cuando nace un niño y tiene un pene, la sociedad le asigna el género masculino y a partir de ahí le regalan ropa de color celeste, pelotas, autos, a medida que va creciendo le dicen que será el hombre de la casa, que los hombres no lloran, que él es fuerte, en cambio cuando nace una niña y tiene vulva, la sociedad le asigna el género femenino y a partir de ahí le regalan ropa de color rosado, muñecas, ollitas platos, pinturas, la tratan con delicadeza, a medida que va creciendo le dicen que ella debe ayudar en los que las labores de la casa para ser una buena madre, esposa, etc.

Esta construcción del género se da a lo largo de nuestra vida, el género es algo que se puede cambiar.

### **¿Cuántas sexualidades existen?**

Todas y todos pensamos, sentimos, actuamos de diferente manera; cada persona tiene gustos e intereses diferentes; cada persona es única y maravillosa, por ello existen muchas sexualidades.

### **Alternativas de la Sexualidad**

Existen diferentes formas de expresar y manifestar la sexualidad que pueden ir desde la abstinencia hasta las relaciones sexuales, incluyendo el autoerotismo y las caricias sexuales. Estas manifestaciones dependen del entorno social, de su experiencia, su educación y sus valores, entre otras.

### **Nada de Nada**

#### **¿Qué es la abstinencia?**

Es una alternativa de la sexualidad que consiste en la postergación temporal de las relaciones coitales hasta algún momento en el que esté preparado/a y en condiciones que no afecten la salud física y emocional (Por ejemplo: si tienes alguna ITS, si no tienes condón o si sientes que no quieres tener relaciones coitales). La abstinencia es una forma de expresar y vivir la sexualidad.

#### **¿Qué es la masturbación?**

Es una alternativa de la sexualidad que consiste en la autoestimulación de las zonas erógenas para obtener placer sexual. En la actualidad, los especialistas consideran que el autoerotismo o masturbación en la adolescencia es una de las formas como los adolescentes y jóvenes, tanto mujeres como hombres, aprenden a tener placer y conocer su cuerpo y sus emociones. El Autoerotismo o "masturbación" no causa ningún daño, ni físico ni psicológico.

#### **¿Qué son las caricias íntimas?**

Es una alternativa de la sexualidad, las caricias íntimas son una forma de expresar y vivir la sexualidad. Se da a través del contacto con la piel de la pareja, lo cual despierta sensaciones de excitación; este contacto puede ir desde tomarse de la mano o un beso hasta la estimulación de las zonas erógenas. Las caricias íntimas casi siempre comienzan con el noviazgo, también se dan entre personas que no son novios.

Las caricias íntimas son expresiones placenteras compartidas por las y los adolescentes y jóvenes sin llegar a una relación coital.

### **¿Qué son las relaciones sexuales coitales?**

Son una alternativa de la sexualidad, que consiste en intercambiar caricias, besos, abrazos, estimulación de las de los genitales hasta llegar acto coital (penetración del pene a la vagina, o al ano, o la boca, etc.).

Las relaciones sexuales coitales son una forma de expresar y vivir la sexualidad, se pueden dar de acuerdo a las diversas orientaciones sexuales, como la heterosexualidad, la homosexualidad y la bisexualidad, entre estas existen una diversidad de matices.

### **¿Entre quienes se dan las relaciones sexuales coitales?**

La expresión de la sexualidad es tan variada y diversa que puede darse entre un hombre y una mujer, como también entre un hombre con otro hombre, entre una mujer con otra mujer, etc., de acuerdo a su orientación sexual.

### **Orientación sexual**

Es una atracción emocional, romántica, física, sexual o afectiva duradera hacia otros. Las más conocidas son la heterosexualidad, la homosexualidad y la bisexualidad.

#### **Heterosexualidad**

Es la orientación sexual que consiste en la atracción emocional, romántica, física, sexual o afectiva duradera hacia personas del sexo opuesto; en otras palabras, se refiere a la atracción que una mujer siente por un hombre o la atracción que un hombre siente por una mujer.

#### **Homosexualidad**

Es la orientación sexual que consiste en la atracción emocional, romántica, física sexual o afectiva duradera hacia personas del mismo sexo; en otras palabras, se refiere a la atracción que una mujer siente por otra mujer (comúnmente, a las mujeres con esta orientación sexual se les denomina lesbianas) o la atracción que un hombre siente por otro hombre (comúnmente, a los hombres con esta orientación sexual se les denominan gays).

#### **Bisexualidad**

Es la orientación sexual que consiste en la atracción emocional, romántica, física sexual o afectiva duradera hacia personas del mismo sexo como a personas del sexo opuesto; en otras palabras, se refiere a la atracción que una mujer siente por un hombre o por una mujer o la atracción que un hombre siente por una mujer o por un hombre.

#### **Transexualismo**

En el transexualismo, el hombre o la mujer se sienten atrapados en un cuerpo que no les corresponde. Reniegan del sexo biológico con el que nacieron y, en ocasiones, desde temprana edad empiezan a comportarse como si fueran del sexo opuesto y de adultos incluso buscan la manera de cambiar de órganos sexuales. Socialmente no se puede sospechar que la persona sea de sexo diferente al que aparentan porque se visten y actúan de acuerdo al sexo con el que se sienten satisfechos e identificados.

#### **Travestismo**

El travesti no reniega de su propio sexo, pero siente deseo y placer al vestirse como mujer. No busca un cambio permanente de su sexo biológico. Algunos travestis tienen relaciones estables con mujeres, incluso se encuentran casados, se comportan y tienen trabajos y diversiones masculinas. Este tipo de orientación sexual es más común encontrarla en hombres que en mujeres.



### **5.3. IMPORTANCIA DE LA TOMA DE DECISIONES EN LA EXPRESIÓN Relación entre sexo y género**

La sociedad, basándose en el sexo con el que nacemos nos asigna distintos roles tanto a hombres como a mujeres.

Por el hecho que las mujeres tienen la capacidad de embarazarse y dar a luz se les asigna el rol “natural” de madre para asumir la responsabilidad de cuidar a los hijos y hacerse cargo de los oficios del hogar y de poner orden en la casa.

Por el hecho que los hombres son físicamente más grandes que las mujeres, se les asigna el rol “natural” de proteger a las mujeres, ir a la guerra, realizar trabajos físicos, salir de la casa para trabajar, ganar dinero y ser el sustento económico del hogar. Sin embargo, estas diferencias no deben ser limitantes para desempeñar los diferentes roles ya sea en la familia, trabajo, etc. Tampoco deben ser motivo de discriminación ya que ambos pueden asumir y compartir responsabilidades.

### **5.4. EMBARAZO EN ADOLESCENCIA**

#### **El embarazo no planificado, una vulneración a los derechos**

Durante el 2011, Bolivia registró 80.137 embarazos adolescentes, siendo Santa Cruz el departamento con mayor cantidad de casos: 29.389 del total.

#### **¿Por qué ocurre un embarazo no planificado?**

Según un realizado por el Fondo de Población de la Naciones Unidas (UNFPA, 2010), las causas de embarazo en adolescentes serían:

- La falta de educación sexual: Muchos/as adolescentes llegan a esa edad sin tener la información suficiente sobre cómo prevenir el embarazo.
- La percepción que existe actualmente en la cultura acerca de las relaciones sexuales: Los diferentes medios de comunicación e información estimulan las relaciones sexuales sin compromiso ni responsabilidad.
- El creciente uso y abuso de alcohol y drogas: El consumo excesivo influye negativamente en la actividad sexual sin protección, generando mayor número de embarazos no planificados y/o mayor riesgo a adquirir las ITS, incluyendo el VIH.
- La demanda insatisfecha de anticoncepción: La falta de información, de educación, de acceso a los métodos anticonceptivos y a los servicios de salud sexual y reproductiva.

#### **Consecuencias del embarazo no planificado**

Algunos/as adolescentes y jóvenes pueden presentar:

- Depresiones
- Sentimientos de baja autoestima, suicidios y sentimientos de culpa.
- Se enfrentan al rechazo de la familia del novio y de la sociedad en general, que en ocasiones se traduce en maltrato emocional y físico.
- También pueden ser obligadas a contraer un matrimonio forzado.
- Las adolescentes dejan la escuela cuando se embarazan, dejan los estudios, y si los continúan les es difícil responder a las responsabilidades escolares y maternas.

#### **¿Qué sucede con los futuros padres frente el embarazo de sus parejas?**

Uno de los estereotipos y frases más comunes es que el varón “huye de su responsabilidad ante la compañera”. Sin embargo, estudios recientes demuestran que los hombres asumen también conductas como casarse, unirse después de que nace el bebé y responsabilizarse de la manutención, entre otras. En la actualidad, los varones adolescentes están en un proceso de cambio en cuanto a lo que significa “ser hombre”, y reflexionan sobre el sentido que tiene para ellos la paternidad, así como las satisfacciones y obligaciones que esto implica, como por ejemplo: abandonar o suspender los estudios, hacerse cargo económicamente de su familia y de él, conseguir más de un trabajo para obtener remuneraciones más significativas.

## **¿El embarazo afecta la vida de las mujeres adolescentes?**

El embarazo en la adolescencia representa un alto riesgo debido a que la mujer aún no ha terminado su desarrollo físico y no cuenta con las condiciones emocionales y económicas para formar una familia.

Las adolescentes, muchas veces, se llenan de ilusiones acerca del bebé que van a tener. La gran desilusión empieza cuando se dan cuenta de la responsabilidad, la dedicación y el trabajo que implica tener un hijo/a. La madre no preparada, al darse cuenta de esta realidad, se deprime, se desespera, a veces puede llegar a maltratar o descuidar al bebé, sin darse cuenta de lo que realmente está haciendo. Las posibilidades de una madre adolescente muchas veces se ven limitadas: dejan los estudios, se ven en la necesidad de trabajar pero no tienen muchas oportunidades para conseguir un buen empleo y en muchas ocasiones son discriminadas.

## **¿Qué complicaciones médicas ocasiona un embarazo antes de los 20 años?**

Las complicaciones médicas que se presentan son diversas: abortos y partos prematuros. También es común que se practique cesárea o se utilicen fórceps durante el parto. Asimismo, es frecuente que el trabajo de parto tenga mayor duración, ocasione alteraciones en la madre y sufrimiento fetal en el bebé.

## **¿Qué pasa con los derechos frente a un embarazo no planificado?**

Un embarazo no planificado refleja de la vulneración de muchos de los derechos sexuales y derechos reproductivos de los y las adolescentes.

Como adolescentes y jóvenes podemos prevenir el embarazo no planificado a través del ejercicio pleno de nuestros derechos, recuerda que tenemos derecho a:

- Recibir una educación sexual integral, oportuna, clara y libre de prejuicios.
- Elegir nuestra pareja, decidir si queremos tener o no relaciones sexuales y si deseamos casarnos o no.
- Recibir información para prevenir las ITS, el VIH y el embarazo no deseado.
- La integridad y a la autonomía de nuestro cuerpo.
- Decidir libre y responsablemente si queremos o no tener hijos/as, cuántos hijos y con quien tenerlos.
- Obtener información y acceso a métodos anticonceptivos seguros y eficaces, incluyendo la Píldora Anticonceptiva de Emergencia (PAE).
- La no discriminación, ni al rechazo en el trabajo o en las instituciones educativas por el embarazo.

## **¿Qué podemos hacer para prevenir el embarazo y la muerte de muchas mujeres por causa del aborto?**

El aborto es un problema que afecta a toda la sociedad, es un problema de salud, de educación y de protección de los derechos. El aborto ejemplifica las condiciones de sometimiento de las mujeres al privarles el derecho a prevenir un embarazo y a decidir responsablemente sobre su natalidad. Es urgente brindar educación sexual como un derecho para evitar complicaciones que se derivan del embarazo adolescente no planificado y del aborto, aumentando y motivando el acceso y uso de los métodos de planificación familiar en los diferentes centros de salud.

Como adolescentes y jóvenes tenemos la responsabilidad de promocionar el ejercicio los derechos sexuales y derechos reproductivos.

Incluir los derechos

## **5.5. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS**

### **Métodos Anticonceptivos Temporales**

#### **¿Qué son los métodos anticonceptivos temporales?**

Son métodos anticonceptivos que se utilizan durante el tiempo que se desee evitar un embarazo. Es decir su uso es temporal, dentro de este grupo se encuentran:

- a) Métodos de Barrera: Condón masculino, condón femenino, diafragma, espermicidas (óvulos, espumas, cremas, jaleas).
- b) Métodos hormonales: Píldora, inyectables, implantes hormonales (Jadelle, Sarín), parche anticonceptivo, PAE (Píldora Anticonceptiva de Emergencia).
- c) Métodos intrauterinos: Dispositivo Intrauterino (DIU)- “T de Cobre” y Gaynefis (I de cobre).

d) Métodos Naturales: Ritmo o calendario, MELA (Método de Lactancia y Amenorrea), collar, etc.

### **a) Métodos de barrera**

Los métodos anticonceptivos de barrera evitan que los espermatozoides entren al útero y a las trompas de Falopio donde podría haber un óvulo maduro para ser fertilizado.

Impiden que exista contacto directo entre genitales, con lo que se previenen los embarazos y la transmisión de alguna infección de transmisión sexual, incluyendo el VIH.

#### **Condón Masculino**

##### **¿Qué es el condón masculino?**

El condón masculino es una funda de goma fina llamada látex, que se coloca en el pene erecto antes de la relación sexual coital.

##### **¿Cómo evita el embarazo?**

Actúa como una barrera, no deja que el semen del hombre entre a la vagina, evitando que los espermatozoides vayan en busca del óvulo. De esta manera se evitaría un posible embarazo.

##### **¿Cómo se usa?**

El uso correcto del preservativo incluye pasos:

1. Verificar el buen estado del condón: Fecha de vencimiento y colchón de aire.
2. Abrir el sobre con los dedos. No usar los dientes ni las uñas.
3. Apretar la punta del condón, dar dos vueltas para quitar el aire.
4. Colocar el condón en la punta del pene erecto y desenrollar hasta la base del pene. Para una mayor protección, es recomendable poner el condón antes de que el pene haga contacto genital, bucal o anal.
5. Una vez colocado, se puede tener relaciones coitales, cuidando que no se salga o se rompa el condón.
6. Después de la eyaculación y cuando el pene aún esté erecto, retirar el condón con cuidado para no derramar el semen, se recomienda retirar sin contacto con los fluidos corporales.
7. Botar el condón a la basura.
8. Usar un nuevo condón en cada relación sexual coital.

##### **¿Cuáles son sus beneficios?**

- \*Se usa con facilidad.
- \*Protege contra las infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH.
- \*No requiere receta médica.
- \*Es comercial y relativamente económico.
- \*Tanto hombres como mujeres los pueden comprar sin límites de edad (adolescentes, jóvenes y adultos)
- \*Puede ayudar a prevenir la eyaculación precoz.
- \*La lubricación del condón puede reemplazar la lubricación vaginal.
- \*Puede disminuir el riesgo de cáncer cérvico uterino.

##### **¿Cuáles son sus limitaciones?**

- \*Puede romperse si no se usa de forma correcta, en especial si se usa adicionalmente lubricantes derivados del petróleo.
- \*Se necesita un condón para cada relación sexual coital.
- \*Puede interferir en la relación sexual coital.

### **¿Cuál es su eficacia?**

La eficacia es de 98% cuando se utiliza correctamente en todas las relaciones coitales.

### **Condón Femenino**

#### **¿Qué es el condón femenino?**

Es una funda de plástico delgada y transparente, hecha de poliuretano, con dos anillos en los extremos opuestos. Se coloca en el fondo de la vagina antes de la relación coital. A diferencia del condón masculino (látex), el condón femenino es de plástico.

#### **¿Cómo evita el embarazo?**

Actúa como reservorio para los espermatozoides eyaculados, impidiendo que entren en contacto con la vagina.

#### **¿Cómo se usa?**

El uso correcto del preservativo incluye los siguientes pasos:

1. Comprobar el buen estado del condón (verificar colchón de aire)
2. Revisar la fecha de vencimiento del condón.
3. Abrir el sobre del condón por donde está el señalizador o flecha.
4. Agarrar el condón por su anillo interno con los dedos pulgar, índice y medio.
5. Sujetar el anillo interno del condón por el medio y apretarlo.
6. En una posición cómoda, parada, sentada o acostada, separar los labios de la vulva para colocar el anillo interno hacia dentro y hacia arriba de la vagina. El anillo interno debe quedar en el interior de la bolsa, en el extremo cerrado.  
Empujar el condón hacia el interior de la vagina con los dedos índice y medio, lo más profundo posible.
7. El pene debe ser introducido a través del anillo del condón que cubre la vulva. Luego de la eyaculación, cerrar el anillo externo dando dos vueltas para evitar la salida del semen, jalando el condón suavemente hacia arriba y afuera de la vagina.
8. Desechar el condón a la basura después de usarlo.
9. Usar un nuevo condón en cada relación sexual coital.

#### **¿Cuáles son los beneficios?**

- \*No interfiere el coito (puede ser colocado hasta ocho horas antes del coito)
- \*Protege contra las infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH.
- \*No requiere receta médica.
- \*Puede disminuir el riesgo de cáncer cérvico uterino.

#### **¿Cuáles son las limitaciones?**

- \*Se necesita un condón para cada relación sexual coital.
- \*Poco comercial

#### **¿Cuál es su eficacia?**

La eficacia es del 95%, cuando se utiliza correctamente en todas las relaciones sexuales coitales.

### **Espermicidas**

(Tabletas vaginales, óvulos, espumas, cremas, jaleas)

#### **¿Qué son los espermicidas?**

Son sustancias químicas que se introducen en el fondo de la vagina antes del coito. Vienen en diferentes presentaciones: Espumas, óvulos, jaleas y cremas.

#### **¿Cómo evitan el embarazo?**

Los espermicidas matan o inmovilizan a los espermatozoides sin dañar el tejido vaginal. Impiden su entrada al útero, evitando así el embarazo.

#### **¿Cómo se usan?**

- \*Deben ser colocados 10 a 15 minutos antes de tener relación sexual coital.

\*En una posición acostada y cómoda se introduce con los dedos o con un aplicador delgado de plástico hasta la parte más profunda e interna de la vagina.

\*La duración del efecto anticonceptivo es de aproximadamente de una a dos horas, si se desea prolongar la actividad sexual se debe utilizar otra tableta u óvulo siguiendo los mismo pasos.

\*Se recomienda no realizar lavados vaginales después de la relación coital, para que la tableta u óvulo haga efecto.

### **¿Cuáles son los beneficios?**

\*Incrementa la humedad vaginal durante el coito

\*Protege relativamente de algunas ITS, como la gonorrea y la clamidia.

\*Son fáciles de usar.

### **¿Cuáles son las limitaciones?**

\*Su efecto dura solo hasta una hora después de su colocación

\*Se necesita una nueva tableta u óvulo para cada relación sexual coital.

\*Debe introducirse 10 a 15 minutos antes del coito.

\*Puede provocar sensación de calor local, irritación en la mujer o pareja.

\*No te protege de todas las ITS incluyendo el VIH.

### **¿Cuál es su eficacia?**

La eficacia es de 82%, los espermicidas son más eficaces si son usados junto con el condón.

## **b) Métodos hormonales**

Son medicamentos anticonceptivos, en su mayoría son formas sintéticas de las hormonas naturales progesterona y estrógeno. Los métodos hormonales más conocidos son la píldora, la inyección anticonceptiva y el implante hormonal.

### **Píldora**

#### **¿Qué es la píldora?**

Es un comprimido que contiene hormonas similares a los que produce el cuerpo de la mujer. Existen dos presentaciones de píldora:

\*28 píldoras (21 píldoras con hormonas y 7 píldoras de diferente color que contienen hierro).

\*21 Píldoras: 21 píldoras con hormonas.

#### **¿Cómo evita el embarazo?**

Impide la ovulación (evitando la maduración y salida de los óvulos) y espesa el moco cervical dificultando el ingreso de los espermatozoides al útero.

#### **¿Todas las personas pueden tomar la píldora?**

Para iniciar el uso de la píldora, se debe recibir orientación y/o consultar con el médico u otro profesional de salud capacitado, para verificar si es un método adecuado para ella y le dará las orientaciones necesarias para comenzar el uso de la píldora.

#### **¿Cómo y cuándo se toma píldora?**

Se debe tomar la píldora preferentemente entre el primer y quinto día del inicio del ciclo menstrual (generalmente cuando todavía existe sangrado menstrual).

Se debe tomar una píldora TODOS los días, una píldora cada día a la misma hora, en el orden que indica las flechas del envase, aunque no se tenga relaciones sexuales coitales.

#### **¿Cuántos tipos de píldora existen?**

Existen dos tipos de presentaciones de la píldora:

Paquetes con 28 píldoras, de las cuales las primeras 21 píldoras activas contienen hormonas, seguidas por 7 píldoras de diferente color que generalmente contienen hierro. Son útiles para mantener el hábito de la toma diaria.

Se debe tomar una píldora todos los días y se empieza un nuevo paquete inmediatamente, sin descansar.

Paquetes con sólo 21 píldoras activas. Se debe tomar una píldora durante 21 días y se descansa 7 días, luego se empieza un nuevo paquete. El paquete siguiente debe iniciarse después de los 7 días de descanso

### **¿Qué hacer si se olvida tomar la píldora?**

Si se olvida tomar una píldora, debe hacerlo en cuanto se acuerde y las restantes a la hora de costumbre. Si la píldora es marrón, se la desecha y se continúa tomando las siguientes píldoras.

Si se olvida tomar dos píldoras, dos días seguidos, tomar una píldora en cuanto se acuerde y la que corresponde a ese día a su hora habitual. Al día siguiente, se deben tomar dos píldoras juntas y luego una cada día hasta finalizar el paquete. Cuando esto sucede es recomendable no tener relaciones sexuales coitales o usar otro métodos anticonceptivo adicional como el condón, durante esos días.

Si se olvida tomar tres píldoras tres días seguidos o más es mejor dejar de tomar las píldoras y utilizar otro método como el condón hasta que retorne la menstruación. Puede empezar a tomar la píldora cuando aparezca la menstruación.

### **¿Cuáles son los beneficios?**

- Se recupera la fertilidad después de dos o tres meses de haber interrumpido su uso.
- Regula el ciclo menstrual.
- El sangrado menstrual es más escaso y de menor duración.
- Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y endometrio.
- Disminuye los dolores menstruales.

### **¿Cuáles son las limitaciones?**

- Se debe recordar la toma diariamente.
- Es necesario tener un paquete cada mes.
- No protege de las ITS y el VIH.
- Es necesario consultar al médico antes de usarla (el uso es limitado para algunas mujeres; mujeres mayores de 35 años o que fumen más de 15 cigarrillos al día, mujeres con cáncer de mama, mujeres que están dando de lactar)
- Puede tener efectos secundarios.

### **¿Qué efectos secundarios puede provocar la píldora?**

Los primeros tres meses la píldora puede provocar en algunas mujeres los siguientes síntomas:

- \*Nauseas, vómitos, mareos.
- \*Sensibilidad en los pechos
- \*Dolor de cabeza
- \*Sangrado entre una menstruación a otra.

Las molestias desaparecen los tres primeros meses de usarla, si las molestias continúan después de los tres meses, se debe consultar al médico.

### **¿Cuál es su eficacia?**

La eficacia es de 99%, es de decir de 100 mujeres que toman la píldora 99 no se embarazan

## **Inyectables**

### **¿Qué son los inyectables?**

Son anticonceptivos hormonales que se aplican mediante una inyección. Contienen hormonas, es decir sustancias parecidas a la que se produce en el cuerpo de la mujer.

### **¿Cómo evitan el embarazo?**

Impide la ovulación (evitando la maduración y salida de los óvulos), espesa el moco cervical dificultando el ingreso de los espermatozoides al útero y adelgaza la capa de endometrio (en el caso de la depo-provera)

## ¿Todas las personas pueden colocarse los inyectables?

Para iniciar el uso de los inyectables, se debe recibir orientación y/o consultar con el médico u otro profesional de salud capacitado; de esa manera se verifica si es un método adecuado para ella y le dará las orientaciones necesarias para comenzar el uso.

## ¿Cómo y cuándo se puede colocar los inyectables?

Los inyectables se colocan vía intramuscular, en el brazo o en el glúteo, por un personal capacitado.

Se debe colocar los primeros días del ciclo menstrual.

No se debe frotar o masajear el lugar donde fue colocada la inyección porque puede alterar su efecto.

## ¿Cuántos tipos de inyectable existen?

Existen dos tipos de inyectables:

\**Inyectable mensual* (Cyclofem, Clynomin, Mesigyna): Se debe colocar el inyectable entre el primer y quinto día del ciclo menstrual, las siguientes inyecciones se deberán colocar cada 30 días, mientras se quiera evitar el embarazo; por ejemplo: Si la primera inyección se colocó el 15 de abril, la próxima inyección será el 15 de mayo, 15 de junio y así sucesivamente.

\**Inyectable trimestral* (Depo-provera): Se debe colocar el inyectable entre el primer y séptimo día del ciclo menstrual, las siguientes inyecciones se deberán colocar luego de tres meses, mientras se quiera evitar el embarazo; por ejemplo: Si la primera inyección se colocó el 15 de abril, la próxima inyección será el 15 de julio, luego el 15 de octubre y así sucesivamente, esté o no con su menstruación.

Este inyectable también puede ser colocado después de un aborto, después de que la mujer ha tenido un bebé y está dando de lactar, en este caso deberá colocarse la inyección a partir de la sexta semana o inmediatamente después del parto si no va a dar de lactar.

## ¿Cuáles son los beneficios?

- \*Efectividad inmediata
- \*Regula el ciclo menstrual (en el caso de la inyectable de mes).
- \*Disminuye los cólicos menstruales (en el caso de la inyectable de mes).
- \*Reduce el embarazo ectópico (fuera de útero)
- \*Reduce el riesgo de cáncer de ovario y endometrio

## ¿Cuáles son las limitaciones?

- \*Requiere de personal capacitado para la colocación
- \*Retraso de la fertilidad: Con la Inyectable mensual la fertilidad demora entre 1 a 2 meses después de la última inyección. Con la Inyectable trimestral la fertilidad demora entre 8 y 18 meses después de la última inyección.
- \*No protege de las ITS y el VIH
- \*Amenorrea en 50% a 80% (ausencia de la menstruación) en el caso de la depo-provera (inyectable trimestral)
- \*Aumento de peso corporal (1,5 a 2 kilos por año de uso)
- \*Es necesario consultar al médico antes de usarla (el uso es limitado para algunas mujeres, como en el caso de mujeres con cáncer o con sospecha de cáncer de mama, etc.)
- \*Puede tener efectos secundarios.

## ¿Qué efectos secundarios puede provocar los inyectables?

Los primeros tres meses, los inyectables pueden provocar en algunas mujeres los siguientes síntomas:

- \*Nauseas, vómitos, mareos.
- \*Dolor de cabeza
- \*Ciclos irregulares o ausencia de la menstruación (en el caso de la Depo-provera)
- \*Irregularidad menstrual

Las molestias desaparecen los tres primeros meses de usarla, si las molestias continúan después de los tres meses, se debe consultar al médico. En el caso de la depo-provera puede continuar la amenorrea en un 50% a 80% durante el tiempo de uso del inyectable.

¿Cuál es su eficacia?

La eficacia es de 97%.

## **Implantes Hormonales**

(Jadelle, Sarín)

### **¿Qué son los implantes hormonales?**

Son cápsulas o cilindros de plástico especial, que se colocan bajo la piel en la parte interna del brazo o antebrazo.

### **¿Cómo evita el embarazo?**

Impide la ovulación (evitando la maduración y salida de los óvulos), espesa el moco cervical dificultando el ingreso de los espermatozoides al útero.

### **¿Todas las personas pueden usar los implantes hormonales?**

Para iniciar el uso de los implantes, se debe recibir orientación y/o consultar con el médico u otro profesional de salud capacitado, así se verificará si es un método adecuado para ella y le dará las orientaciones adecuadas para comenzar el uso.

### **¿Cómo y cuándo se pueden colocar los implantes hormonales?**

La inserción del Jadelle y Sarín debe realizarse entre el primer y séptimo día del ciclo menstrual. Los implantes deben ser colocados por un personal capacitado debajo de la piel del brazo o antebrazo, utilizando una aguja especial (trocar) y con anestesia local. No se debe frotar o masajear el lugar donde fue colocada la inyección porque puede alterar su efecto.

### **¿Cuántos tipos de implantes existen?**

Los más conocidos son dos:

**Sarín:** Son 2 implantes, previene el embarazo por 4 años.

**Jadelle:** Son 2 implantes, previene el embarazo por 5 años.

### **¿Cuáles son los beneficios?**

- \*Previene el embarazo de 4 a 5 años de acuerdo al producto.
- \*No requiere internación, solo anestesia local
- ¿Cuáles son las limitaciones?
- \*Requiere de personal capacitado para la colocación
- \*Elevado costo
- \*No protege de las ITS y el VIH
- \*Retraso de la fertilidad.
- \*Es necesario consultar al médico antes de usarla
- \*Puede tener efectos secundarios.
- \*Sangrados irregulares, prolongación y/o aumento.

### **¿Qué efectos secundarios puede provocar los implantes hormonales?**

Los primeros tres meses pueden provocar en algunas mujeres los siguientes síntomas:

- \*Nauseas, vómitos, mareos.
- \*Dolor de cabeza

Las molestias desaparecen los tres primeros meses de usarla, si las molestias continúan después de los tres meses, se debe consultar al médico.

### **¿Cuál es su eficacia?**

La eficacia es del 99,95%, es de decir de 100 mujeres que usan los implantes el 0,05% corre el riesgo de embarazarse.

## **c) Métodos intrauterinos**

Son dispositivos intrauterinos porque se colocan dentro del útero o matriz de la mujer. El más conocido es la T de Cobre o Dispositivo Intrauterino (DIU), también existe el Gaynefis (I de cobre).

### **Dispositivo Intra Uterino (DIU) “Tde cobre”**

#### **¿Qué es la T de Cobre?**



Es un pequeño aparato de plástico suave, en forma de "T" recubierto de cobre, se llama también DIU (Dispositivo Intra Uterino) porque se coloca dentro del útero o matriz de la mujer para evitar el embarazo. Posee dos hilos guía para su localización y/ o extracción.

### **¿Cómo evita el embarazo?**

Una vez introducida en el útero, la T de cobre despide iones de cobre que inmovilizan a los espermatozoides y espesan el moco cervical dificultando el paso de los espermatozoides al útero, evitando de esta manera la fecundación del óvulo.

### **¿Cómo y cuándo se usa?**

Para iniciar el uso de la T de cobre, se debe recibir orientación y/o consultar con el médico u otro profesional de salud capacitado, luego de un examen médico un profesional de salud capacitado colocará la T de cobre en el útero o matriz de la mujer. Los hilos que tiene la T de cobre en un extremo quedan fuera del útero, en la vagina, para revisar si está en buenas condiciones y también para realizar la extracción del mismo.

La inserción de la T de cobre debe realizarse entre el primer y séptimo día del ciclo menstrual.

Es recomendable la inserción de la T de cobre durante la menstruación, inmediatamente después de la salida de la placenta, hasta dos días después del parto o aborto. El primer control médico debe realizarse entre el 4ª y 6ª semana después de la colocación de la T de cobre. Después del primer control, si no se presentan molestias, deberá realizarse un control en el centro de salud cada año para verificar que la T de cobre está en buenas condiciones.

Se puede extraer la T de cobre en cualquier momento, aunque se recomienda que sea durante la menstruación.

### **¿Cuáles son los beneficios?**

- \*No interfiere con la lactancia ni el coito.
- \*Se inserta una sola vez
- \*Previene el embarazo por más de 5 años
- \*Retorno de la fertilidad inmediatamente después de la extracción de la T de cobre

### **¿Cuáles son las limitaciones?**

- \*Requiere de personal capacitado para la colocación
- \*Se necesita un examen médico previa colocación.
- \*No protege de las ITS y el VIH
- \*Requiere control médico una vez colocada.
- \*Puede tener efectos secundarios.

### **¿Qué efectos secundarios puede provocar los implantes hormonales?**

Los primeros tres meses puede provocar en algunas mujeres los siguientes síntomas:

- \*Cólicos durante los primeros días de colocación.
- \*Sangrado abundante y más prolongado.
- \*Cólicos menstruales.
- \*Dolores en el vientre, cintura o espalda.

Las molestias desaparecen los tres primeros meses de usarla, si las molestias continúan después de los tres meses, se debe consultar al médico.

### **¿Cuál es su eficacia?**

La eficacia es del 99,4%, es de decir de 100 mujeres que usan la T de cobre 99 no se embarazan.

## **d) Métodos naturales**

Son aquellos métodos que se basan en la fisiología (función) hormonal normal de la mujer, se basan en identificar los periodos fértiles e infértiles de la mujer. Los métodos naturales más conocidos son: El ritmo o calendario, el collar, el método de lactancia materna de amenorrea (MELA), la temperatura basal.

### **Ritmo o Calendario**

#### **¿Qué es el ritmo o calendario?**

Es un método de abstinencia periódica, durante el periodo fértil del ciclo menstrual. Consiste en evitar que el óvulo y el espermatozoide se unan, no teniendo relaciones coitales durante el periodo fértil, para ello es importante identificar los días fértiles.

Este método puede ser usado solo por las mujeres que tienen ciclos menstruales que duran entre 26 y 32 días.

### **¿Cómo evita el embarazo?**

Evitando que el óvulo y el espermatozoide se unan, no teniendo relaciones coitales durante el periodo fértil; para ello es importante identificar los días fértiles.

### **¿Cómo se usa?**

Es importante identificar los días fértiles de una mujer, para ello se deben seguir los siguientes pasos:

- 1.-Registrar en un calendario durante 6 meses la duración de los ciclos menstruales (desde el primer día de la menstruación hasta un día antes de la menstruación) durante 6 meses (6 ciclos menstruales).
- 2.-Identificar el ciclo más corto y el más largo. Recordar que el ciclo menstrual es el tiempo que pasa de una menstruación a otra, se cuenta desde el primer día de la menstruación hasta un día antes de la otra menstruación.
- 3.- Se debe aplicar la siguiente fórmula para calcular el periodo fértil.

Fórmula:

\*Restar 18 días al ciclo más corto para obtener el primer día del periodo fértil.

\*Restar 11 días al ciclo más largo para obtener el último día del periodo fértil.

Por ejemplo:

El ciclo más corto según este ejemplo sería de 27 días, correspondiente al mes de febrero.

El ciclo más largo según este ejemplo sería de 31 días, correspondiente al mes de marzo.

Aplicando la fórmula sería:

Ciclo más corto=  $27 - 18 = 9$  (el día 9 sería el primer día fértil)

Ciclo más largo=  $31 - 11 = 20$  (el día 20 sería el último día fértil)

Según este resultado del cálculo, el periodo fértil sería del 9 al 20 de cada ciclo menstrual (contando siempre que el primer día de la menstruación es el día 1 del ciclo), en estos días no se deberán tener relaciones sexuales coitales.

### **¿Cuáles son los beneficios?**

- \*Se puede utilizar ya sea para evitar un embarazo o lograr un embarazo.
- \*Incorpora al hombre en la responsabilidad de planificar un embarazo
- \* No se requiere la inserción o colocación de nada.
- \*Permite tener un control de la fertilidad.
- \*Promueve la comunicación entre la pareja

### **¿Cuáles son las limitaciones?**

- \*Requiere realizar el control de los ciclos menstruales.
- \*No siempre se pueden tener relaciones coitales en el momento que la pareja desee.
- \*No protege de las ITS y el VIH
- \*Requiere el compromiso y la cooperación de la pareja

### **¿Cuál es su eficacia?**

La eficacia es de 91%, es de decir de 100 mujeres que usan este método, 91 no se embarazan. La eficacia depende de hacer el control de los ciclos menstruales, la identificación del periodo fértil y la abstinencia durante el periodo fértil.

## **Collar**

### **¿Qué es el collar?**

Es un instrumento que se utiliza para identificar los días fértiles y los días no fértiles. El collar representa el ciclo menstrual de la mujer. Tiene 32 perlas; cada perla representa un día del ciclo menstrual, la perla

roja representa el primer día de la menstruación. Las perlas BLANCAS representan los días durante los cuales la mujer puede quedar embarazada, las perlas **MARRONES** marcan los días de muy bajo riesgo de embarazo.

### ¿Cómo se usa?

El collar se utiliza de la siguiente manera:

- 1.- Se debe mover el anillo de goma a la perla roja el primer día de la menstruación. También marcar ese día en un calendario.
- 2.- Se debe mover el anillo de goma a la siguiente perla siguiendo la dirección de la flecha.
- 3.- Cuando llega la menstruación nuevamente, ha empezado un nuevo ciclo y es probable que el anillo de goma se encuentre en una de las perlas marrones, por lo tanto es necesario recorrer el anillo de goma hasta la perla roja y continuar el anillo cada día a la perla siguiente.

### ¿Cuáles son los beneficios?

- \*Incorpora al hombre en la responsabilidad de planificar un embarazo
- \*No se requiere la inserción o colocación de nada.
- \*Mejora el conocimiento del ciclo reproductivo de la mujer
- \*Promueve la comunicación entre la pareja

### ¿Cuáles son las limitaciones?

- \*Se necesita capacitación y aprendizaje de la pareja para identificar el periodo fértil.
- \*No protege de las ITS y el VIH 78
- \*No siempre se pueden tener relaciones coitales en el momento que la pareja desee.
- \*Requiere el compromiso y la cooperación de la pareja

### ¿Cuál es su eficacia?

La eficacia es del 95%, es decir que de 100 mujeres que usan este método, 95 no se embarazan. La eficacia depende de hacer el control de los ciclos menstruales, la identificación del periodo fértil y la abstinencia durante el periodo fértil.

## 5.6. MÉTODOS PERMANENTES

### ¿Qué son los métodos anticonceptivos permanentes?

Son métodos anticonceptivos quirúrgicos definitivos, que usan hombres y mujeres cuando ya no quieren tener más hijos/as. Se realizan a través de una pequeña cirugía. Estos métodos no son reversibles, es decir no hay vuelta atrás. Existen dos métodos:

- \*Ligadura de trompas para las mujeres.
- \*Vasectomía para los hombres.

### Anticoncepción Quirúrgica Voluntaria (AQVF) “Ligadura de Trompas”

#### ¿Qué es la ligadura de trompas?

Es una cirugía, que consiste en cortar y amarrar las trompas de Falopio, para evitar que el óvulo llegue del ovario al útero.

#### ¿Cómo evita el embarazo?

Evita que el óvulo se encuentre con los espermatozoides, impidiendo la fecundación.

#### ¿Cómo y cuándo se realiza la ligadura de trompas?

Previamente se evalúa las condiciones de salud de la mujer.

Se realiza a través de una cirugía realizada por un personal de salud capacitado en un hospital o clínica.

Esta cirugía se puede realizar en cualquier día del ciclo menstrual después de haber descartado el embarazo. También se puede realizar después del parto o durante la cesárea.

La cirugía solo se puede realizar después de que la mujer haya firmado el documento “Consentimiento Informado”, que indica que ha elegido el método de manera voluntaria, tras haber recibido información suficiente.

### ¿Cuáles son los beneficios?

- \*La efectividad es inmediata.
- \*La cirugía u operación es rápida y no se necesita permanecer hospitalizada.
- \*No afecta las relaciones coitales

### ¿Cuáles son las limitaciones?

- \*Requiere de personal capacitado para la cirugía
- \*Requiere de condiciones quirúrgicas adecuadas (infraestructura, equipamiento)
- \*No protege de las ITS y el VIH. ¿Cuál es su eficacia?

La eficacia es del 99,5%, es decir que de 100 mujeres se realizan esta cirugía 0,5% corre el riesgo de embarazarse.

### **Anticoncepción Quirúrgica Voluntaria Masculina (AQVM) “Vasectomía”**

#### ¿Qué es la vasectomía?

Es una cirugía sencilla, que consiste en cortar y amarrar los conductos deferentes, impidiendo que los espermatozoides salgan desde los testículos hasta la uretra.

#### ¿Cómo evita el embarazo?

Evita que los espermatozoides se encuentren con el óvulo, impidiendo la fecundación.

#### ¿Cómo y cuándo se realiza la vasectomía?

Previamente se evalúan las condiciones de salud del hombre.

Se realiza a través de una cirugía realizada por un personal de salud capacitado en un hospital o clínica.

La cirugía se realiza con anestesia local.

Para evitar un embarazo después de la cirugía, es necesario que el hombre use condones o que la mujer utilice algún método anticonceptivo, durante las 30 eyaculaciones posteriores a la cirugía.

La cirugía solo se puede realizar después de que el hombre haya firmado el documento “Consentimiento Informado”, que indica que ha elegido el método de manera voluntaria, tras haber recibido información suficiente.

### ¿Cuáles son los beneficios?

- \*No requiere anestesia general.
- \*La cirugía y la recuperación son rápidas y no se necesita hospitalización
- \*No afecta las relaciones coitales

### ¿Cuáles son las limitaciones?

- \*La efectividad se inicia después las primeras 30 eyaculaciones posteriores a la cirugía
- \*Requiere de personal de salud capacitado
- \*No protege de las ITS y el VIH

#### ¿Cuál es su eficacia?

La eficacia es del 99.8%.es de decir de 100 hombres que se realizan la cirugía 0,2% corren el riesgo de embarazar a su pareja.

### **PAE**

(Píldora Anticonceptiva de Emergencia)

#### ¿Qué es la PAE?

Es un método anticonceptivo oral que contiene una hormona sintética llamada levonorgestrel. Se utiliza para prevenir un embarazo no esperado ni planificado después de haber tenido una relación sexual sin protección.

#### ¿Cuándo tomar la Píldora Anticonceptiva de Emergencia?

Se debe tomar la píldora en casos de EXTREMA EMERGENCIA:

- En caso de una violación.

- Cuando se sospecha o se tiene la certeza de la falla del método anticonceptivo de rutina. (Por ejemplo: Olvidaste tomar 2 o más píldoras anticonceptivas de rutina).
- Cuando el condón se ha roto, se ha deslizado o se usó de manera incorrecta.
- Cuando se ha tenido una relación sexual sin protección.

### **¿Cómo funciona la Píldora Anticonceptiva de Emergencia?**

Actúa bloqueando, retrasando y/o inhibiendo la ovulación, y espesando el moco cervical, dificultando la movilidad de los espermatozoides dentro de la vagina.

### **¿Cómo se toma la Píldora Anticonceptiva de Emergencia?**

Existen varias presentaciones: Para usar correctamente la píldora se recomienda leer las instrucciones que se encuentran en los empaques.

De 2 dosis:

Tomar la primera tableta tan pronto como sea posible, dentro de las 72 horas siguientes a la relación sexual coital. Tomar la segunda tableta 12 horas después de la anterior.

De 1 dosis:

Contiene una hormona sintética llamada levonorgestrel (1,5 mg). Tomar la tableta tan pronto como sea posible, dentro de las 72 horas siguientes a la relación sexual.

### **¿Qué efectos secundarios puede ocasionar?**

Algunas mujeres que han utilizado la píldora han reportado algunos síntomas que son transitorios, como: Vómitos, náuseas, mareos, dolores de cabeza, hipersensibilidad en los senos o dolor abdominal.

También podría presentarse en algunas mujeres, un leve sangrado o manchado, tres o cinco días después de la toma, debido a la dosis mayor de hormonas suministradas al organismo.

La píldora de Emergencia No previene las infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH.

Se recomienda EVITAR su uso rutinario, ya que se ha diseñado solo para uso de EMERGENCIA.

## CAPÍTULO 6. EMPODERAMIENTO, PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y DESARROLLO LOCAL

### 6.1. OBJETIVOS DEL CAPÍTULO

- Precisar conceptos sobre empoderamiento y participación ciudadana en el marco del desarrollo local y la formación técnica.
- Identificar las diferentes formas de discriminación, reflexionando sobre los factores que limitan o impiden la participación de hombres y mujeres de manera equitativa en el desarrollo local y el ejercicio de sus derechos para una ciudadanía plena.

### 6.2. DATOS SOBRE DESARROLLO LOCAL CON RELACIÓN A LA FORMACIÓN TÉCNICA

La situación de las mujeres en el país todavía presenta varios desafíos para alcanzar los objetivos del desarrollo local con relación a una mejor calidad de vida porque hay inequidades que todavía persisten. En educación se ha visto avances en la presencia y permanencia de niñas en primaria, pero conforme avanzan los grados superiores esta participación disminuye y la brecha con los hombres se va ampliando. Aun así, los datos muestran incremento en el acceso de las mujeres a la educación superior, pero todavía se insertan en carreras asociadas a la salud y la educación, lo que hace que prolonguen su papel doméstico de cuidado de otros.

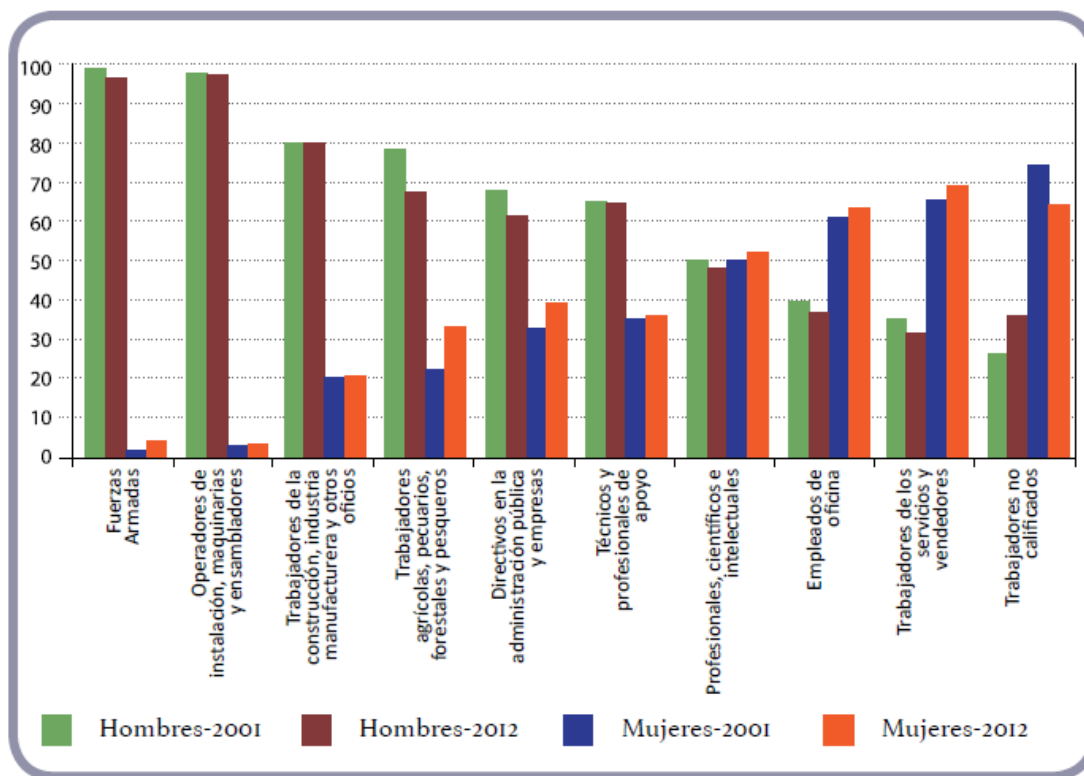
Las barreras que limitan el acceso a educación a partir de los 15 años tienen diferencias de género, ya que para los hombres de esas edades son barreras económicas y para las mujeres son labores domésticas y de reproducción.

En el ámbito económico, se ve un ligero incremento de la participación de las mujeres en la fuerza laboral los últimos años, pero la brecha con relación a los hombres no ha cambiado mucho alcanzando los 20 puntos: en 2012, la tasa de participación laboral de mujeres era de 49,5%, mientras que la de hombres era de 69,7%. El 65% de mujeres está en el sector informal frente al 35% de hombres; mientras que en los empleos asalariados 42% de los hombres tenían este tipo de empleos en comparación con el 27% de las mujeres. Respecto a los ingresos, según un estudio publicado en 2015<sup>10</sup>, en 2012 el salario promedio por hora de los hombres era entre 20% y 40% más alto que el de las mujeres, teniendo ambos un mismo nivel educativo.

La concentración de mujeres en ocupaciones que pueden ser caracterizadas como “tradicionalmente femeninas”, como el servicio doméstico, la enseñanza y el trabajo administrativo se mantiene como un obstáculo generalizado para el avance de las mujeres en el mercado laboral. La participación de las mujeres en el mercado de trabajo es mucho más representativa como “trabajadoras familiares o aprendices sin remuneración”.

---

<sup>10</sup> Jiménez, E. La evolución del empleo de las mujeres 2001 – 2012. REMTE. 2015.



Entre los principales problemas en el sector salud se encuentran: la mortalidad materna y el embarazo adolescente. Bolivia es uno de los países con más alta mortalidad materna en el mundo y entre las principales causas de muerte, están: hemorragia 33%, infecciones 17%, complicaciones por aborto 9%, hipertensión 5%, y parto prolongado 2%, todas ellas prevenibles con una adecuada atención.

El embarazo adolescente muestra una estrecha relación con la pobreza, corta edad, bajo nivel educativo y tiende a reproducir o profundizar condiciones de marginalidad y pobreza. Según la ENDSA 2008, los embarazos en adolescentes incrementaron de 16% a 18% con relación a la ENDSA 2003, el 9% corresponde a adolescentes menores de 15 años. En las adolescentes con educación primaria, la fracción de alguna vez embarazada (32%) es 8 veces más que en adolescentes con educación superior (4%). El porcentaje de adolescentes que alguna vez estuvo embarazada en área rural es de 25% frente a 15% en área urbana. En el SNIS en el año 2013, se reportaron 246 embarazos de adolescentes por día.

Por último, en el tema de violencia las mujeres adolescentes y jóvenes se encuentran más vulnerables a los diferentes tipos: violencia física, abuso sexual, estigmas, explotación sexual, trata y tráfico de personas, entre otras. Respecto a violencia en razón de género el anuario estadístico INE 2009, señala que 8 de cada 10 mujeres sufrió algún tipo de violencia. Según datos de la Policía Boliviana la gestión 2014 se produjo 103 feminicidios. En ese contexto de vulnerabilidad, las adolescentes y jóvenes tienen están menos empoderadas, por ejemplo, para consensuar una actividad sexual sin riesgo.

Los hombres también tienen una problemática en relación a la equidad de género, que aunque no tan manifiesta, forma parte de este modelo cultural. Se expresa en los siguientes problemas:

- Los hombres son y han sido educados en una privación de su sensibilidad para reforzar su dureza, limitando de esta manera su desarrollo afectivo. Esto tiene efectos negativos en la vivencia de la paternidad y las relaciones de pareja de manera plena.
- Se les ha asignado históricamente el rol de proveedor, con la carga psicológica que esto supone en un contexto de crisis laboral.

- Las expectativas y exigencias sociales en términos de desarrollo profesional, son mayores para ellos ocasionándoles frustraciones, tensión, etc. pues se espera que la estabilidad económica de su familia depende de su desarrollo profesional y laboral.
- Se espera que sean fuertes, emprendan una carrera profesional, respondan activamente a los estímulos sexuales, lo cual los obliga a vivir en un permanente desafío.

### **6.3. EMPODERAMIENTO ECONÓMICO, POLÍTICO Y SOCIAL DE LAS MUJERES**

Hay muchas definiciones de poder desde la teoría política tradicional y que el feminismo ha cuestionado y replanteado. Algunos elementos importantes para su definición son: considerar que el poder es la probabilidad de que un actor involucrado en una relación social, pueda imponer su voluntad y depende de la ubicación de ese actor en una estructura social, sobre todo en una relación jerárquica.

Se habla de 4 tipos de poder<sup>11</sup>:

- El poder “sobre” otros: adquirido mediante el conflicto y la confrontación directa entre los grupos de interés que tienen el poder y los que no lo tienen.
- El poder “para” hacer algo: Adquirido mediante al aprendizaje, el desarrollo de capacidades, habilidades y cualidades de liderazgo y de apoyo.
- El poder “con”: Movilización social, construcción de alianzas y coaliciones.
- El poder dentro de una/o: Creciente conciencia de sí, autoestima, confianza individual y conciencia.

Empoderamiento es el proceso, que va desde lo individual a lo colectivo, mediante el cual las mujeres ganan creciente poder y seguridad personal. Es una forma de toma de conciencia, construcción de la confianza y ampliación de las opciones y oportunidades para transformar las relaciones de poder entre hombres y mujeres. Según Rowlands el empoderamiento es “un conjunto de procesos psicológicos que cuando se desarrollan, capacitan al individuo o al grupo para actuar interactuar con su entorno de tal forma que incrementa su acceso al poder y su uso en varias formas”.

El empoderamiento se expresa en diferentes dimensiones de la vida: en lo político, económico y social.

- El empoderamiento político es la capacidad para participar en las decisiones en temas de interés colectivo en nuestra comunidad, Municipio, Departamento y a nivel nacional, relacionándose con autoridades en cada uno de los niveles. Es la participación de manera individual o a través de una organización mixta o de mujeres
- El empoderamiento económico: Se expresa en el acceso a empleo, tipos y calidad del empleo o el equilibrio de trabajo productivo y reproductivo.
- El empoderamiento social: El acceso a toma de decisiones en las instituciones locales o la formación e interconexión entre las mujeres a nivel individual y con las instituciones de mujeres.

El empoderamiento está relacionado con la construcción de la identidad a nivel personal y colectivo, pasa en un primer momento por desarrollar las “Tres A”: autoestima, autoconfianza, autonomía.

La autoestima es la valoración que se tiene de una misma/o, es lo que pensamos de nosotros/as mismos/as con respecto a nuestras propias capacidades para conseguir lo que nos proponemos.

### **6.4. PARTICIPACIÓN CIUDADANA**

Se refiere al el ejercicio del derecho ciudadano a incidir sobre los procesos que afectan el propio bienestar. La participación desempeña un papel crucial en el logro efectivo y sostenible de los objetivos de la equidad en un sentido amplio, y de género en particular. El énfasis se pone en la participación activa de la sociedad civil, particularmente de las organizaciones de mujeres, y no simplemente en la implementación de acciones prescritas por otros, sino en la formulación misma de las políticas públicas y en su vigilancia

Las formas de participación de las mujeres son muy diversas y no se limitan a la política institucional o partidaria. Esto se ha podido observar en los últimos procesos electorales donde las mujeres han participado a través de sus organizaciones de mujeres, en alianzas con otros sectores, formulando y

---

<sup>11</sup>Urriola Pérez, Ivonne, Mendieta Jiménez, Elena, Lobato Agudo, Raquel. Empoderamiento y Liderazgo. Federación de Mujeres Jóvenes. S/fecha. Madrid.



negociando agendas políticas por los derechos de las mujeres, como mecanismos para influir en las personas que toman decisiones.

Cuando se habla de ejercer el poder público implica: mostrar nuestras capacidades, exponernos a la crítica y al escrutinio público, tomar decisiones sobre asuntos que afectan a grandes colectividades y asumir la responsabilidad de esas decisiones. Ese es el reto que le toca asumir a los centros de formación en términos de desarrollar esas capacidades y actitudes de liderazgo en las mujeres que pasan por las aulas y con los hombres generar apoyo y solidaridad hacia ellas como parte de liderazgos colectivos transformadores.

Otro tipo de participación es el que se da en las organizaciones mixtas en las que participan mujeres y hombres: sindicatos, cooperativas, asociaciones campesinas, comunales, de barrio, juntas escolares, entre otras. En esos espacios es necesario promover cambios en los estatutos, normas y reglamentos de las diversas organizaciones mixtas y de la sociedad civil, con dos fines: por un lado, para promover una participación amplia y democrática que incluya a las mujeres y; por otro, para garantizar un mayor acceso de las mujeres a puestos y toma de decisiones en los órganos internos, como un recurso para el ejercicio de un efectivo liderazgo colectivo.

### **6.5. POLÍTICAS DE DESARROLLO LOCAL CON ENFOQUE DE GÉNERO**

El desarrollo local es un proceso cuyo objetivo principal es alcanzar el bienestar social y mejorar la calidad de vida de las poblaciones mediante la concertación de acciones de todas las actoras y actores de desarrollo<sup>12</sup>.

El municipio se constituye en la instancia institucional y territorial desde donde se planifica y promueve el proceso del Desarrollo Local, vinculado a la autonomía mediante:

- La elección directa de autoridades (campo de la participación política).
- La administración de recursos naturales y redistribución de riqueza (campo de la autonomía económica).
- El ejercicio de facultades y competencias; entre ellas, la elaboración de normas organizativas (ámbito legislativo), la preparación y aprobación de los Planes Operativos Anuales (POA) y de los presupuestos municipales.
- La identificación de las demandas y propuestas ciudadanas para el desarrollo e impulso de una gestión compartida con la sociedad civil (campo de la toma de decisiones).

La equidad de género debe ser una de las bases fundacionales del Desarrollo Local porque significa equivalencia en términos de derechos, beneficios, oportunidades y obligaciones. Ello supone el disfrute equitativo de mujeres y hombres de los bienes sociales, de las oportunidades, de los recursos y de las ganancias. En este sentido, el enfoque de género le aporta al Desarrollo Local una manera diferente de mirar y pensar la vida social, las necesidades y demandas, los objetivos y beneficios del desarrollo. Asimismo, pretende el empoderamiento individual y colectivo de las mujeres, de manera que se pueda superar los obstáculos que impiden lograr la equidad entre mujeres y hombres.

La Ley Marco de Autonomías y Descentralización, aprobada en 2010, incorpora varios artículos referidos a los derechos y a la participación de las mujeres, lo que constituye un avance en la profundización de la democracia. Estos derechos deben incorporarse en la elaboración de las Cartas Orgánicas Municipales y los Estatutos Departamentales en un proceso conjunto con la ciudadanía, incluyendo a las organizaciones de mujeres. En lo que se refiere a la definición de políticas públicas, la planeación del desarrollo local con enfoque de género en el actual contexto autonómico debe tomar en cuenta la presencia de las directrices nacionales en cada política, programa y proyecto municipal que pongan en marcha, con la finalidad de corregir las inequidades entre hombres y mujeres. Esas directrices nacionales están contenidas en el Plan Nacional Bolivia Digna y la Agenda Patriótica.

Para que las Cartas Orgánicas se constituyan en un verdadero camino para la construcción de la equidad de género, las autoridades deben:

- Garantizar la utilización de lenguaje no sexista.

---

<sup>12</sup>Coordinadora de la Mujer. Autonomía municipal, desarrollo local y género. 2010. La Paz.

- Lograr el reconocimiento de los principios de equidad de género, igualdad de oportunidades y equivalencia, reconocidos en la Constitución entre los principios de las Cartas Orgánicas.
- Garantizar paridad en los procesos de elección de los órganos de gobiernos autónomos.
- Garantizar la paridad y alternancia en la distribución de escaños para la elección de concejales y concejales.
- Implementar propuestas para sancionar la violencia política en razón de género para garantizar el ejercicio de los derechos políticos.
- Garantizar procesos participativos de formulación de políticas municipales, departamentales.
- Mejorar la distribución de los recursos para inversión en las mujeres, Presupuestos Sensibles al Género.
- Ampliar los procesos de control social y vigilancia ciudadana, como forma de efectiva de luchar contra la corrupción.
- Garantizar que la distribución de recursos también beneficie a las mujeres y contribuya a desarrollar políticas que busquen revertir las condiciones inequitativas en que viven las mujeres.
- Reconocer explícitamente los derechos de las mujeres, lo que permitirá el desarrollo de políticas públicas en relación a:
  - A una vida libre de violencia.
  - A la participación política.
  - A los derechos sexuales reproductivos.
  - A una maternidad segura, con una visión intercultural.
  - Al reconocimiento y valoración del trabajo doméstico.
  - A los derechos laborales de las mujeres, para no discriminar a las mujeres en el trabajo.
  - A una educación libre de roles tradicionalmente asignados.
  - A la presunción de paternidad.
  - Al acceso, tenencia y herencia de la tierra.
  - A la igualdad de deberes entre cónyuges para el mantenimiento y responsabilidades del hogar.

## **6.6. MARCO LEGAL**

Bolivia tiene un marco legal importante que respalda el trabajo por los derechos de las mujeres. Las leyes y normativa más relevante se presentan a continuación:

- Ley Marco de Autonomías: Incluye el principio de equidad de género, promueve un desarrollo regional y la distribución territorial con equidad de género, establece que debe haber recursos para eliminar las desigualdades de género e incluye categorías de género y equidad de género en los presupuestos.
- Ley de Control Social y Participación Ciudadana: establece el marco general de la participación y control social, definiendo fines, principios, atribuciones, derechos, obligaciones y formas de su ejercicio.
- Ley de Reconducción Comunitaria de la Reforma Agraria: Ratifica que las mujeres tienen derecho a beneficiarse con la titulación de la tierra y/o el territorio, sin importar si son casadas, concubinas, viudas o solteras y además establece que en el caso de matrimonios y uniones de hecho, el título será para la pareja y deberá tener el nombre de la mujer en primer lugar
- Ley de la madre tierra: Promueve que las tierras fiscales serán dotadas, distribuidas y redistribuidas de manera equitativa con prioridad a las mujeres.
- DS 0213: Establece mecanismos y procedimientos que garanticen el derecho de toda persona a no ser afectada por actos de discriminación de ninguna naturaleza. Esta medida favorece, sobre todo, a las mujeres, tradicionalmente discriminadas en los procesos de selección de personal por su condición de potenciales madres.
- DS 0012 de Inamovilidad laboral: La madre y/o padre progenitores, hasta que el hijo o hija cumpla 1 año de edad, no pueden ser despedidos ni afectarse su nivel salarial ni su ubicación de su fuente de trabajo.
- DS 1212 de Licencia por paternidad: Licencia de tres días laborales, a partir del alumbramiento de la cónyuge o conviviente del trabajador del sector privado, con el goce del 100% de su total ganado.

- Plan Nacional de Igualdad de Oportunidades: Tiene el objetivo de garantizar la igualdad de oportunidades en el acceso a los servicios, promover la participación equitativa en espacios de decisión, así como impulsar la participación femenina en la distribución de los recursos económicos, tecnológicos y patrimoniales, además de crear condiciones para una vida libre de violencia en razón de género

## CAPÍTULO 7. GÉNERO Y FORMACIÓN TÉCNICA

### 7.1. OBJETIVOS DEL CAPÍTULO

- Reflexionar sobre el rol de la escuela/instituto en las perspectivas futuras del alumnado y las posibilidades laborales y responsabilidades que ésta le ofrece como ciudadanos y ciudadanas.
- Plantear la construcción de propuestas y acciones que se centren en la equidad de género en la escuela.

### 7.2. LA FORMACIÓN TÉCNICA COMO APORTE AL DESARROLLO LOCAL

La Ley Educativa “Avelino Siñani – Elizardo Pérez”, busca transformar la educación del Sistema Educativo hacia una educación Descolonizadora, Productiva, Comunitaria, Intracultural, Intercultural y Plurilingüe, definiéndose en ese marco nuevos lineamientos conceptuales, metodológicos y curriculares, en la cual los Centros de Educación Alternativa deben responder a demandas, necesidades y expectativas de la comunidad, considerando las vocaciones y potencialidades productivas del entorno local y regional, en base a la participación e involucramiento de todos los sujetos. Esto implica desarrollar acciones de fortalecimiento del Centro en sus distintas dimensiones para el desarrollo de una formación técnica pertinente y de calidad.

Se busca incorporar el enfoque de género basado en derechos humanos en las mallas curriculares del BTH y de los institutos que desarrollan especialidades técnicas, tomando en cuenta las características socioculturales y productivas del contexto local.

Una educación de buena calidad implica educar en igualdad y para la igualdad. Para atraer a más mujeres a empleos bien pagados y con condiciones de trabajo dignas, el Estado debe garantizar, en primer lugar, la igualdad en el acceso a la educación y a las oportunidades para obtener las calificaciones necesarias para competir, y, en segundo lugar, generar empleos de calidad para ellas y para otras personas.

Este significativo avance logrado por las mujeres no se ha traducido en mayor igualdad de género, porque se mantienen importantes brechas entre hombres y mujeres con los mismos niveles de escolaridad cuando tratan de acceder a empleos similares. Se nos paga menos, las condiciones de trabajo son mejores para ellos, nos cuesta más ascender y enfrentamos más desempleo. Aun en puestos en que los salarios de entrada son muy similares, se van distanciando en la medida en que los hombres tienen más oportunidades que las mujeres de capacitarse y subir de puesto. Además, se piensa todavía que nuestro ingreso es complementario al de nuestra pareja, padre o hermano, cuando en muchísimos casos es central para la supervivencia de la familia.

Hemos visto también la segregación ocupacional; en otras palabras, con las ocupaciones que la sociedad considera como propias de mujeres y de hombres. Se piensa que las ocupaciones “feminizadas” exigen menor calificación y son menos productivas y no se promueve la formación de mujeres en áreas estratégicas como matemáticas, ciencias e informática.

### 7.3. EL GÉNERO EN EL CURRÍCULO

*El currículo o currículum, es el conjunto de elementos que conforman el proceso de enseñanza – aprendizaje. Estos elementos no son solo los contenidos sino también los objetivos, recursos, métodos de enseñanza – aprendizaje y evaluación.*

La discriminación no sólo se materializa en la falta de acceso a la educación o la capacitación laboral, sino también en lo que se enseña en los centros educativos/académicos (escuelas o institutos) a partir del currículo. Este contiene y define las condiciones culturales de posibilidad para el desarrollo personal, al determinar los roles, tareas y las expectativas personales y sociales. Por esta razón es necesario analizar los modelos, valores y expectativas de género inscritas en el currículo, que se enseñan y aprenden a través de la experiencia educativa.

Buscamos una educación integradora que favorezca el desarrollo integral de la persona, con independencia del género al que pertenezca, que busque eliminar toda desigualdad o

mecanismo discriminatorio por razón de sexo u otros y sin ningún tipo de condicionantes o limitaciones impuestas en función de su género.

Se trata de reflexionar sobre cómo se presentan los contenidos a los ojos tanto de mujeres como de hombres, generando conciencia de la importancia del reparto de tareas y responsabilidades en todos los ámbitos, valorando por igual lo privado y lo público.

La formación con perspectiva de género debe perseguir no solamente la construcción de una mayor equidad, sino el desarrollo más sostenible y democrático. Esto se logra ajustando permanentemente las ofertas formativas para que sean más adecuadas a las demandas sociales de hombres y mujeres, y reflexionando sobre lo femenino y masculino; así como tratando de comprender la división entre los géneros para que, respetando sus diferencias, se vayan construyendo puentes hacia una mayor equidad.

La Formación Técnica que permanentemente busca la calidad y pertinencia, fundamentalmente pone el foco en la persona beneficiaria, quien lógicamente está condicionada por su género y su realidad social y económica. Por tanto, esta persona hombre o mujer, debe ser concebida como un ser integral que es un

Considerando la formación como un instrumento fundamental para la inclusión y la integración económica y social, así como para combatir la pobreza y la exclusión promoviendo una verdadera igualdad de condiciones y oportunidades, debemos abordar el tema de género desde una perspectiva interactiva que permita aprender y enseñar a docentes. Esta visión debe convertirse no solo en una herramienta conceptual y metodológica, sino fundamentalmente en una filosofía de vida.

Trabajar desde la perspectiva de género no es solamente un acto de justicia social, sino una condición para mejorar la pertinencia y la calidad de la educación. A continuación, veamos algunos temas relacionados con el enfoque de género que adquieren relevancia en procesos de formación técnica, y que requieren ser tomados en cuenta a la hora de interactuar con participantes, tanto en aula como en taller.

Para analizar cómo se reflejan las desigualdades de género en el currículo es necesario abordar sus dos vertientes: el currículo manifiesto y el currículo oculto.

- **El currículo manifiesto**

El currículo implica un conjunto de contenidos, metodologías, recursos, etc. considerados de manera formal. A grandes rasgos, los currículos frecuentemente tienen los siguientes déficits en lo que se refiere a la equidad de género:

- Los materiales ofrecen una imagen de los sexos muy estereotipada. Las mujeres se representan principalmente en ámbitos domésticos y en un rango muy restringido de ocupaciones, mientras que los hombres se ubican en el resto de ámbitos y pocas veces se les ve ejerciendo el rol de cuidadores.
- Los ámbitos tradicionales de las mujeres entran muy poco en el curriculum escolar, entre otras cosas, porque éste se ha centrado en el ámbito científico e histórico. Un ejemplo es el enfoque histórico dominante que se centra en los acontecimientos políticos y militares y que excluye a casi todas las mujeres.
- No se consideran las contribuciones de las mujeres en la cultura, en la ciencia o en la historia. Se les suele dar el trato de “esposas de”, “madres de”, “hijas de” personajes, héroes o alguna vez como heroínas.
- No valoran la participación de la mujer en el mundo de trabajo.

- **El currículo oculto**

En este caso se habla de los mensajes que se mandan de manera no intencionada, no planificada o inconsciente, expresados de manera diferente a los manifiestos. Se trata de pensamientos, valoraciones, significados y creencias que estructuran, construyen y determinan las relaciones y las prácticas sociales y de cada miembro de la sociedad.

La equidad de género se puede aplicar en el currículo oculto en los siguientes aspectos:

- En las actitudes del docente y sus expectativas sobre el futuro de alumnos y alumnas. Por ejemplo, atender consultas de manera equitativa a alumnos hombres y alumnas mujeres, no dejar que sean los varones los que acaparan espacios y opiniones en el

aula y en los espacios libres, evitar prejuicios de que los hombres saben más que las mujeres, son más inquietos u otros mensajes sobre roles tradicionales de género. Un aspecto importante también es la expresión de expectativas de futuro profesional iguales para hombres y para mujeres, que se va construyendo desde los juegos hasta las tareas que se distribuyen en el aula o en el taller, pero también con el fomento de actitudes y habilidades competitivas (audacia, correr riesgos, ser exitoso).

Las actitudes de las y los docentes ante situaciones de discriminación y su intervención pueden evitar la intensificación de las diferencias o frenarlas.

- En las actitudes del alumnado y las relaciones que establecen entre ellos y ellas: hacer valer el derecho al respeto a todas las mujeres (niñas, adolescentes y adultas) que conviven en la comunidad educativa, fomentar relaciones respetuosas reflejadas en la solidaridad y la cooperación.
- En la organización escolar/académica: reflexionar sobre la estructura y relaciones de poder del propio centro educativo analizando cómo se distribuye el poder, cómo se establecen las relaciones, si la palabra de un hombre vale igual que la de una mujer en términos de respeto personal y profesional.
- En el lenguaje: es el medio a través del que se transmiten contenidos didácticos pero también ideas, formas de pensar y sentimientos. A través del lenguaje se conforman y se manifiestan los estereotipos sexistas que hacen explícita la discriminación hacia las mujeres. Además, el lenguaje sirve para nombrar, por eso, al nombrar a una persona, se resalta su existencia, individualizándola y afirmando su singularidad y al no nombrar la estamos ocultando o invisibilizando.

#### **7.4. BUENAS PRÁCTICAS DE GÉNERO EN FORMACIÓN TÉCNICA**

En Bolivia hay varias experiencias de trabajar género en espacios de educación-formación. A continuación se presentan algunas buenas prácticas extraídas de la experiencia del Programa de Formación Técnica Profesional de la Cooperación Suiza en Bolivia.

- Facilitar la participación equitativa de hombres y mujeres, evitando prejuzgarlos/as por su condición de género.
- Asignar tareas y responsabilidades evitando considerar sesgos de género
- Generar una mayor participación por parte de las mujeres.
- Evitar que, en la aplicación práctica de los contenidos, las mujeres aprendan por observación y los hombres por experimentación.
- Asignar el tiempo de participación y uso de la palabra de manera equitativa para hombres y mujeres.
- Emplear un lenguaje respetuoso del género que visibilice de igual manera a hombres y mujeres.
- Abstenerse de observaciones sexistas en relación a los/las participantes y a otros hombres o mujeres como sujetos de referencia con relación a los contenidos tratados.
- Democratizar los roles de hombres y mujeres en la asignación de tareas como limpieza del aula o taller, etc.
- Crear un espacio que posibilite la denuncia de situaciones relacionadas a la discriminación de género.
- Promover la conformación de directivas de estudiantes donde hombres y mujeres equitativamente se sientan representados/as.
- Asignar tareas y responsabilidades evitando considerar sesgos de género.
- Evitar los mensajes de contenido sexista.

Planes de aula con enfoque de género basado en derechos humanos

Los documentos de referencia que han orientado la construcción del taller de capacitación a docentes y de la guía metodológica han sido los siguientes:

- El Currículo Base de la Educación de Personas Jóvenes y Adultas – EPJA,
- El Currículo Base de la Formación Profesional Técnica y Tecnológica
- El Currículo Base del Subsistema de Educación Regular
- Resolución Ministerial 873 “Reglamento de Certificación de la Formación Técnica Tecnológica Productiva y Humanística en el ámbito de Educación Alternativa”.
- Educación Secundaria Comunitaria Vocacional. Programa de Estudio Primero a Sexto año de Escolaridad.

Los lineamientos del Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo son los siguientes:

- El objetivo de la formación técnica es desarrollar una formación integral específica y especializada en lo técnico humanístico, de acuerdo a vocaciones y potencialidades territoriales para un desempeño óptimo en cualquier contexto socioproductivo.
- Definición de los niveles de formación: Técnico Básico, Técnico Auxiliar y Técnico Medio
- Definición de las características de los perfiles de egresados/as de Educación Técnica:
- Organización de la malla curricular, para lo cual se establece Campos de Saberes y Conocimientos y Áreas de Saberes y Conocimientos y módulos.
- Definición de la Carga Horaria para la formación Técnica Productiva:
- Elementos que deben contemplar los módulos curriculares: objetivo holístico, contenidos, orientaciones metodológicas, evaluación y producto.

El objetivo de este espacio del taller es la construcción participativa de la incorporación del enfoque de género basado en derechos humanos en los contenidos del diseño curricular del Bachillerato Técnico Humanístico y en la formación técnica.

En el caso de la formación técnica, se trabajará con los contenidos de las siguientes carreras: albañilería para la restauración, carpintería para la restauración, conservación de papel, artesanía tradicional, servicios turísticos, gastronomía chiquitana y conservación, mantenimiento y restauración de instrumentos musicales de cuerdas.