

# **GUÍA METODOLÓGICA**

## **ENFOQUE DE GÉNERO BASADO EN DERECHOS HUMANOS PARTE II: EJERCICIOS Y HERRAMIENTAS DE APOYO**

# CONTENIDO

## PAG.

EJERCICIOS CAPÍTULO 1: LOS DERECHOS HUMANOS .....	4
EJERCICIO # 1 NOMBRE: MARIO MANZANA .....	4
EJERCICIO # 2 .....	5
NOMBRE: MI PRIMER DERECHO GANADO, MI PRIMER DERECHO PERDIDO .....	5
EJERCICIOS PARA EL CAPÍTULO 2: LIDERAZGO JUVENIL .....	6
EJERCICIO # 1 .....	6
NOMBRE: LIDERAZGO .....	6
EJERCICIO # 2 .....	13
NOMBRE: LIDERAZGO MORAL .....	13
EJERCICIO # 3 .....	20
NOMBRE: ¿QUIÉN SOY YO? AUTOESTIMA .....	20
EJERCICIO # 4 .....	21
NOMBRE: TODO LO QUE ME DICEN .....	21
EJERCICIO # 5 .....	23
NOMBRE: ¿CÓMO ME VEN LOS DEMÁS? .....	23
EJERCICIO # 6 .....	24
NOMBRE: ORDENANDO MIS VALORES .....	24
EJERCICIO # 7 .....	26
NOMBRE: UN MUNDO NUEVO .....	26
EJERCICIO # 8 .....	27
NOMBRE: ELIGE CUIDADOSAMENTE TUS PALABRAS. ....	27
EJERCICIO # 1 .....	29
NOMBRE: VEO, VEO... ¿QUÉ VEO? .....	29
EJERCICIO # 2 .....	30
NOMBRE: ANALIZANDO CON LA CEDAW .....	30
EJERCICIOS PARA EL CAPÍTULO 4: EL ENFOQUE DE GÉNERO .....	33
EJERCICIO # 1 .....	33
NOMBRE: EL PASEO DEL GÉNERO .....	33
EJERCICIO # 2 .....	34
NOMBRE: LO QUE NOS HAN DICHO QUE DEBEMOS SER Y HACER .....	34
EJERCICIO # 3 .....	35
NOMBRE: “EL MUNDO AL REVÉS” .....	35
EJERCICIO # 4 .....	39
NOMBRE: EL SEXO DE LAS PROFESIONES .....	39
EJERCICIO # 5 .....	41
NOMBRE: HISTORIAS DE GÉNERO Y PODER .....	41
EJERCICIOS PARA EL CAPÍTULO 5: SEXUALIDAD, EMBARAZO EN ADOLESCENCIA, MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS, ITS Y VIH .....	42
EJERCICIO # 1 .....	42
NOMBRE: DIAGNOSTICO “ESTABLECIENDO LOS CONOCIMIENTOS” .....	42
EJERCICIO # 2 .....	43
NOMBRE: MI HUEVO BEBE .....	43
EJERCICIO # 3 .....	45
NOMBRE: DIFERENCIA DE TÉRMINOS SEXO Y SEXUALIDAD .....	45

EJERCICIO # 4 .....	46
NOMBRE: ASENTANDO LOS CONOCIMIENTOS.....	46
EJERCICIO # 5 .....	47
NOMBRE: ALTERNATIVAS DE LA SEXUALIDAD .....	47
EJERCICIO # 6 .....	52
NOMBRE: ¿QUÉ PASO CON LOS DERECHOS?.....	52
EJERCICIO # 7 .....	53
NOMBRE: “CONOCIENDO MI CUERPO PARA DISFRUTAR MI SEXUALIDAD”.....	53
EJERCICIO # 8 .....	57
NOMBRE: “MI BEBE HUEVO”.....	57
EJERCICIO # 9 .....	59
NOMBRE: EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA Y ANTICONCEPCIÓN.....	59
EJERCICIO # 10 .....	60
NOMBRE: “CACERÍA DE FIRMAS”.....	60
EJERCICIO # 11 .....	62
NOMBRE: SIMPOSIO .....	62
EJERCICIO # 12 .....	69
NOMBRE: PASO A PASITO .....	69
EJERCICIOS PARA EL CAPÍTULO 6: DESARROLLO LOCAL CON ENFOQUE DE GÉNERO.....	71
EJERCICIO # 1 .....	71
NOMBRE: LA PERSONA MÁS IMPORTANTE ERES TÚ.....	71
EJERCICIO # 2 .....	72
NOMBRE: LA SOPA DE PIEDRAS .....	72
EJERCICIO # 3 .....	75
NOMBRE: MOVILIZÁNDONOS PARA PROMOVER EN LA COMUNIDAD EL DERECHO DE LAS MUJERES A UN TRABAJO DIGNO.....	75
EJERCICIOS PARA EL CAPÍTULO 7: GÉNERO Y FORMACIÓN TÉCNICA.....	76
EJERCICIO # 1 .....	76
NOMBRE: DESCUBRIENDO EL CURRÍCULO OCULTO .....	76
EJERCICIO # 2 .....	77
NOMBRE: INCORPORACIÓN DEL ENFOQUE DE GÉNERO Y BASADO EN DDHH EN LOS CONTENIDOS DEL CURRÍCULO.....	77
EJERCICIO # 3 .....	78
NOMBRE: MIS COMPROMISOS.....	78
EJERCICIO # 4 .....	80
NOMBRE: EVALUACIÓN Y CIERRE DEL TALLER .....	80

## EJERCICIOS CAPÍTULO 1: LOS DERECHOS HUMANOS

### EJERCICIO # 1

**NOMBRE: MARIO MANZANA**

**Objetivo:** Romper el hielo y generar el clima para comenzar a abordar temas

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<p><b>"Mario Mapache"</b> <b>(presentación de participantes)</b></p>	<p>El facilitador indicará que en esta oportunidad nos presentaremos de una forma más divertida antes de iniciar el taller, para ello se les pedirá a los participantes, que piensen durante un minuto en un animal que empieza con la primera letra de la de su nombre por ejemplo: Luis puede pensar en León, María en Mariposa, etc. Adicionalmente pensarán en su plato preferido ejemplo; a María le gusta picante de pollo. Una vez que hayan pensado en el animal que empiece con la inicial de su nombre y su comida favorita, el facilitador indicará que cada participante se presente de la siguiente manera:</p> <p>Nombre+ comida favorita+ animal = María Picante de Mariposa, y agregará su expectativa del taller.</p> <p>El facilitador iniciará la actividad dando el ejemplo y comenzando con la actividad, luego invitará a la persona de su derecha a que se presente de la misma forma. Una vez finalizada la presentación de todos, se les entregará los gafetes y se les pedirá que coloquen el nombre de la fruta o verdura que escogieron (el mismo que fue elegido solo basándose en la coincidencia de la primera letra y que de ninguna manera se están asociando las virtudes, fortalezas o debilidades del animal con la persona), es importante que conserven los gafetes hasta finalizar el taller.</p>	<p>Es importante que el facilitador o docente reitere que el nombre de la verdura o fruta fue elegido solo basándose en la coincidencia de la primera letra y que de ninguna manera se están asociando las virtudes, fortalezas o debilidades del animal con la persona.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 40 gafetes</li> <li>➤ Marcadores</li> <li>➤ Papelógrafos</li> </ul>	<p>40 min.</p>

## EJERCICIO # 2

### NOMBRE: MI PRIMER DERECHO GANADO, MI PRIMER DERECHO PERDIDO

**Objetivo:** Reconocer la presencia de los derechos humanos en nuestras vidas, ya sea porque los hemos ganado o porque los hemos perdido. Romper el hielo y generar el clima para comenzar a abordar temas. Lo que sentimos

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>Mi primer derecho ganado, mi primer derecho perdido</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pedir a las participantes que piensen, durante unos minutos, en el primer derecho que recuerdan haber ganado y en el primer derecho que recuerdan haber perdido</li><li>2. Compartir con el grupo sus experiencias. Conforme van relatándolos, escribirlos en un papelógrafo</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué les fue más fácil identificar, los derechos ganados o los perdidos?</li><li>- ¿Qué tipo de derechos fueron mencionados por el grupo más a menudo?</li><li>- ¿Qué tienen que ver con nuestra vida cotidiana?</li><li>- ¿Qué tiene que ver esto con los derechos humanos?</li></ul> <p>Al terminar, hacer un comentario de cierre con base en lo que las participantes expresaron a partir de las preguntas anteriores:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- No todos los derechos que están por escrito se cumplen a cabalidad en nuestra vida diaria.</li><li>- Es necesario tomar conciencia y emprender acciones para apropiarnos de nuestros derechos humanos y hacer que estos se cumplan</li></ul>	1 papelógrafo con la leyenda: "Mi primer derecho ganado"  1 papelógrafo con la leyenda: "Mi primer derecho perdido"  1 marcador  Masking	30 min.

## EJERCICIOS PARA EL CAPÍTULO 2: LIDERAZGO JUVENIL

### EJERCICIO # 1

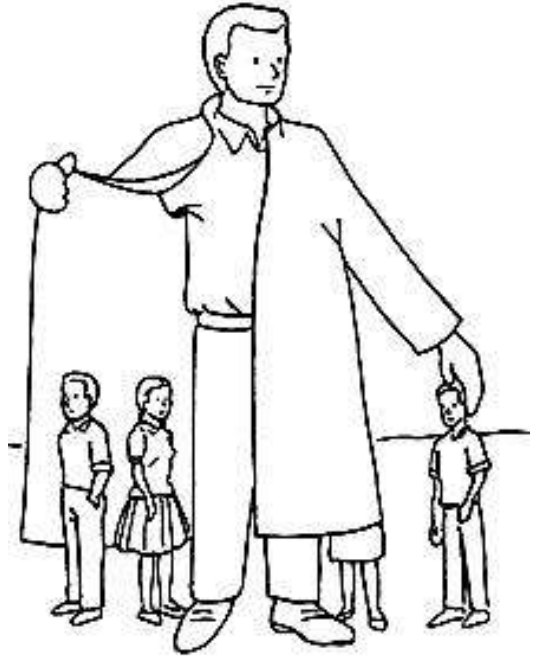
#### NOMBRE: LIDERAZGO

**Objetivo:** Identificar los diferentes tipos de líderes y sus características, ventajas y desventajas.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<p><b>“Liderazgo”</b></p>	<p>Se iniciara la actividad mostrándoles un video sobre liderazgo, luego se lanzarán preguntas de reflexión grupal:</p> <p>El facilitador o docente construirá el concepto con el grupo.</p> <p><b>Técnica Sociodrama.</b>-Para analizar los diferentes tipos de liderazgo, se conformarán grupos para que cada uno represente un tipo de líder en particular: Líder autoritario, manipulador, paternalista, sabelotodo, democrático.</p> <p><b>Plenaria.</b>-Luego del Sociodrama, cada grupo explicara las características del tipo de liderazgo que les toco interpretar, el facilitador consultara en plenaria si este tipo de liderazgo contribuye al crecimiento del grupo, ira construyendo en base a los aportes del grupo, la definición de los tipos de liderazgo y resaltando las ventajas y desventajas de cada tipo de liderazgo a manera de cierre. Esta dinámica se repetirá con cada grupo.</p>	<p>El facilitador o docente después de mostrar el video preguntara a los participantes ¿Qué es lo que más les gusto?</p> <p>¿Qué no les gusto?</p> <p>¿Qué les ha parecido el protagonista? ¿Cuál ha sido su actitud?</p> <p>Posteriormente se realizará una lluvia de ideas sobre:</p> <p>¿Qué es el liderazgo?</p> <p>¿Cuántos tipos de liderazgo creen que existe?</p> <p>Así como también deberá resaltar los siguientes mensajes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos los tipos de liderazgo tienen aspectos positivos y negativos.</li> </ul> <p>El líder actúa de acuerdo a la situación, en ocasiones puede asumir una postura autoritaria, paternalista, etc. Pero siempre debería buscar el bien común y el crecimiento del grupo.</p>	<p>Video Papelógrafos Marcadores Masking Fichas de reflexión individual hoja de los tipos de liderazgo</p>	<p>90 min.</p>

## ***PATERNALISTA***

Un individuo que ejerce un modelo paternalista de liderazgo puede sinceramente desear el bienestar de los otros miembros del grupo y estar motivado por un verdadero sentimiento de cariño hacia ellos. Él sobreprotector puede tratar a los otros miembros como un padre trataría a sus hijos. Él los cuida, los protege, quita todos los obstáculos de su camino, hace cosas para ellos y les dice que no se preocupen porque él ya ha resuelto todo para ellos. A veces puede dar una impresión externa de ser un líder democrático, pero al final es él quien finalmente toma la decisión. El líder paternalista no ayuda a los miembros del grupo a desarrollar sus propias capacidades. Probablemente no piensa que ellos tengan muchas capacidades. Más bien, él siente satisfacción al saber cuán necesario es para los otros miembros del grupo.



### ***Por ejemplo***



### **Amparo**

Como capitana del equipo de fútbol, Amparo es muy activa y dinámica. Ella se preocupa mucho por los miembros de su grupo y prefiere hacer todo el trabajo. A Amparo también le gusta ser reconocida por lo que ha hecho y se pone feliz cuando le dicen: “Sin ti no podríamos hacer nada”. Aunque siempre está ocupada, ella se encarga de todo lo que deben hacer los demás. A veces se queda hasta tarde para terminar. Cuando alguien quiere ayudar, ella dice: “No te preocupes. Mejor yo lo haré...”

## **SABELOTODO**



Este modelo de liderazgo a menudo ocurre cuando existe una marcada diferencia entre los conocimientos o experiencia de un individuo y aquellos de los otros miembros del grupo. El líder **sabelotodo** trata de dominar al grupo en base a sus conocimientos superiores. Este modelo de liderazgo a menudo se ve en los círculos académicos, entre los maestros, consultores y asesores técnicos, y otras personas que se ganan la vida compartiendo sus conocimientos.

### ***Por ejemplo***

Armando es muy estudioso y vive en que debido a su inmenso tiene la razón. Cree que sus son tontos, que no saben nada y que podrían sobrevivir. Cuando alguien siempre usa una cita de algún famoso libro que confirma sus opiniones.



los libros. Él está seguro conocimiento siempre compañeros y compañeras sin su conocimiento no rechaza sus ideas, él que la respalde o tiene un





## ***AUTORITARIO***

El líder autoritario da órdenes. Espera una obediencia inmediata, exacta y sin cuestionamiento a su autoridad. Evita el diálogo y no permite que nadie le pida una explicación acerca de sus órdenes. El prototipo del líder autoritario se encuentra en las organizaciones militares, aunque el liderazgo autoritario también es común en las relaciones patrón-obrero.

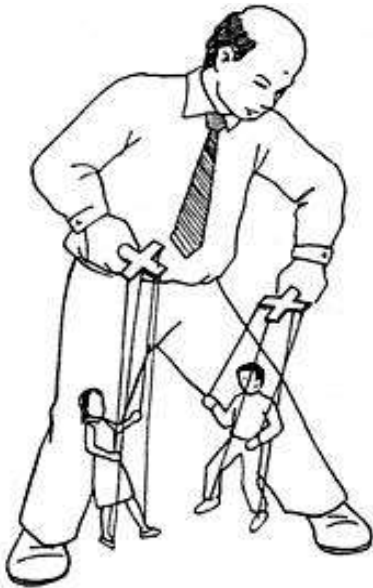
### ***Por ejemplo***

A **Rosa** le gusta mandar y decir a los demás qué deben hacer.

Es una persona pesimista, sin mucha confianza en sus compañeros y compañeras. Es expresiva y franca, no tiene problemas para comunicar sus órdenes. Si alguien se opone a sus ideas, ella grita y lanza amenazas. Si alguien trata de desobedecer a sus órdenes, ella corta su amistad y lo rechaza.



## MANIPULADOR



Los que practican los tres modelos anteriores de liderazgo quizás sean sinceros en su deseo por ayudar al grupo o estimular su participación, sin darse cuenta de cómo sus propias actitudes de superioridad obstruyen su capacidad de hacerlo. En contraste a ellos, el líder manipulador sólo aparenta pensar en el bienestar de los demás, para esconder sus verdaderos motivos e intereses personales. Su conducta es ir indagando discretamente acerca de los demás, y crear situaciones de “confianza” en los que puede influenciar, sin que ellos se den cuenta.

### *Por ejemplo*

Pablo es soñador y muy sentimental. Cuando algo no ocurre como él quiere se pone muy triste y se aparta del grupo. Normalmente, las chicas y los chicos del curso le dan mucha atención cuando hace esto. A él le gusta que todos estén de acuerdo con sus sugerencias, y si no lo están, emplea modos para que cambien de opinión. Cuando se cumplen sus deseos tiene una sonrisa muy tierna y es muy amable.



## ¿Qué pienso Yo?

1) En mi familia, colegio, o lugar de trabajo ¿Qué tipos de liderazgo veo más comúnmente?

---

---

2) Los adultos con los que suelo relacionarme, por lo general conmigo tienen un trato:

Autoritario/a

Paternalista/  
Maternalista

Sabelotodo/a

Manipulador/a

2) Con mis amigos yo, suelo ejercer un tipo de liderazgo:

Autoritario/a

Paternalista/  
Maternalista

Sabelotodo/a

Manipulador/a



## ¿Qué pienso Yo?

4) Rellenar el siguiente cuadro te puede ayudar a reflexionar sobre estas situaciones:

**En mi familia suelo tener un liderazgo.....**

---

---

**En el colegio suelo tener un liderazgo.....**

---

---

**Con mis Amigos suelo tener un liderazgo.....**

---

---

5) Pensando en el caso de tus amistades y considerando lo visto durante el taller, ¿Cuáles podrían ser los efectos en el largo plazo de quedarse con estos tipos de liderazgo?

---

---

6) ¿Te da gusto estar cerca de gente autoritaria? ¿paternalista o maternalista? ¿sabelotodo/da? ¿manipulador/ra? ¿Te gustaría mantener un trabajo por mucho tiempo bajo una persona que se comporta de esas maneras?

---

---

7) ¿Será que a la gente a tu alrededor le pasaría algo similar si tú te comportas de estas maneras?

---

---



## EJERCICIO # 2

### NOMBRE: LIDERAZGO MORAL

**Objetivo:** Conocer los elementos del marco conceptual del liderazgo moral en sus propias vidas.

Reconocer y reflexionar sobre las características y formas de ejercer liderazgo moral dentro del ámbito personal, familiar, comunitario y municipal.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<p><b>“Liderazgo Moral”</b></p>	<p>Se inicia la actividad mostrando un video sobre un líder moral (Gandhi). Posteriormente se realiza una reflexión conjunta en base a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué les ha parecido la actitud de Gandhi?</li> <li>- ¿Qué tipo de liderazgo ejercía Gandhi?</li> <li>- ¿Qué características tenía el tipo de liderazgo de Gandhi?</li> <li>- ¿Considerarían a Gandhi como modelo de líder?</li> <li>- ¿Será este un nuevo tipo de liderazgo?</li> <li>- ¿Han escuchado hablar del liderazgo moral?</li> </ul> <p><b>Trabajo grupal.</b>-Se conforman 6 grupos de 7 integrantes y se reparten los elementos del liderazgo para analizar y preparar un sociodrama. Después de la presentación del sociodrama, cada grupo resaltara los mensajes o características del elemento analizado. En base a los aportes del grupo, el facilitador puntualizará aquellos aspectos importantes del elemento. Se repetirá la dinámica con cada grupo.</p>	<p>El Facilitador o docente indicará al grupo que: para conocer y entender en qué consiste el liderazgo moral, vamos a analizar los elementos fundamentales para el ejercicio de este tipo de liderazgo.</p> <p><b>Cierre.</b>- El facilitador deberá construir el concepto del liderazgo moral integrando los elementos, en base a la siguiente pregunta: - Entonces, ¿qué es el liderazgo moral? ¿Qué implica este tipo de liderazgo? El facilitador hará énfasis en los siguientes mensajes: - Es un estilo de liderazgo que se fundamenta en seis pilares: 1. La creencia en que todas las personas somos nobles por naturaleza 2. Esta orientado al servicio por los demás 3. Busca la transformación personal de cada uno para transformar la sociedad 4. Implica el desarrollo de diversas capacidades para alcanzar nuestros objetivos 5. Se basa en la búsqueda personal y aplicación de la verdad 6. Se enfoca hacia la superación de situaciones difíciles, implicando una actitud propositiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de trabajo “ Elementos del liderazgo Moral”</li> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> </ul>	<p>80 min.</p>

**CAPITULO 2**  
**EJERCICIO # 2**  
**HOJA DE TRABAJO 1**

**EL ESPÍRITU DE SERVICIO**

El verdadero liderazgo ocurre cuando uno se pone al servicio de los demás, no cuando uno trata de figurar ni dominar.



La característica fundamental del liderazgo moral es el espíritu de servicio. El liderazgo moral es ejercido por aquel que sirve más a la comunidad, no por aquel que domina más a la comunidad. El espíritu de servicio nace del amor y del reconocimiento de nuestra verdadera posición en la vida, como la creación de Dios que somos.

No se debe confundir el servicio con el paternalismo, que hace las cosas por las personas, en vez de que ellas lo hagan por sí mismas, ni tampoco debe confundirse con el servilismo, o sea, la actitud de desprecio hacia uno mismo y buscar la aprobación de los demás.

El mejor servicio es aquel que ayuda a los demás a desarrollar sus potencialidades, que contribuye a la realización de los objetivos del grupo y que fortalece los lazos de amistad y unidad en el grupo.

Cuando se actúa con espíritu de servicio, no se espera recompensa ni reconocimiento. Se contenta con ejercer un liderazgo invisible, como hace el viento que mantiene en

movimiento los barcos. Aspirar al tipo de liderazgo al cual se refiere un proverbio chino que dice: "Cuando un verdadero líder ha terminado su trabajo, la gente dice: 'Miren cuánto hemos logrado'".

Sin embargo, el servicio trae recompensas. Dos de las más importantes son: el desarrollo de las capacidades propias y un profundo sentido de satisfacción interior.

**La enfermera**

Durante la guerra una enfermera estaba trabajando en un hospital militar atendiendo a los soldados heridos en la batalla.

Un día un general hizo una visita al hospital y se consternó por las condiciones pasmosas y el hedor nauseabundo. "Yo no haría este trabajo ni por cien mil dólares," exclamó. La enfermera le miró y dijo: "Yo tampoco lo hago por el dinero".



## LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL Y TRANSFORMACIÓN SOCIAL

El liderazgo moral promueve tanto la transformación personal como social. Una persona participa en la transformación personal cuando está en un proceso de desarrollar las capacidades y cualidades que le permiten servir mejor a los demás. Contribuye al proceso de transformación social cuando utiliza estas capacidades para colaborar en la construcción de una sociedad más justa y unida.

La transformación personal y la transformación social han de ir de la mano. Una no es eficaz sin la otra. Es imposible construir una sociedad basada en la justicia y la unidad, si los individuos no practicamos éstas y otras cualidades de la vida diaria, participando plenamente en el proceso de transformación personal.

Para la transformación personal, por sí sola, no es suficiente para resolver los problemas del mundo. Se necesita una visión compartida de la sociedad deseada, que juntos estamos tratando de construir, y un acuerdo sobre los principios básicos que han de regir en dicha sociedad. Algunos ejemplos de esos principios podrían ser: la educación para todos, la eliminación de los extremos de riqueza y pobreza, la igualdad de derechos y oportunidades para hombres y mujeres, y la eliminación de prejuicios. Luego, hay que trabajar para contribuir en la realización de nuestra visión.

Existe una relación dinámica entre los dos tipos de transformación. La fuerza dinámica del ejemplo influye positivamente en la transformación social, a la vez que los esfuerzos de la transformación social motivan el desarrollo de nuevas capacidades y cualidades.

La transformación se nutre a través del compañerismo en una comunidad. Por lo tanto, un grupo con ideales elevados, que está trabajando en el proceso de transformación social, puede crear un ambiente de apoyo que estimulará y sostendrá la transformación personal de sus miembros. A la vez, trabajando todos juntos, el grupo podrá realizar proyectos que tengan una mayor influencia en la sociedad de lo que podrían hacer los individuos solos. Como mínimo, cada persona debería buscar a una o dos personas más con quien pueda compartir sus esfuerzos.

Para un buen liderazgo, uno debe dar un buen ejemplo de vida y ayudar al mismo tiempo a la sociedad a cambiar.





Para ejercer un buen liderazgo, se debe tener la actitud de buscar y aplicar la verdad.



## LA BÚSQUEDA Y APLICACIÓN DE LA VERDAD

Nadie sabe toda la verdad. Por lo tanto, siempre es importante tratar de aprender más. En parte, se aprende por medio de leer y tomar cursos o participar en procesos de capacitación. Pero también se aprende por medio de escuchar a los demás y considerar sus ideas. Luego hay que pensar en cómo aplicar lo que uno aprende a su propia vida y a la vida de la sociedad.

Lo que debes saber es que existen dos tipos de verdad. La verdad “contingente” que trata de los datos y hechos concretos que suceden en el mundo material y la verdad “ideal” que trata de los principios, tales como la unidad y la justicia, que han de guiar nuestras decisiones. Para tomar decisiones sabias, necesitamos averiguar cuáles son los datos y los hechos importantes, identificar los principios que deberían guiar nuestras acciones, y visualizar el resultado que deseamos.

La búsqueda sincera de la verdad requiere que hagamos esfuerzos conscientes para liberar nuestras mentes y corazones de cualquier tipo de

prejuicios. Tenemos que cuidarnos de no seguir ciegamente las opiniones de otros, sino a reflexionar sobre todo lo que leemos, escuchamos y vivimos, con el fin de comprender mejor la verdad. Luego, hay que aceptar las verdades que hemos encontrado y aplicarlas en procesos de transformación personal y transformación social, aunque a veces sea difícil.

En resumen, uno debe guiar su vida por todo lo hasta ahora uno ha encontrado como “verdad”, a la vez que se esfuerza siempre por buscar y aprender más sobre la verdad.



## LA NOBLEZA ESENCIAL DEL SER HUMANO

Lo primero es tener una visión correcta del ser humano.



Se han dado diferentes conceptos sobre la naturaleza del ser humano. Algunos consideran que el ser humano no es más que una animal racional. Por lo tanto, creen que es natural que se deje llevar por sus instintos y pasiones, tales como el enojo, el odio, la codicia y el deseo.

Aunque es claro que el hombre tiene una naturaleza inferior, enfocarse sólo en ésta, da un concepto equívoco del ser humano, ya que también posee una naturaleza superior.

La afirmación de que el hombre fue creado a “imagen y semejanza de Dios” se refiere a las potencialidades de esta Naturaleza superior. Significa que el ser humano tiene la potencial para desarrollar todas las cualidades espirituales, tales como la bondad, la generosidad, la rectitud, la justicia, el desprendimiento y el perdón.

Una persona puede dejar que sus sentimientos y pensamientos se vuelvan hacia su naturaleza inferior y dejarse arrastrar por sus instintos o, por medio del ejercicio de su propia voluntad, puede volverse hacia su naturaleza superior, buscando girar sus acciones por medio de los principios espirituales y el amor a Dios. Como consecuencia de este esfuerzo, gradualmente logrará la transformación personal en su vida.

En cada decisión que toma y cada acto que realiza, la persona tiene la oportunidad de dejarse arrastrar por su naturaleza inferior o tomar una decisión basada en principios.

Cuando uno mira a las personas “con el ojo de Dios”, viendo dentro de ellas las potencialidades de su naturaleza superior, esto les estimula a desarrollar estas potencialidades.

## LA TRASCENDENCIA

A nivel personal, para ejercer un buen liderazgo, uno debe saber aplicar sus valores para resolver los problemas que siempre aparecen.



Cuando tratamos de practicar el liderazgo moral, nos encontramos con muchos momentos de pruebas, ya que el momento de transformación personal no es fácil.

A nivel personal, nuestros deseos egoístas, intereses personales y malos hábitos pueden dificultar nuestros esfuerzos por practicar las verdades que hemos aprendido. Sabemos qué debemos hacer, pero a veces nos cuesta hacerlo.

Cuando trabajamos por la transformación social, también encontramos muchas frustraciones. A menudo otras personas no son cumplidas o responsables. La comunidad puede ser muy pasiva y considerar que es imposible mejorar las cosas. Alguien puede oponerse a nuestras ideas y hasta criticarnos.

En esos momentos difíciles, debemos buscar la trascendencia, pero, ¿qué es trascendencia? Es “conectarnos con los valores eternos”.

La oración y la meditación, la reflexión sobre nuestra visión y los principios con los cuales estamos comprometidos, el comulgar con la naturaleza, escuchar música o hablar con una persona que tiene madurez espiritual, son algunos medios para lograr la trascendencia.

La trascendencia nos ayuda a desprendernos de la situación inmediata y centrarnos en lo que realmente es importante. Nos inspira a tener perseverancia y a no desanimarnos en nuestros esfuerzos por la transformación. Nos ayuda a recordar nuestra visión, para que no nos “ahogemos en un vaso de agua” cuando surgen problemas. Y nos da fuerzas para vivir de acuerdo a los principios elevados en situaciones de tentación.

Cada persona debería buscar lo que le ayuda para lograr la trascendencia y practicarla en momentos en que la necesita.

## EL DESARROLLO DE CAPACIDADES

¿Y la práctica? ¡Tenemos que poder saber hacer cosas en la práctica también!



En el pasado se consideraba que una persona moral era una persona que evitaba las cosas malas y no causaba problemas a los demás. Hoy en día se necesita un concepto más activo de la moralidad. La persona moral ha de trabajar activamente para la transformación personal y social.

Para servir mejor y contribuir a los procesos de transformación la persona que se perfila hacia el liderazgo ha de desarrollar capacidades que le permitan ser eficaz. Se han identificado 18 capacidades, las cuales contribuyen a un liderazgo moral eficaz. Cada capacidad consiste en una combinación de conceptos, destrezas, actitudes y cualidades. En cuanto se comprende los conceptos en los cuales se basa la capacidad, se puede comenzar a practicarla, ejercitando las destrezas, cualidades y actitudes lo mejor que se pueda.

El esfuerzo por practicar una capacidad inicia un proceso de transformación en esta área de su vida. Gradualmente, a través del esfuerzo por practicar una capacidad y una autoevaluación de los resultados, una persona desarrollará cada vez más las destrezas, cualidades y actitudes necesarias para implementar mejor esa capacidad.

### Capacidades que contribuyen hacia la Transformación Personal

Estas capacidades se relacionan con el ser interior de cada persona. Tienen que ver con su integridad básica y con el ejercicio de su voluntad, tanto para vivir de acuerdo con sus principios como para toma iniciativas y llevarlas a feliz término. Además, incluyen las capacidades relacionadas con la reflexión y el aprendizaje. Estas capacidades forman la base del carácter de la persona e influyen tanto en sus relaciones interpersonales como en el trabajo conjunto para la transformación social. Estas capacidades incluyen:

- La capacidad de evaluar nuestras propias fortalezas y debilidades sin involucrar al ego: la autoevaluación.
- La capacidad de pensar sistémicamente en la búsqueda de soluciones.
- La capacidad de tomar la iniciativa de manera creativa y disciplinada.
- La capacidad de mantener el esfuerzo, perseverar y superar los obstáculos en el logro de las metas.
- La capacidad de manejar los asuntos y responsabilidades con una rectitud de conducta basada en principios morales y éticos.

### Capacidades que contribuyen hacia la Transformación Social

Estas capacidades son especialmente importantes en el trabajo conjunto que está encaminado hacia el progreso y el desarrollo de la comunidad. Sin embargo, no traen resultados si se las trata de aplicar por separado de las demás capacidades. Necesitan basarse en la integridad, la iniciativa y perseverancia, el aprendizaje y las buenas relaciones interpersonales. Estas capacidades incluyen:

- La capacidad de contribuir al establecimiento de la justicia.
- La capacidad de comprender las relaciones de dominación y de contribuir hacia su transformación en relaciones basadas en la reciprocidad, el servicio mutuo y el compartir.
- La capacidad de comprometerse con el proceso de potenciar las actividades educativas.
- La capacidad de crear una visión de un futuro deseado basada en valores y principios compartidos y de articularla clara y sencillamente para que inspire en otros un sentido de compromiso con su cumplimiento.
- La capacidad de servir en las instituciones de la sociedad de manera que ayude a sus miembros a desarrollar y a usar sus talentos y capacidades en el servicio a la humanidad.

### EJERCICIO # 3

#### NOMBRE: ¿QUIÉN SOY YO? AUTOESTIMA

**Objetivo:** Reflexiona sobre si mismo/a y sus características individuales. Realiza acciones para el autoconocimiento. Reconoce las características de la autoestima

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<p>¿Quién soy yo? “Autoestima”</p>	<p>Se entrega una hoja bond tamaño a cada participante.</p> <p>- Cada participante de manera individual dividirá la hoja en 6 casillas (el facilitador dará ejemplo de la división de la hoja), en la parte superior de cada casilla, colocara el titulo de:</p> <p>¿Cómo soy como persona, pareja, hijo/a, hermano/a, amigo/a y estudiante a través de dibujo? (está prohibido escribir).</p> <p>*Una vez realizado el dibujo cada participante deberá asignarle una valoración de 1 al 10 a cada casilla.</p> <p>Posteriormente se conformara 5 grupos para socializar los dibujo y valoraciones explicando las razones por las cuales asignaron esa valoración (el facilitador deberá monitorear el trabajo de los grupos para escuchar algún elemento para análisis).</p> <p>Concluida esta parte se solicitara voluntarios de cada grupo que quieran compartir sus dibujos y valoraciones con todo el grupo. También se puede realizar el trabajo en pareja, dependerá del nivel de cohesión del grupo.</p> <p><b>Plenaria.</b>-Se realizara el análisis a partir de las siguientes preguntas guía:</p> <p>¿Cómo se sienten?</p> <p>¿Qué descubrieron en los dibujos y valoraciones de los otros?</p> <p>¿Qué descubrieron sobre Uds. mismos?</p> <p>¿Haciendo un recorrido por toda la actividad, que hemos estado haciendo? ¿Qué hemos estado tratando de identificar?</p> <p>¿Sus valores fueron iguales para todas las casillas?</p> <p>¿Cuál es la razón?</p> <p>¿Si hiciéramos este ejercicio de aquí a seis meses, se mantendrían, cambiarías?</p> <p>¿Que hemos estado trabajando?</p> <p>¿Cuáles serán las características de la autoestima?</p> <p>¿Cómo ayuda la autoestima para la vivencia de la sexualidad y para el ejercicio de tus derechos?</p>	<p><b>Cierre.</b>-En base a los aportes de grupo el facilitador deberá reforzar los siguientes mensajes, en base a la discusión y respaldo teórico:</p> <p>La autoestima supone la valoración que hacemos de nosotros mismos.</p> <p>La autoestima significa, quererse y aceptarse como uno/a es, reconociendo cualidades y defectos.</p> <p>La autoestima tiene que ver con la imagen y la aceptación que la persona tiene de sí misma, de su cuerpo, sus capacidades, conocimientos, sentimientos y comportamientos, es decir, de todo lo que uno es, siente y hace.</p> <p><b>Ver la Guía II para mayor soporte teórico</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 hojas bond (carta)</li> <li>• 40 Lápices</li> <li>• 40 Borradores</li> </ul> <p>Según la cantidad de participantes</p>	<p>90 min.</p>

**EJERCICIO # 4**

**NOMBRE: TODO LO QUE ME DICEN**

**Objetivo:** Analiza y reflexiona sobre factores que afectan la autoestima.

<b>Ejercicio</b>	<b>Metodología</b>	<b>Reflexión</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>
------------------	--------------------	------------------	-----------------	---------------

<p><b>Todo lo que me dicen</b></p>	<p>Se entregara a cada participante 8 post-it de colores en el cual deberán colocar palabras y adjetivos negativos que alguna vez de dijeron y que afectaron su autoestima (no es necesario que utilicen todos los papeles y si alguien necesita más se le proporcionara).</p> <p>Luego deberán pegarse los papelitos en las partes del cuerpo que quieran de manera que se puedan leer (quien facilita comenzara con el proceso), cuando todos y todas tengan los papelitos pegados en el cuerpo, deberán movilizarse por todo el salón para leer los papelitos de los demás participantes y dejar leer el suyo propio ( quien facilita deberá estar atento a las reacciones y cometarios para considerarlos en el análisis)</p> <p><b>Plenaria.-</b>El facilitador abrirá un espacio de análisis a través de las siguientes preguntas guías:</p> <p>¿Cómo se sienten?  ¿Qué les ha hecho tener estos sentimientos?  ¿Qué observaron en los y las demás?  ¿Cómo se sintieron al ver que les dijeron a otros/as?  ¿Cómo se siente ahora?</p> <p>*Quien facilita retroalimentará al grupo, en el sentido de todos y todas en algún momento de nuestras vidas hemos sufrido ataque a nuestra autoestima, algunos/as más que otros/as y que lo importante es aprender a desprenderse de aquello que afecta el autoestima.</p> <p>*El facilitador deberá colocar una basurero en el centro del salón y comenzara la actividad dando ejemplo, tomando sus papelitos, revisándolos uno por uno, diferenciando y justificando entre aquellos con los que se quedara y porque y aquellos que echará a la basura y porque.</p> <p>*Luego pedirá voluntarios para hacerlo. Posteriormente indicará a todos/as sobre todo los que no salieron como voluntarios/as, que mentalmente hagan el ejercicio y se desprendan de aquello que les hace daño y que tienen razones para quitárselos, manifestando que aquí tiene que ver mucho la honestidad y el autoconocimiento de cada uno.</p> <p><b>Plenaria.-</b>Se inicia la etapa de análisis poniendo en consideración las siguientes preguntas guías:</p> <p>¿Cómo se sienten?  ¿Qué es lo que les hace sentir así?  ¿Qué es lo que aprendieron al realizar esta actividad?  ¿Qué pasos seguimos para realizar el ejercicio?  ¿Qué tienen que ver todos estos pasos con la autoestima?</p>	<p><b>Cierre.-</b>Durante el cierre el facilitador retomará los elementos de la anterior actividad y la presente para reforzar el concepto de autoestima como el valor que nos otorgamos nosotros mismos/as en función de nuestras características físicas, habilidades, cualidades presentes y ausentes. Además ayudara a visibilizar.</p> <p>*La importancia del autoconocimiento y autoevaluación como procesos para identificar el nivel de nuestra autoestima.</p> <p>*La influencia que tiene el entorno, otras personas, en nuestra autoestima.</p> <p>La posibilidad de desprendernos de elementos dañinos para la autoestima en base a un proceso de trabajo sobre el mejoramiento de habilidades y cualidades y análisis de nuestra situación actual.</p> <p>*Destacara la relación de la autoestima con la vivencia de la sexualidad y ejercicio de los derechos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 paquetes de post-it de diferentes colores.</li> <li>• Basurero</li> </ul>	<p>85 min.</p>
------------------------------------	---	---	--	----------------

**EJERCICIO # 5**

**NOMBRE: ¿CÓMO ME VEN LOS DEMÁS?**

**Objetivo:** Desarrolla acciones de evaluación y regulación de la autoestima. Reconoce la importancia de evaluar periódicamente el estado de la autoestima. Reconoce en sus compañeros/as la posibilidad de afección de su autoestima.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<p><b>¿Cómo me ven los demás?</b></p>	<p>El facilitador deberá explicar que el ejercicio consiste en identificar solamente cualidades de los/las participantes del grupo, cada participante recibirá una hoja en blanco y un marcador, el facilitador les pedirá que peguen con cinta Masking el papel en la espalda de un compañero/a. Se les solicitará que escriban en las hojas de sus compañeros las cualidades que hayan identificado en ellos.</p> <p><b>Plenaria.</b>-Se invitara al grupo a tomar asiento y a que cada participante tome la hoja pegada de su espalda, se les dará cinco minutos para que individualmente analicen la lista que tenían pegada en la espalda. Se pedirá a voluntarios compartir los mensajes que ha recibido en voz alta</p> <p>Se realizara el análisis y reflexión con las siguientes preguntas:</p> <p>*¿Cómo se sintieron al leer su lista? ¿Sabían que tenían esas cualidades?</p> <p>*¿En qué les ayuda a reconocer sus cualidades?</p>	<p><b>Cierre.</b>-El facilitador indicara que:</p> <p>La autoestima se alimenta de diferentes fuentes, una de ellas es la opinión que los demás tienen de uno/a y la otra es, como se valora y respeta la persona a sí misma. (resaltar la última)</p> <p>*La importancia del autoconocimiento y autoevaluación como procesos para identificar el nivel de nuestra autoestima.</p> <p>*La influencia que tiene el entorno, otras personas, en nuestra autoestima.</p> <p>*La posibilidad de desprendernos de elementos dañinos para la autoestima en base a un proceso de trabajo sobre el mejoramiento de habilidades y cualidades y análisis de nuestra situación actual.</p> <p>*Destacara la relación de la autoestima con la vivencia de la sexualidad y ejercicio de los derechos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 Hojas en blanco</li> <li>• 40 marcadores delgados de colores</li> <li>• Masking</li> </ul>	<p>35 min.</p>

## EJERCICIO # 6

### NOMBRE: ORDENANDO MIS VALORES

**Objetivo:** Identifica y prioriza sus propios valores. Reconocer que las personas tienen valores diferentes. Respetar los valores individuales de los demás

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>Ordenando Mis Valores</b>	<p>Se distribuyen las hojas de trabajo "Ordenando mis valores" a cada participante y se pide que lean detenidamente la ficha. El facilitador, luego de la lectura, planteará unas preguntas para reflexión individual:</p> <p>¿Qué es importante para mí? ¿A qué le doy más valor?</p> <p>¿Qué necesito para lograr aquello que es importante para mí?</p> <p>Les explicara el contenido de la hoja de trabajo y pedirá que ordenen a qué situaciones le dan más valor, colocando el número 1 al dibujo que considera importante, el 2 al siguiente y así sucesivamente hasta completar el ejercicio.</p> <p>Una vez finalizado el ejercicio el facilitador solicitará voluntarios para explicar su escala de valores al grupo.</p> <p>Luego de que cada participante mencione su escala de valores, el facilitador relacionará su elección con los valores universales (Ej: Contribuir al desarrollo de la comunidad supone poner en práctica el valor de la solidaridad y el servicio a los demás).</p> <p><b>Plenaria.</b>-Posteriormente se realizará el análisis y la reflexión en base a las siguientes preguntas:</p> <p>*¿Es la escala de valores igual para todos?</p> <p>*¿Es fácil o difícil identificar por orden de importancia nuestros propios valores?</p> <p>*¿Creen que cambiará su escala de valores dentro de algún tiempo?</p>	<p><b>Cierre.</b>-En base a los aportes de grupo el facilitador deberá reforzar los siguientes mensajes, en base a la discusión y respaldo teórico:</p> <p>- Los valores son pautas y principios que orientan nuestro comportamiento y son importantes para la toma de decisiones.</p> <p>- Los valores no son estáticos, es posible modificar la escala de valores a lo largo de la vida</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 hoja de trabajo de "Ordenado mis valores"</li><li>• Lápices</li></ul>	20 min.



## Ordenando mis valores

### Hoja de trabajo

A continuación encontrarás una serie de actividades y actitudes. Según tu escala de valores, ordena las mismas del 1 al 10 en el círculo correspondiente, considerando que 1 es la más importantes y 10 la menos importante.



Ser profesional



Quererme, aceptarme, respetarme y ser mejor cada día



Liderar acciones para contribuir al desarrollo de mi comunidad



Casarme y formar una familia



Vivir de acuerdo a mi fe



Ser fiel y respetuoso/a con mi pareja



Ganar mucho dinero



Valorar a todas las personas, respetando su forma de ser



Ser popular y aceptado entre mis amigos y amigas



Ser perseverante para alcanzar mis metas

## EJERCICIO # 7

### NOMBRE: UN MUNDO NUEVO

**Objetivo:** Identifica sus valores y desvalores. Prioriza sus propios valores. Reflexiona sobre la posibilidad de cambiar los desvalores. Reconocer que las personas tienen valores diferentes. Respetar los valores individuales de los demás.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>Un mundo nuevo</b>	<p>El facilitador introducirá la actividad con la lectura del siguiente cuento: “Es inminente la destrucción de este mundo. Cada uno/a de ustedes tiene la responsabilidad de escoger a solo cinco personas para que construyan un nuevo mundo”.</p> <p>El facilitador escribirá la siguiente lista en un papelógrafo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Un cura</li><li>* Un policía proxeneta.</li><li>* Un médico que vive con VIH-Sida</li><li>* Una enfermera que no puede tener hijos</li><li>* Un estudiante inteligente en silla de ruedas.</li><li>* Una joven trabajadora sexual solidaria</li><li>* Un niño de 5 años</li><li>* Un profesor drogadicto.</li><li>* Una madre de familia que golpea</li><li>* Una monja discriminadora</li></ul> <p>El facilitador dará una tarjeta de colores a cada participante, el mismo que deberá elegir a cinco personas de la lista, de acuerdo a lo que cada persona elegida puede aportar en la construcción de un nuevo mundo.</p> <p>Posteriormente se formaran 5 grupos, se les pedirá que en conjunto elaboren una lista de cinco personas. Después de que cada grupo haya elaborado su lista deberá elegir un representante para que exponga y explique su lista.</p> <p><b>Plenaria.-</b> El facilitador realizara el análisis y la reflexión en base a las siguientes preguntas:</p> <p>*¿Por qué eligieron a unas personas y no a otras?</p> <p>* <b><u>¿Qué aspectos tomaron en cuenta para elegir a estas personas?</u></b></p> <p>*¿Ha sido fácil o difícil ponerse de acuerdo en la elección?</p> <p>*¿La lista que elaboraron individualmente en sus hojas es igual a la que presente su grupo?</p> <p>*¿Algunos quedaron inconforme con la lista final del grupo?</p>	<p>En base a las respuestas de la pregunta ¿Qué aspectos tomaron en cuenta para elegir a estas personas?, el facilitador puntualizará los siguientes mensajes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Todas las personas sin importar su condición (salud, identidad, trabajo, creencias, edad, cultura, etc.), tienen un valor y merecen ser respetadas y tomadas en cuenta.</li><li>- Todos tenemos cualidades y capacidades para aportar a desarrollo de la sociedad.</li><li>- No debemos juzgar a las personas a partir de su identidad, trabajo, creencias, edad, cultura, color, salud, etc. Como líderes no debemos discriminar ya que todos somos iguales e importantes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Papelógrafos</li><li>•40 tarjetas de cartulina de colores</li><li>•Marcadores gruesos</li></ul>	60 min.

## EJERCICIO # 8

### NOMBRE: ELIGE CUIDADOSAMENTE TUS PALABRAS.

**Objetivo** Identifican características de la comunicación asertiva. Reconocen y practican los elementos de la comunicación asertiva.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<p><b>Elige cuidadosamente tus palabras.</b></p>	<p>El facilitador distribuirá la hoja de trabajo “Elige cuidadosamente tus palabras” a cada participante, les explicara que al iniciar una oración con la frase “ME GUSTARÍA”, se evita la posibilidad de culpar o hacer daño a alguien puesto que estamos asumiendo la responsabilidad de lo que decimos, es hacernos cargo de nuestras palabras. Esta manera de expresarse comunica los sentimientos directamente. La frase “ME GUSTARÍA” permite expresarse de manera clara, sin culpar ni manipular. El facilitador utilizara ejemplos para ayudar en la comprensión del ejercicio, luego pedirá voluntarios para que lean las frases que escribieron, destacando que hay varias maneras correctas de decir la misma idea de forma asertiva.</p> <p>Si observan las hojas de trabajo de esta actividad. se darán cuenta que la indicación “Me gustaría” no aplica a todos los enunciados, por lo que sugiero: o cambiar las frases o en su defecto cambiar las indicaciones.</p> <p><b>Plenaria.-</b> Una vez finalizado el ejercicio el facilitador realizara la reflexión con el grupo basándose en las siguientes preguntas:</p> <p>*¿Cuál es la diferencia entre la afirmación original y la que ustedes hicieron?</p> <p>*¿Cómo creen que se sienten las personas cuando reciben los mensajes con las afirmaciones iniciales y cómo con las que construyeron ustedes?</p> <p>*¿Cómo pueden ser asertivos en sus relaciones familiares y con sus amistades?</p>	<p>En base a los aportes de grupo el facilitador deberá reforzar los siguientes mensajes, en base a la discusión y respaldo teórico:</p> <p>Para comunicarse de manera asertiva es necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Identificar y aceptar lo que se piensa y lo que se quiere.</li> <li>* Controlar los sentimientos que impiden la comunicación (angustia, ansiedad, ira, inseguridad y temor).</li> <li>* Ser congruente con lo que se expresa verbal y no verbal: hacer lo que se dice y piensa.</li> </ul> <p>Enfatizar la importancia de aprender a ser asertivo/a para lograr relaciones constructivas y satisfactorias con quienes nos rodean.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 hoja de trabajo de “Elige cuidadosamente tus palabras”</li> <li>• Bolígrafos</li> </ul>	<p>30 min.</p>



## "Elige cuidadosamente tus palabras"



*Cambia las frases eligiendo cuidadosamente tus palabras evitando lastimar a las personas, como en los siguientes ejemplos:*

1. Nunca me llamas (o visitas).

*Me gustaría que me llames (o visitaras) más seguido.*

2. Siempre criticas mi forma de actuar y nunca mis virtudes.

*Me gustaría que también valores mis virtudes o aquellas cosas que hago bien.*

3. Eres atrevido/a cuando hablas conmigo.

---

4. Nunca confías en mí.

---

5. Nadie en este lugar me quiere ni me comprende.

---

6. Nunca haces las cosas bien.

---

7. Tú hueles muy mal.

---

8. Tú no me prestas atención.

---

9. Te vistes como un/una callejera/ro

---

10. Siempre me llamas la atención y ridiculizas delante de los demás

---

## EJERCICIOS PARA EL CAPÍTULO 3: El enfoque de género basado en Derechos Humanos

### EJERCICIO # 1

#### NOMBRE: VEO, VEO... ¿QUÉ VEO?

**Objetivo:** Identificar la exclusión que afecta a las mujeres, a las poblaciones indígenas y a quienes viven en condición de pobreza. Lo que pensamos

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>Veo, veo... ¿qué veo?</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Divida al grupo en 5 subgrupos y entréguele a cada uno 2 periódicos, 2 hojas de rotafolio, 1 tijera y 2 marcadores. Dígalos que en 30 min, van a buscar y recortar imágenes de los periódicos para elaborar un afiche con imágenes de personas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- que ocupan puestos de poder;</li> <li>- que toman decisiones;</li> <li>- que dirigen algún negocio;</li> <li>- que dirigen algún sindicato;</li> <li>- que son consideradas exitosas;</li> <li>- que escriben artículos para el periódico.</li> </ul> </li> <li>2. Cuando todos los afiches estén hechos montar una exhibición (en la pared o en el piso) que todos los participantes puedan ver.</li> <li>3. Mientras las participantes observan la exhibición, realizar las siguientes preguntas en voz alta e insistir a los participantes que no tienen que contestar sino solo observar:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuántas mujeres veo en los afiches? ¿Muchas? ¿Pocas?</li> <li>- ¿Cuántas personas indígenas veo en los afiches? ¿Muchas? ¿Pocas? ¿Son mujeres?</li> <li>- ¿Cuántas personas en condición de pobreza veo en los afiches? ¿Muchas? ¿Pocas? ¿Son mujeres?</li> </ul> </li> <li>4. Una vez que han terminado de observar los afiches, pida a las participantes que vuelvan a sus asientos y estimule la participación del grupo preguntándoles cómo se sintieron construyendo los afiches y observando la exhibición.</li> </ol>	<p>Hacer un comentario de cierre apoyándose en las ideas del capítulo, haciendo énfasis en las siguientes ideas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La exclusión es una violación a los derechos humanos. Las mujeres todavía no son tomadas en cuenta en diferentes temas y circunstancias.</li> <li>- Todas las personas tenemos que aprender a no excluir a otras personas por su sexo, su pertenencia a un grupo étnico o porque viven en condición de pobreza.</li> <li>- Es necesario promover el respeto a los derechos para construir una sociedad donde todos y todas somos tomadas en cuenta.</li> </ul>	<p>10 periódicos 10 hojas de rotafolio 5 tijeras 10 marcadores</p>	<p>1 hora 30 min</p>

**EJERCICIO # 2****NOMBRE: ANALIZANDO CON LA CEDAW****Objetivo:** Identificar inequidades y derechos reconocidos por la CEDAW. Lo que podemos cambiar

<b>Ejercicio</b>	<b>Metodología</b>	<b>Reflexión</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Analizando con la CEDAW</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Leer el párrafo de la CEPAL que señala varias inequidades que afectan a las mujeres y luego pedir que se formen 4 grupos para identificar las inequidades y qué derechos y acciones pueden cambiar esa situación.</li><li>2. Cada grupo escribe en un papelógrafo y luego exponen en plenaria</li></ol>	<p>La discriminación contra las mujeres es cualquier tipo de desigualdad o impedimento que no permita a las mujeres, por ser mujeres, desarrollarse plenamente dentro de la sociedad.</p> <p>La discriminación puede darse en forma directa o indirecta. Directa: cuando existe claramente desde el principio. Por ej, cuando se publica un anuncio ofreciendo un empleo sólo para hombres. Indirecta cuando ocurre como resultado de una situación que en principio no parece ser desigual o impedir algo a las mujeres; por ej, cuando se aprueban leyes para protegernos antes, durante y después del embarazo, y eso luego limita la posibilidad de encontrar empleo, o se usa como excusa para despedirnos.</p>	Papelógrafos Marcadores Hoja con texto de la CEPAL	45 min

**CAPITULO 3**  
**EJERCICIO # 2**  
**HOJA DE TRABAJO 1**

TEXTO	TEMAS	LA CONVENCION DE LA CEDAW PROPONE
<p>“La clave de esta postergación y el tratamiento de las mujeres como minoría vulnerable por parte de las políticas públicas se explica, en gran medida, por la imposibilidad de las mujeres de romper el mandato cultural que las obliga a realizar las labores domésticas, así como por la ausencia de los hombres en las actividades de cuidado. Casi la mitad de las mujeres mayores de 15 años no tiene ingresos propios, el número de hogares monoparentales encabezados por mujeres se ha incrementado y los hombres ocupados en el trabajo no remunerado son una minoría.</p> <p>Aunque gracias al trabajo de las mujeres el índice de pobreza en la región disminuye en casi diez puntos, siguen ganando menos que los hombres por un trabajo equivalente. A pesar de que han conquistado el derecho al voto y a ser elegidas, ha sido necesario adoptar medidas de acción positiva como las leyes de cuotas para que en algunos países las mujeres ocupen alrededor del 40% de los cargos de representación, mientras la gran mayoría se mantiene alejada de la toma de decisiones”<sup>1</sup>.</p>	<b>Educación</b>	<p>El acceso de las mujeres a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La educación, tanto en la zona urbana como rural.</li> <li>• Programas de estudio, capacitación, exámenes y diplomas.</li> <li>• Las mismas oportunidades para obtener becas y subvenciones de estudio.</li> </ul> <p>Poner atención a la necesidad de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuir el porcentaje de mujeres que abandonan los estudios.</li> <li>• Eliminar todos los conceptos, figuras y actitudes que, en los programas de estudio y libros de textos, refuerzan los papeles tradicionales que se les han asignado a las mujeres y a los hombres a través de los años.</li> </ul>
	<b>Trabajo</b>	<p>Que las mujeres tengan el derecho a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elegir su profesión y trabajo.</li> <li>• Aprender y prepararse profesionalmente.</li> <li>• Tener empleo estable y condiciones de trabajo adecuadas.</li> <li>• Recibir igual salario por trabajo de igual valor.</li> </ul> <p>Además:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prohibir y sancionar el despido por matrimonio, embarazo o maternidad.</li> <li>• Implantar la licencia de maternidad, sin que se rebaje del salario el tiempo que esté haciendo uso de esta licencia.</li> <li>• Impulsar los servicios sociales de apoyo dentro de los lugares de trabajo para que madres y padres puedan hacerse cargo de sus tareas sin descuidar la atención de sus hijos e hijas (por ejemplo, creando guarderías infantiles).</li> </ul>
	<b>Derecho a la participación política</b>	<p>Garantizar el derecho de las mujeres a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elegir y ser electas en toda elección pública.</li> <li>• Participar en las políticas públicas, o sea, tomar parte en los procesos en los que se definen y llevan a la práctica los planes y acciones estatales.</li> <li>• Ocupar cargos públicos, es decir, a ser nombradas en puestos de todos los niveles en las instituciones públicas.</li> </ul>
	<b>Derechos civiles, sociales y culturales</b>	<p>Que las mujeres tengan derecho a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Firmar contratos y administrar bienes.</li> <li>• Gozar de igual trato en las cortes de justicia y en los tribunales.</li> <li>• Obtener préstamos bancarios, hipotecas o créditos financieros.</li> <li>• Participar en actividades recreativas, deportivas, culturales y sociales.</li> </ul>
<b>Mujeres rurales</b>	<p>Que las mujeres rurales tengan derecho a:</p>	

<sup>1</sup>CEPAL. El aporte de las mujeres a la igualdad de América Latina y el Caribe. X Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe, Quito, Ecuador, 6 al 9 de agosto. Documento LC/L.2738(CRM.103) Rev.1. Mayo de 2008. 2007.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participar en la creación y ejecución de los planes de desarrollo.</li><li>• Beneficiarse directamente de los programas de seguridad social.</li><li>• Tener acceso a la educación, capacitación técnica e información sobre servicios comunitarios.</li><li>• Participar en todas las actividades comunales.</li><li>• Tener acceso a los servicios médicos.</li><li>• Tener acceso a los créditos, a la comercialización y a las tecnologías apropiadas.</li><li>• Recibir trato igual en la compra y distribución de tierras y asentamientos.</li></ul>
--	--



## EJERCICIOS PARA EL CAPÍTULO 4: EL ENFOQUE DE GÉNERO

### EJERCICIO # 1

#### NOMBRE: EL PASEO DEL GÉNERO

**Objetivo:** Reconocer como vive cada persona el ser hombre o ser mujer.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>El paseo del género</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esparcir hojas de periódico aleatoriamente por el suelo de la habitación.</li> <li>2. Explicar a los y las participantes que cuando usted grite: «Andar» deben caminar por la habitación lo más rápidamente posible sin chocar con nadie. Cuando usted grite: «Persona a persona», deben colocarse encima de una hoja de periódico. Sólo pueden colocarse dos personas en una hoja de periódico cada vez.</li> <li>3. Explicar que dirá una frase que la pareja puede comentar durante un máximo de dos minutos. Transcurridos los dos minutos volverá a gritar: «Andar», y ellos caminarán de nuevo por la habitación hasta que grite: «Persona a persona» y diga la segunda frase, y así sucesivamente.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Algo característico de mi género que me gusta hacer.</li> <li>- Algo característico de mi género que no me gusta hacer.</li> <li>- Algo no característico de mi género que me gusta hacer.</li> <li>- Algo no característico de mi género que me gustaría hacer sin que se me criticaran</li> </ul> </li> <li>4. Una vez enunciadas y comentadas todas las frases, pedir a los y las participantes que vuelvan a “andar” y formen grupos de cinco personas.</li> </ol>	<p>Es bueno recordar que las diferencias de género son sociales y por lo tanto son adquiridas y cambian con el tiempo.</p>	<p>Hojas de periódico Papelógrafos Marcadores Lista de frases</p>	<p>30 min.</p>

## EJERCICIO # 2

### NOMBRE: LO QUE NOS HAN DICHO QUE DEBEMOS SER Y HACER

**Objetivo:** Identificar la forma en que nos enseñaron a ser mujeres y hombres en esta sociedad, y las formas de desigualdad y de discriminación que de ella se derivan.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>Lo que nos han dicho que debemos ser y hacer</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Preguntar a los participantes si están dispuestos a hacer juntos un recorrido por su historia de vida, con el fin de ir reconociendo los mensajes que nos formaron como hombres y como mujeres. Si están de acuerdo pedir que escriban en una hoja lo sgte:<ul style="list-style-type: none"><li>- Lo que me decían de niño/a que debía ser.</li><li>- Lo que me decían de adolescente.</li><li>- Lo que me dicen de adulto/a.</li></ul></li><li>2. Compartir en plenaria lo que sintieron. Usar un papelógrafo dividido en 3 y pegarlo en la pared para ir escribiendo lo que los participantes dicen.</li><li>3. Luego poner un rótulo en la pizarra que diga<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Quién dijo que esto debía ser así?</li><li>- ¿Es cierto?</li><li>- ¿Han visto ustedes a hombres y mujeres cercanos comportándose de otra forma?</li></ul></li><li>5. Facilitar la discusión identificando los mensajes dados y, sobre todo, identificar con cuáles mensajes están de acuerdo o no y por qué, cuáles fueron discriminatorios y cuáles no.</li></ol>	<p>Las características como la ternura, la solidaridad, la capacidad de cuidar a otros, la paciencia, el llorar, el enojarse, la valentía, el desarrollo de la fuerza física, la capacidad de resolver y negociar, no son exclusivas de un sexo, sino que son cualidades de cualquier ser humano.</p> <p>Parecieran ser más las semejanzas que las diferencias entre las mujeres y los hombres. También retome que las diferencias que pudieron haber encontrado no explican ni son razón suficiente para creer que unos son superiores a otros.</p> <p>Explicar que todos y todas tenemos el mismo derecho a más oportunidades de aprender, experimentar, intentar y recibir beneficios.</p> <p>Mensajes como: mejor bájese de ahí porque usted no puede, no haga eso, es muy difícil, venga para acá, no se arriesgue o no se complique, búsqese un buen marido y ya</p>	<p>Papelógrafos</p> <p>Marcadores</p> <p>Tarjetas de colores</p> <p>Letrero "La mujer no nace, se hace"</p>	<p>1 hora</p>

### EJERCICIO # 3

#### NOMBRE: “EL MUNDO AL REVÉS”

**Objetivo:** Identificar la forma en que mujeres y hombres pueden crecer siendo valoradas y valorados, y con las mismas posibilidades de desarrollar su potencial como seres humanos.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
“El mundo al revés”	<ol style="list-style-type: none"><li>1. En subgrupos van a compartir la lectura denominada “El mundo al revés”.</li><li>2. Una vez que termina de leer la historia, motivar una discusión sobre los puntos siguientes:<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Cómo se sintieron conforme se fue leyendo el relato?</li><li>- ¿Por qué se sintieron así?</li><li>- ¿Por qué se nos hace tan difícil aceptar una situación “a la inversa”, o “al revés”, de cómo estamos acostumbradas a vivirlas?</li><li>- ¿Cuáles estereotipos aparecen en el cuento?</li><li>- ¿Cuáles tienen que ver con lo que hacen los hombres? ¿Cuáles con las actividades y comportamientos de las mujeres?</li></ul></li><li>3. Después de la reflexión en grupo, hacer un breve resumen y motivar al grupo a seguir pensando sobre cómo los estereotipos de género nos afectan y cómo podemos cambiar.</li><li>4. Facilitar la discusión de forma tal que puedan identificar los mensajes y las enseñanzas dadas.</li><li>5. Para finalizar, entre las personas participantes pueden identificar los mensajes y las enseñanzas que impiden que mujeres y hombres vivan mejor, así como los mensajes y las enseñanzas que los ayudarían a vivir mejor.</li><li>6. Anotar los mensajes y enseñanzas en dos papelógrafos (hombres y mujeres)</li></ol>	<p>La discriminación de género no es algo inventado o que está en los libros. Cada uno tiene experiencias y pensamientos sobre lo que debe ser un hombre y debe ser una mujer</p> <p>La socialización de género tiene consecuencias diferentes en hombres y mujeres en oportunidades, espacios en los que debe estar, educación y trabajos.</p> <p>Esas diferencias muchas veces se convierten en desventajas. Este es el análisis que debemos incorporar en nuestros contenidos de la curricula.</p> <p>Si miramos la historia anterior desde una perspectiva de género, veremos que esta situación se repite en la realidad día a día, y nos permite reflexionar sobre las situaciones diferenciadas que viven hombres y mujeres, evidenciando la existencia de desequilibrios o discriminación indirecta por motivos de género que hacen de lo público y privado dos mundos desiguales, marcados por la inequitativa distribución de roles, tareas</p>	<p>Hojas de papelógrafo</p> <p>Marcadores</p> <p>Copia de la lectura “El mundo al revés”</p>	<p>1 hora</p>

		<p>y responsabilidades.</p> <p>Empleando los mismos términos de las participantes, indicamos que cuando hablamos de “genero” nos referimos a las formas que en la sociedad definen el ser femenino y masculino, como por ejemplo los colores y formas de vestir diferenciados para hombres y mujeres. Estas características externas, tienen variaciones de acuerdo cultura ya la época que se vive, es decir, que han cambiado desde el pasado hasta el momento actual.</p> <p>Indicamos también que en la sociedad nos han enseñado a pensar las diferencias como “dicotómicas”, es decir, conceptos de a dos que son opuestos, por ejemplo: blanco/negro,mujer/hombre. Esta forma de pensar nocontempla las diferentes otras opciones.</p>		
--	--	---	--	--

**CAPITULO 4**  
**EJERCICIO # 3**  
**HOJA DE TRABAJO 1**  
**“El mundo al revés”**

—Buenos días, señora, vengo por lo del trabajo que ofrecen.

—Buenos días —dice la encargada de personal—. Siéntese. ¿Cómo se llama usted?

—Juan...

—¿Señor o señorito?

—Señor, porque soy casado.

—Deme su nombre completo, por favor.

—Juan de Dios Pérez de Rodríguez.

—Debo informarle, señor de Rodríguez, que esta empresa prefiere, hasta donde sea posible, no contratar hombres casados, porque usted sabe, tienen el problema de que se incapacitan mucho por paternidad. No estamos en contra de que las parejas jóvenes tengan hijos, pero los trabajadores que tienen niños pequeños faltan mucho al trabajo cuando se enferman o cuando no tienen quién se los cuide. Usted sabe, cuando faltan se producen muchos problemas en la empresa.

—Yo la entiendo, señora, pero ya tenemos dos niños y no pensamos tener más.

—El señor de Rodríguez baja la cabeza y dice en voz baja-. Yo estoy tomando la píldora y pienso operarme para no embarazarse a mi mujer.

—Muy bien, continuemos entonces. ¿Qué estudios tiene usted?

—Tengo el certificado de estudios primarios y llegué hasta el cuarto año de educación secundaria. Yo hubiera querido terminar el bachillerato, pero en mi familia éramos cuatro y mis papás decidieron que era más importante que las mujeres estudiaran, lo que es muy normal. Tengo una hermana mecánica y otra que es técnica en producción porcina

—¿En qué ha trabajado usted en los últimos dos años?

—Pues casi que sólo reemplazos, usted sabe, trabajos temporales, porque así era más fácil cuidar de los niños mientras eran pequeños.

—¿Y en qué trabaja su esposa?

—Ella es administradora de la propiedad El Manantial.

—Volvamos a usted. Cuénteme cuánto pretende ganar si le damos el puesto.

—Pues...

—Evidentemente, con un puesto como el que tiene su esposa y su deseo de ayudar económicamente, lo que usted desea es un sueldo que complemente lo que ella gana. Usted sabe, ganar un poco de dinero para sus gastos personales y no tener que estar pidiendo todo el tiempo, y además ayudar con la educación de los niños y tener un dinero para arreglos de la casa, comprar muebles y todas esas cosas de la casa que les preocupa a ustedes los hombres.

—Le podemos ofrecer Bs. 800, para empezar, seguro social y una bonificación al final del año si usted no falta al trabajo. Tuvimos que establecer este incentivo para conseguir que el personal masculino no falte por tonterías. Hemos logrado reducir el ausentismo a la mitad. ¿Cuántos años tienen sus hijos?

—La niña tiene seis y el varón cuatro. Los dos van a la escuela. Los recojo por la tarde cuando salgo del trabajo, antes de hacer el mercado.

—Y si se enferman, ¿tiene usted quién se los cuide?

—Sí, su abuelo que vive cerca de nosotros.

—Muy bien, gracias señor de Rodríguez. Le estaremos comunicando nuestra respuesta al final de la semana.

El señor de Rodríguez salió de la oficina muy alegre, pensando que había causado una buena impresión en la encargada de personal. La encargada de personal se fijó en él cuando salía. Vio que tenía las piernas cortas, y que estaba un poco pasado de peso. Además, apenas tenía pelo en la cabeza. Ella pensó: “Qué va, la jefa de producción detesta a los calvos”. Recordó que le dijo que para el puesto de oficinista se quiere una persona guapa, de buena presentación, alta y ojalá rubia. Además... eso de tener niños tan pequeños...

Juan de Dios Pérez, señor de Rodríguez, recibió al final de la semana una comunicación que empezaba así: “Lamentamos no poderle ofrecer..”.

#### EJERCICIO # 4

##### NOMBRE: EL SEXO DE LAS PROFESIONES

**Objetivo:** Construir colectivamente el conocimiento de nuestras diferencias entre varón y mujer en relación al sexo y los atributos de género que no nos hacen diferentes sino iguales

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>El sexo de las profesiones</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sobre una superficie plana disponer las tarjetas con las diferentes actividades profesionales en forma esparcida o desordenada y con la cara escrita volteada.</li><li>2. Solicitar a los participantes que según el número de los mismos, tomen al azar una o más tarjetas y lean la profesión escrita en la misma.</li><li>3. Pedir a cada participante que coloque su tarjeta en una de las casillas de la columna con el ícono de varón o mujer, de acuerdo su criterio de correspondencia de la actividad profesional.</li><li>4. Una vez colocadas todas las tarjetas en las columnas correspondientes varón y mujer, motivar la lectura en conjunto de las tarjetas correspondientes a cada columna.</li><li>5. Coloque en la columna central vacía el ícono de varón y mujer juntos.</li><li>6. Genere la lectura y reflexión conjunta de cada una de las tarjetas:<ul style="list-style-type: none"><li>- MECÁNICA ¿Es sólo una profesión del hombre? Si todos concluyen que la actividad profesional no solo corresponde al varón o la mujer, retire de la casilla del ícono inicial y colóquelo en la columna central de varón y mujer juntos.</li><li>- ENFERMERÍA ¿Solo es una actividad profesional de la mujer?, si la conclusión de conjunto está de acuerdo con que no solo corresponde a la mujer, reubique la tarjeta en la columna central.</li></ul></li><li>7. Una vez concluida la lectura y reflexión de todas las tarjetas, se habrá conformado el cuadro con las actividades profesionales que en razón de género son propias tanto del varón como de la mujer indistintamente, por consiguiente la columna central contendrá el conjunto de las actividades profesionales.</li><li>7. Se pueden agregar otras ocupaciones o actividades profesionales según su criterio</li></ol>	<p>Este equivocado concepto, se configura a partir de los prejuicios, y estereotipos que se fueron construyendo a lo largo de la historia.</p> <p>Por las desigualdades de género, hombres y mujeres se encuentran escasamente representados en algunas ocupaciones.</p>	<p>Papelógrafo impreso con 3 columnas y al menos 10 filas de casillas.</p> <p>Tarjetas impresas con diferentes actividades profesionales que realizan varones y mujeres.</p> <p>Tarjetas de íconos de varón, mujer y varón mujer juntos.</p> <p>Tarjetas con íconos de igual =</p> <p>Cinta masking</p>	1 hora

**CAPITULO 4**  
**EJERCICIO # 4**  
**HOJA DE TRABAJO 1**  
**Las profesiones no tienen sexo**

<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>
<b>Carpintería</b>	<b>Confección</b>
<b>Electricidad</b>	<b>Enfermería</b>
<b>Mecánica automotriz</b>	<b>Repostería</b>
<b>Conducción de taxi</b>	<b>Peluquería</b>
<b>Albañilería</b>	<b>Comercio de verduras</b>
<b>Abogacía</b>	<b>Educación escolar</b>
<b>Minería</b>	<b>Gastronomía</b>
<b>Técnico en agropecuaria</b>	<b>Panadería</b>
<b>Guía turístico</b>	<b>Artesanía</b>
<b>Metal mecánica</b>	<b>Secretariado</b>
<b>Extensionista veterinario</b>	<b>Contabilidad</b>
<b>Jardinería y paisajismo</b>	
<b>Mantenimiento de instrumentos musicales</b>	
<b>Tallado en madera</b>	



**EJERCICIO # 5****NOMBRE: HISTORIAS DE GÉNERO Y PODER****Objetivo:** Analizar la construcción del significado del género y el poder en situaciones de la vida cotidiana. Lo que pensamos

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>Historias de género y poder</b>	<p>Dividir en grupos y entregar las 4 historias para leer. Luego escribir cuál sería el final de la historia desde la vida cotidiana de donde vivimos. No de cómo debería ser el final sino cómo es en realidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Historia 1: Marcela tiene una asamblea a las 7 de la noche. Juan, su marido, le ha dicho que no va porque tiene que atender a los bebés ¿Qué sucede luego?</li> <li>2. Historia 2: María ha recibido un dinero extra, quiere comprar un terreno cerca de la plaza. Carlos, su marido, le dice que mejor compran una mototaxi para hacer transporte. ¿Qué sucede luego?</li> <li>3. Historia 3: Carmen quiere ir a una capacitación. Ha llegado su suegra de visita y le dice que una mujer casada debe dedicarse a su casa y a sus hijos. Ricardo, el esposo de Carmen, le dice que su mamá tiene razón. ¿Qué sucede luego?</li> <li>4. Historia 4: Gladys recibe su salario cada semana, llega a su casa y se lo entrega a Roberto para que lo administre. Roberto sabe sumar y hacer los presupuestos muy bien. Gladys dice que ella quiere también administrar su dinero y le pide a Roberto que le enseñe ¿Qué sucede luego?</li> </ol> <p>Después, en base a la exposición teórica, conversar en el grupo</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. ¿Qué relaciones de poder se dan en la familia y en las parejas?</li> </ol>	<p>El poder muchas veces se usa para dominar. Los poderes de dominio son sociales, grupales y personales. Permiten controlar, explotar y oprimir al otro o la otra.</p> <p>Se concretan en la forma de intervenir en la vida de otras personas desde un rango de superioridad (valor, jerarquía, poderío).</p>	<p>Hojas con las 4 historias</p>	<p>1 hora</p>

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

### EJERCICIO # 1

#### NOMBRE: DIAGNOSTICO “ESTABLECIENDO LOS CONOCIMIENTOS”

**Objetivo:** Identificar los conocimientos de los y las jóvenes, en torno a los derechos sexuales y derechos reproductivos

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<p><b>Diagnostico “Estableciendo los conocimientos”</b></p>	<p>Se entregaran una tarjetas a cada participante para responder de forma individual a las siguientes preguntas:                      ¿Qué son los derechos sexuales y derechos reproductivos?                      ¿Qué derechos sexuales conocen y qué derechos reproductivos conocen?                      Se les dará 5 minutos para responder, luego se conformarán 6 grupos, se otorgara papel sábana y marcadores a cada grupo, cada integrante deberá socializar su respuesta individual con el grupo, el mismo que deberá elaborar un respuesta consensuada en el papelógrafo, de las preguntas formuladas.                      Observación: Se debe recalcar que no existen respuestas correctas o incorrectas. El facilitador/a acompañará el trabajo al interior de los grupos, alentando su participación, escuchando comentarios y orientando cuando surjan dudas, teniendo en cuenta de no transmitir sus propios conocimientos e información.  <b>Plenaria.</b>-Concluido el trabajo grupal, cada grupo presentará en plenaria el trabajo realizado dando lectura a todas las respuestas a las preguntas planteadas.</p>	<p>A partir de ello se reflexionará con el resto del grupo sobre:                      ¿Por qué se desconocen estos derechos?                      ¿Creen que es importante conocer estos derechos?                      ¿Por qué?                      ¿Qué beneficios y qué responsabilidades ganaríamos al conocer estos derechos?  <b>Cierre.</b>-El facilitador realizará la síntesis de las respuestas a las anteriores preguntas confirmando con los y las participantes si estos expresan lo que ellos querían decir y realizara la presentación en Power Point de los derechos.</p>	<p>*40 bolígrafos                      *40 tarjetas de cartulina                      *Marcadores gruesos                      * Masking                      * Papelógrafos                      *Presentación en PP de DS y DR</p>	<p>40 min.</p>

## EJERCICIO # 2

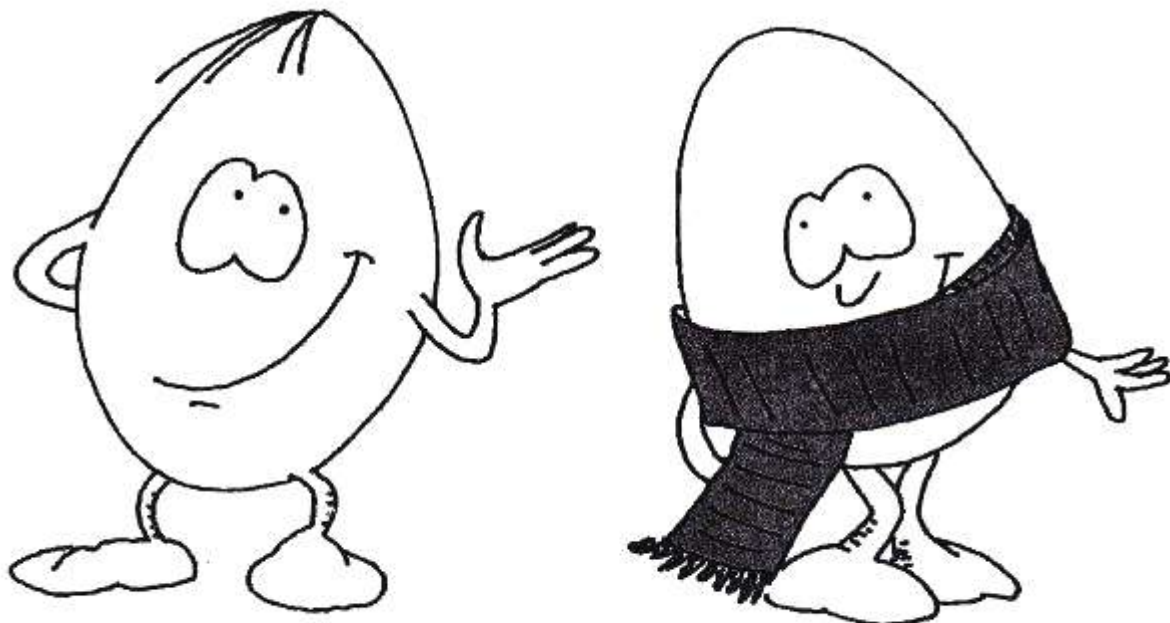
### NOMBRE: MI HUEVO BEBE

**Objetivo:** Identificar los conocimientos de los y las jóvenes, en torno a los derechos sexuales y derechos reproductivos

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>"Mi bebe huevo"</b>	<p><b>Primera parte</b></p> <p>Antes de iniciar esta actividad, el facilitador deberá pintar un punto de color con un marcador en uno de los extremos de cada huevo. La mitad de los huevos deben tener el punto de un color (Ejemplo: azul) y la otra mitad con otro color (Ejemplo: rojo). Colocar los huevos en una canasta o caja preparada para este fin.</p> <p>El facilitador/a ofrecerá a los y las participantes el recipiente con los huevos y que cada cual se quede con un huevo, explicara que para esta actividad, es importante imaginar que cada huevo representa un bebé y asigna sexo masculino a los puntos rojos y femeninos a los puntos azules. De esta manera cada adolescente tendrá un "Bebé huevo" varón o mujer, el facilitador aprovechara la ocasión para preguntar si están contentos con el sexo de su bebé huevo y averigua los motivos.</p> <p>Explica que esta actividad consiste en cuidar el bebé huevo todos los días del taller, se entregara a cada participante la hoja de trabajo "Mi bebé huevo" y de algunas reglas simples reforzándolas con la lectura de la hoja de trabajo.</p> <p>El facilitador otorgara marcadores de color para que pinten a sus bebés huevos, algunos dibujaran ojos, boca, etc. Se les comentara que esta es la primera parte de la actividad que será completada otro día del taller y que hasta entonces, deberán conservar a sus bebés huevo lo mejor posible</p>	<p><b>Nota.-</b> Si bien la mayoría de los adolescentes aceptan favorablemente a su bebé huevo, existen algunos casos en los que los bebés huevo con rechazados, regalados o abandonados. En estos casos, el facilitador debe tener cuidado de no hacer comentarios que afecten la sensibilidad de los adolescentes y que más bien sirvan para reflexionar sobre posibles reacciones en la vida real. No se debe estigmatizar con juicios de valor.</p> <p><b>Nota.-</b> Esta actividad constituye el inicio para abordar el embarazo en la adolescencia, donde se invita a los participantes a reflexionar sobre la experiencia simbólica de cuidar un bebé.</p> <p>El facilitador preguntara a los participantes cada día sobre la salud de sus bebés huevo.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 huevos</li><li>• 40 Hojas de trabajo "Mi bebé huevo"</li><li>• Marcadores de diferentes colores</li></ul>	20 min.

**CAPITULO 5**  
**EJERCICIO # 2**  
**HOJA DE TRABAJO 1**  
**MI BEBÉ HUEVO”**

Acabas de recibir un “bebé huevo” y es tan delicado que necesita muchos cuidados.



**¡CUIDAME!**

- ✚ Durante los días del taller me cuidarás como si yo fuera un/a bebé de verdad y me protegerás para evitar accidentes.
- ✚ Siempre tienes que saber donde estoy. No esta bien que me dejes en la cocina o en el suelo porque alguien podría comerme o pisarme.
- ✚ Es mucho mas fácil que me cuides a mi que a un/a bebé de verdad porque yo no lloro, no como, no me muevo, no necesito que me cambies los pañales ni que despiertes durante la noche para atenderme.
- ✚ Llévame contigo donde vayas, no me dejes solo, juega conmigo, llévame a la sombra.
- ✚ Si hace frio, no olvides abrigarme, cuando haga calor, llévame a la sombra.

### EJERCICIO # 3

#### NOMBRE: DIFERENCIA DE TÉRMINOS SEXO Y SEXUALIDAD

**Objetivo:** Reconocer los diferentes términos que se utilizan en relación al ejercicio de la sexualidad como un derecho.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>Diferencia de términos sexo y sexualidad</b>	<p>Antes de comenzar a hablar sobre sexualidad es muy importante analizar algunos términos sobre la sexualidad. Para ello, se seguirán los siguientes pasos:</p> <p>*Dividir al grupo en 4 subgrupos. Cada uno de ellos debe identificarse con un nombre y escribirlo en el papelógrafo.</p> <p>*Se pedirá a los grupos que en 5 minutos escriban todo lo que sepan, piensen y entiendan sobre: SEXO y SEXUALIDAD, ¿Qué diferencia hay entre sexo y sexualidad? ¿Cómo se manifiesta la sexualidad? El/la facilitador/a motivará a los grupos indicando que todas las ideas son aceptadas.</p> <p>*Se pedirá a cada grupo que comparta lo que trabajaron al interior del grupo. Una vez finalizada la lluvia de ideas, el/la facilitador/a intervendrá aportando la definición de ambos términos retomando los aportes de los grupos.</p> <p><b>Observación.-</b> Es muy importante motivar a los grupos para que escriban sin miedo todo lo que piensan; toda idea es bienvenida. El facilitador/a rescatará todas las ideas de los grupos para hablar sobre el tema.</p>	<p>Es muy importante que el facilitador motive a los participantes a que expresen lo piensan de estas 2 palabras, que todas las opiniones son respetadas y rescatar las ideas claves para abordar el tema</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cinta masking,</li><li>• Marcadores.</li><li>• Papelógrafos</li></ul>	20 min.

#### EJERCICIO # 4

##### NOMBRE: ASENTANDO LOS CONOCIMIENTOS

**Objetivo:** Relaciona los elementos conceptuales de la sexualidad con su propia experiencia. Comprende la sexualidad como elemento esencial de la vivencia humana.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>Asentando los conocimientos</b>	El facilitador o facilitadora, mencionará que se ha concluido una parte del proceso educativo, ligado a la comprensión de la sexualidad como eje de la vida de los seres humanos, siendo necesario construir de manera clara los elementos que se han trabajado, como una forma de prepararse para el siguiente momento de trabajo. Inicialmente hará un recorrido a través de las técnicas y los aspectos analizados a través de ellas, posteriormente articulará las información presentada, con los relatos y experiencias manifestadas por los y las participantes, intercalando con espacios para preguntas, en las cuales podrá recurrir a las tarjetas para la formulación de las preguntas o dudas. La información que se transmita a los y las participantes debe incluir a) Sexualidad y b) Adolescencia	<b>Cierre</b>  Al finalizar la interacción expositiva y de preguntas, el o la facilitador/a sugerirá que posiblemente luego surjan otras preguntas o dudas, que existe la disposición plena para aclararlas, que el espacio queda abierto.  Realizará la puntualización de los elementos clave sobre la sexualidad, su vivencia y las experiencias identificadas a través de las técnicas, recuperando el marco de la diversidad.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentación de sexualidad en PP</li><li>• Tarjetas para preguntas.</li></ul>	30 min.

## EJERCICIO # 5

### NOMBRE: ALTERNATIVAS DE LA SEXUALIDAD

**Objetivo:** 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

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<p><b>Alternativas de la sexualidad “Simposio”</b></p>	<p>El facilitador iniciara la actividad explicando que analizaran las diferentes alternativas que existe para ejercer la sexualidad durante la adolescencia. Dividirá el grupo en 4 subgrupos, cada uno recibirá una alternativa de la sexualidad, el mismo que será analizado y explicado por un integrante del grupo elegido al sorteo, por lo cual todos deben estar preparados para dar una conferencia. Cada grupo tendrá un tiempo para la preparación e interpretación de las alternativas de la sexualidad, el facilitador invitara a los representantes de los grupos a ocupar su lugar en mesa de conferencia (previamente el facilitador debe preparar una mesa con los marbetes de los expositores: Lic. Loro, Lic. ...., Lic. .... y Lic.....</p> <p><b>Plenaria.-</b> Después de la conferencia el facilitador realizara la siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué información novedosa podemos destacar de los profesionales?</p> <p>¿Qué enseñanzas son útiles para nuestra vida diaria?</p> <p>¿Es posible que las personas manifiesten su sexualidad de una sola forma?</p>	<p><b>Cierre.-</b> El facilitador deberá resaltar los siguientes mensajes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existen diferentes formas de expresar la sexualidad, no existe una sola sexualidad, más al contrario existe varias sexualidades ya que cada persona es diferente y única.</li> <li>• Que las personas que viven su sexualidad de manera responsable, placentera y saludable, construyen su personalidad con menos temores, tabúes y vergüenzas. Además cultivan relaciones interpersonales más constructivas y favorables.</li> <li>• Es importante respetar las diversas formas de expresar y vivir la sexualidad, ya que cada persona tiene derecho a ser respetada en sus gustos, valores, orientación sexual, edad, etnia, género y capacidad diferente.</li> <li>• Todas las personas tienen derecho a expresar su sexualidad libre y responsablemente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas “Alternativas de la sexualidad” para cada grupo.</li> <li>• Multimedia sobre las Alternativas de la sexualidad.</li> </ul>	<p>40 min.</p>

## AUTOERTISMO



Una alternativa de la sexualidad **es el autoerotismo** “masturbación”, consiste en proporcionarse placer sexual por medio de la auto estimulación o manipulación de los genitales. Desde la infancia, las personas comienzan a descubrir que existen regiones en el cuerpo que, al ser acariciadas o friccionadas proporcionan sensaciones de placer. Estas regiones corporales se llaman zonas erógenas y al ser estimuladas tanto los varones como las mujeres pueden llegar al orgasmo (máximo placer).

Es a partir de la observación, manipulación y de la percepción de las sensaciones corporales que desde muy temprana edad las personas van conociendo su cuerpo. Sin embargo, en este momento de la vida, la manipulación de los órganos genitales no tiene la misma connotación que en la adolescencia o adultez. El niño y niña buscan una simple sensación de placer y no el orgasmo.

Sin embargo, cuando se llega a la adolescencia, la producción de hormonas sexuales y los nuevos intereses, intensifican el deseo sexual. Esa tensión necesita ser liberada y así, el acto de acariciar los propios genitales en busca de placer, asume un carácter erótico con la intención de la satisfacción sexual. Por lo general, esa satisfacción inicial viene cargada de culpa y miedo debido a la rígida educación y a los mitos que persisten hasta el día de hoy. En la actualidad, los especialistas consideran que la masturbación en la adolescencia es una de las formas como el/la joven aprende a tener placer y conocer su cuerpo y sus emociones. El Autoerotismo “masturbación” no causa ningún daño ni físico ni psicológico.



# ABSTINENCIA



La abstinencia coital es la manera 100% segura y eficaz de protegerse del embarazo, de las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH-Sida. La abstinencia es un compromiso de no tener relaciones coitales hasta el matrimonio, es la postergación de las relaciones coitales hasta algún momento en el futuro en el que estén preparados. La abstinencia es una alternativa de la sexualidad, es decir una forma de expresar y vivir la sexualidad, esto implica “nada de nada”; no ver pornografía, no tener relaciones coitales, no masturbarse, para ello es importante mantener la mente ocupada en actividades que no implique ver fotografías, películas calientes, no quedarse a solas con tu novio, cortejo, etc. La abstinencia coital es una alternativa sexual que debe ser respetada por la pareja sexual; no hacerlo significa violar los derechos de:

- Derecho a una **vida sin violencia**, ni sexual, ni física, ni psicológica.
- Derecho a la integridad corporal y a la **autonomía de nuestro cuerpo**.
- Derecho a expresar nuestra **sexualidad libre y responsablemente**.

Demorar la primera relación coital es importante para la salud y el bienestar de los/las adolescentes, además de impedir el progreso de VHI-Sida en nuestro país.

# RELACIONES SEXUALES COITALES



Las relaciones sexuales coitales es una forma de expresar y vivir la sexualidad, existen muchas razones por las cuales las personas tienen relaciones coitales, puede ser: atracción mutua, existencia de vínculos afectivos y de confianza mutua, la búsqueda de placer, etc. Las relaciones coitales sucede cuando dos personas se quieren, desean estar juntas, se excitan, tienen la sensación física y emocional agradable y sienten necesidad de tener una relación íntima. La gran mayoría de los adolescentes carecen de información adecuada en el momento de iniciar su vida sexual, por lo tanto es importante brindarles orientación con el objetivo de evitar un embarazo, la transmisión de alguna infección de transmisión sexual (ITS) incluyendo el VIH-Sida.

Las personas pueden sentir deseo por otra persona (del mismo sexo, del otro sexo, o ambos). O puede sentir un deseo generalizado que no necesariamente se asocia a otra persona.

La atracción sexual o búsqueda por compartir con alguien, ya sea del mismo sexo o sexo contrario, es parte de la búsqueda de la identidad. La variación en los deseos, comportamientos e identidades sexuales de las personas se conoce como diversidad sexual.

Las personas pueden experimentar sentimientos de amor, atracción y deseo sexual hacia el otro sexo, hacia el mismo sexo, o hacia ambos. Entre las diversas orientaciones sexuales se encuentran:

✚ **La homosexualidad**, es la preferencia y atracción sexual por personas del mismo sexo, los términos que se utilizan para identificar son: mujer con mujer “lesbiana” y hombre con hombre “gay o homosexual”

✚ **La heterosexualidad**, es la preferencia por el sexo opuesto; mujer con hombre o viceversa.

✚ **La bisexualidad**, es la preferencia y atracción sexual por las personas de ambos sexos.

La elección de la orientación e identidad sexual es una forma de expresar y vivir nuestra sexualidad y es importante respetar a las personas sin importar su elección sexual por todos somos seres humanos. Los derechos que respaldan a esta alternativa son:

- Derecho a expresar nuestra sexualidad **libre y responsablemente**.
- Derecho a elegir nuestra pareja, **decidir** si queremos **tener o no relaciones sexuales** y si **deseamos casarnos o no**.
- Derecho a **ser respetados** en nuestros gustos, valores, orientación sexual, edad, etnia, género y capacidades diferentes.

## CARICIAS INTIMAS

### POCO A POQUITO



Las caricias íntimas es una forma de expresar y vivir la sexualidad, es el contacto con la piel de la pareja que 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 casi siempre comienzan con el noviazgo, aunque en ocasiones se producen entre personas que no son novios.

Se considera caricia íntima todo contacto físico que pueda despertar en mayor o menor medida vibraciones sensuales. Así, el rango puede ir desde tomarse de la mano o besarse, hasta la estimulación de las zonas más sensibles. Las caricias son el comienzo del amor erótico. Lo que diferencia a los novios de los simples amigos son las caricias.

Muchos aseguran que acariciarse no es necesariamente un medio para llegar al acto sexual, sino que pueden ser una solución para canalizar los impulsos sexuales. En realidad esto último sería posible si la pareja supiera detenerse en los momentos de pasión y renunciar a seguir estimulándose. Obviamente, se requiere mucha disposición y madurez de ambos para respetar el límite y mantenerse conformes sólo con las caricias que se han permitido. Cuando acariciamos a nuestro chico o chica no le estamos diciendo necesariamente que queremos hacer el amor, sencillamente necesitamos sentirle cerca, de otro modo. Es positivo practicar este tipo de comunicación entre ambos. Las caricias no siempre se dan con la mano, muchos contactos con la piel no necesitan que sean de la misma manera. El beso, por ejemplo, puede llevar una carga erótica o de intimidad manifiesta. Rozar el cuerpo con el cabello suelto, con los pies, con la nariz. Las zonas erógenas es donde más se dan las caricias íntimas. Estas zonas son lugares del cuerpo que producen sensaciones placenteras. No hay un solo punto para obtener esta sensación, sino que hay gran cantidad de lugares que tienen terminaciones nerviosas que crean placer al ser estimuladas de forma adecuada. Estas zonas erógenas existen en todas las personas, pero cada una reacciona con mayor o menor intensidad al estímulo que se da en cada área. Esta alternativa de la sexualidad esta relacionada con el derecho:

- Derecho a expresar nuestra sexualidad **libre y responsablemente**.
- Derecho a **ser respetados** en nuestros gustos, valores, orientación sexual, edad, etnia, género y capacidades diferentes.

## EJERCICIO # 6

### NOMBRE: ¿QUÉ PASO CON LOS DERECHOS?

**Objetivo:** 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

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<p><b>¿Qué paso con los derechos?</b></p>	<p>El facilitador comenzara la actividad de la siguiente manera:</p> <p>*Dividir al grupo en 4 subgrupos.</p> <p>*Se entregará una copia del caso de Lucía a cada grupo y se les pedirá que lean dentro del grupo, que conversen sobre el caso: ¿Qué piensan sobre esta situación?, ¿Sucede en la vida real?.</p> <p style="text-align: center;"><b>Testimonio de Lucía</b></p> <p><i>Me llamo Lucía y tengo 24 años. Hace unos meses un hombre me forzó a tener relaciones sexuales. Con el apoyo de mi familia hice la denuncia en la policía y, producto de ello, me derivaron al médico para verificar el hecho. El médico estaba informado que yo estaba en mis días fértiles pero no recibí ninguna orientación al respecto. El hombre que me violó fue apresado y liberado poco tiempo después. Yo actualmente tengo 4 meses de embarazo.</i></p> <p><i>Quizás mi historia hubiese tenido otro final, pero nunca me hablaron sobre cómo cuidarme y mucho menos sobre mis derechos.</i></p>	<p><b>Reflexión:</b> A partir de ello, se formularán algunas preguntas clave para guiar la reflexión del grupo.</p> <p>¿Qué piensan sobre el caso de Lucía?</p> <p>¿Qué paso con sus derechos?</p> <p>¿El embarazo de Lucía se hubiese evitado? ¿Sí o no? ¿Cómo?</p> <p>¿Lucia conocía sus derechos?</p> <p>¿La historia de Lucia hubiera sido diferente si ella hubiese tenido conocimiento de sus derechos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel grafos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• 4 hojas del testimonio de lucia.</li> </ul>	<p>40 min.</p>



## EJERCICIO # 7

### NOMBRE: “CONOCIENDO MI CUERPO PARA DISFRUTAR MI SEXUALIDAD”

**Objetivo:** Identifican y comparten información básica sobre anatomía y fisiología de los órganos genitales internos y externos, masculinos y femeninos.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<p><b>“Conociendo mi cuerpo para disfrutar mi sexualidad”</b></p>	<p>El facilitador/a iniciará la actividad hablaremos sobre los cambios físicos durante la pubertad, para ello es importante analizar los diferentes términos que se utilizan para nombrar a los órganos genitales.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dividirá al grupo en 4 subgrupos, se dará a cada grupo un marcador, un papelógrafo y un pedazo de masking, cada grupo debe identificarse con un nombre y colocar el nombre de su grupo en el papelógrafo.</li> <li>2. El/la facilitador/a deberá anotar el nombre de los equipos en la pizarra o en un papelógrafo para realizar las puntuaciones.</li> <li>3. Se explicará que la actividad consiste en buscar la mayor cantidad de sinónimos a las palabras que se mencione en voz alta, cada grupo deberá anotar en el papelógrafo los sinónimos.</li> <li>4. Una vez organizado el/la facilitador/a dirá en voz alta la palabra “Vagina”, se otorgarán 2 minutos para que escriban la mayor cantidad de sinónimos, lo que conozcan o haya escuchado; todo las ideas con bienvenidas.</li> <li>5. Una vez finalizado el tiempo el/la facilitador/a pedirá que cada equipo pegue su papelógrafo en un lugar visible, para ello se les proporcionará un pedazo de masking, se invitará a los grupos a mencionar en voz alta los sinónimos y se anotará en la pizarra el total de sinónimos que cada grupo realizó.</li> <li>6. El facilitador indicará que se continuará con la segunda ronda. Nuevamente el/la facilitador/a volverá a decir en voz alta la palabra “Pene”, dando nuevamente 2 minutos para escribir la mayor cantidad de sinónimos, se volverá a dar lectura y se realizará el conteo de sinónimos.</li> </ol> <p><b>Plenaria:</b> El facilitador realizara la reflexión a partir de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad? ¿Alguien se sintió incomoda/o con el resultado de los sinónimos? ¿Sí, no, Por qué? ¿Por qué se usan estos términos sexuales vulgares? ¿Qué es lo correcto?</p>	<p><b>Cierre:</b> El facilitador mencionara que muchas veces cuesta decir las cosas por su nombre, probablemente se deba a que de niños/as nos enseñaron a nombrarlos así o quizás por la vergüenza de hablar estos temas; sin embargo debemos aprender a decir sus nombres correctos: pene y vulva porque son parte de nuestro cuerpo y debemos cuidarlos al igual que nuestras manos, ojos, etc. Para finalizar el facilitador disertara el tema de conociendo nuestro cuerpo en digital y entregara a cada participante una hoja de “Adivina adivinador” para que lo resuelvan en casa, los participantes que logren resolver deben traer la hoja al día siguiente para obtener un premio si es que esta todo correcto.</p> <p><b>Nota.-</b> la corrección y entrega de premios (pastillas) se realizara en la retroalimentación del día siguiente, el facilitador puede utilizar la guía de formación en digital para corroborar las respuestas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de proceso de la pubertad en PP</li> <li>• 40 hojas de “adivina adivinador”</li> <li>• Pastillas</li> <li>• Papelografos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Masquin</li> <li>•</li> </ul>	<p>45 min.</p>

**CAPITULO 5**  
**EJERCICIO # 7**  
**HOJA DE TRABAJO 1**

**ADIVINA ADIVINADOR**



1. Estoy formada por el monte de venus, los labios mayores y menores, etc. A veces me dicen vagina. *¿Quién soy?*.....
2. Somos dos pliegues de piel que somos responsables de proteger a los órganos internos. *¿Quiénes somos?*.....
3. Conecto al útero con la vagina. *¿Quién soy?* .....
4. Soy un órgano rugoso y elástico; comunico al útero con la vulva. Durante la excitación lubrico para acoger al pene y permito el paso de la menstruación y del bebé durante el parto *¿Cómo me llamo?*.....
5. Soy muy sensible al tacto, me consideran como la zona de mayor excitación y placer en una relación sexual. *¿Quién soy?*.....
6. Somos dos conductos que conectamos a los ovarios con el útero, nuestra función es atrapar al óvulo cuando es expulsado por los ovarios, en nosotras se produce la fecundación. *¿Quiénes somos?*.....
7. Tenemos forma de almendra, somos responsables de la maduración de los óvulos. *¿Cómo nos llamamos?*.....
8. Tengo forma de pera invertida, mi función principal es albergar y crear condiciones para el óvulo fecundado. *¿Cómo me llamo?*.....
9. Permito el paso de la orina. *¿Quién soy?*.....

10. Parecemos huevitos, somos las células sexuales muy importantes para la formación de un nuevo bebe. *¿Quiénes somos?.....*
  
11. Soy un órgano cilíndrico, cuando me estimulan me vuelvo más grande y rígido. *¿Cómo me llamo?.....*
  
12. Mi función principal es sostener y proteger a los testículos, además regulo su temperatura. *¿Quiénes somos?.....*
  
13. Tengo por vecinos al epidídimo y a la uretra, tengo la gran tarea de transportar a los espermatozoides. *¿Cuál es nuestro nombre?.....*
  
14. Permito el paso de la orina y del semen cuando hay eyaculación. *¿Quién soy?.....*
  
15. Soy responsable de neutralizar la acides de la uretra antes del paso del semen, con frecuencia suelo estar acompañado con mis amigos espermatozoides. *¿Cuál es mi nombre?.....*
  
16. Yo produzco un líquido alcalino, para ayudar a mis amigos espermatozoides en su viaje y les ayudo a sobrevivir cuando van de paseo. *¿Quién soy?.....*
  
17. Somos responsables de producir el semen para proteger y nutrir a los espermatozoides. *¿Cuál es nuestro nombre?.....*
  
18. Somos células sexuales muy importantes para la formación de un nuevo bebé, cuando salimos de paseo para encontramos con nuestra compañerita, solo la esperamos de 3 a 7 días. *¿Quiénes somos?.....*
  
19. Nosotros ayudamos en la maduración de los espermatozoides y los cuidamos.

*¿Cuál es nuestro nombre?.....*

20. Nos parecemos a unos huevitos, tanto así que algunos nos dicen “huevos”, confiamos que tú nos llamarás por nuestro verdadero nombre, bueno mi función es producir espermatozoides, etc.

*¿Cuál es nuestro verdadero nombre?.....*

21. Tengo forma de un casquito color rosadito, soy muy sensible, es decir soy muy cosquilloso. *¿Quién soy?.....*



**EJERCICIO # 8**

**NOMBRE: “MI BEBE HUEVO”**

**Objetivo:** Reflexionar sobre los cuidados que demanda un bebé.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<p><b>“Mi bebe huevo”</b></p>	<p><b>Segunda parte</b></p> <p>Esta actividad se inicio en la primera sesión y termina ahora. El facilitador ha estado preguntando por la salud de los bebés huevo durante los días del taller y ha observado la participación de los/las adolescentes inventando acontecimientos, vistiendo a los bebés, haciéndoles cuna, etc.</p> <p>El facilitador/a iniciara la actividad preguntando a los participantes sobre la salud de su bebés huevo, les pedirá que les muestren y expresen tristeza por los que se han roto o secado.</p> <p><b>Plenaria.-</b> El facilitador iniciara el análisis y reflexión con las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo cambio el bebé huevo su rutina diaria?</p> <p>¿Qué sentimientos positivos y negativos producen esta experiencia?</p> <p>Si nos cuesta tanto cuidar un huevo ¿Cómo será cuidar a un hijo/a a nuestra edad?</p> <p>Se les preguntara a quienes no tienen su bebé huevo ¿Dónde esta su bebé huevo? ¿Qué le paso?</p> <p>¿Creen que están preparados para ser madre o padre? ¿Tienen las condiciones para ello?</p> <p>Si fuera un bebé de verdad ¿estarían dispuestos a dejar de salir con sus amigos y quedarse en casa por más tiempo para cuidarlo?</p> <p>¿Se pueden imaginar siendo madres o padres ahora? ¿y dentro de cinco años? ¿Alguna vez?</p> <p>¿Fue fácil encontrar que alguien cuidara a sus bebés?</p> <p>¿Han pensado en que forma un bebé cambiaría sus vidas? ¿Qué pasaría con sus estudios? ¿Qué pasaría con sus amigos y amigas? ¿Cómo sería su relación con ellos/as?</p> <p>¿Tienen suficiente energía para ir a la escuela, trabajar y criar a un hijo/a al mismo tiempo?</p>	<p><b>Cierre.-</b></p> <p>El facilitador finalizara esta actividad diciendo que el objetivo de hacerse cargo de un huevo como si fuera bebé es para que reflexionen antes de tomar la decisión de tener un hijo o hija actualmente y de ninguna manera para desanimarlos a tener hijos en el futuro.</p> <p>*Ser padre o madre es gratificante pero también conlleva una responsabilidad enorme y que cuando se tiene hijos o hijas la vida cambia radicalmente.</p> <p>*Por ello se deben preguntar si ha llegado el momento de hacerlo, si se tiene la disponibilidad y el deseo de cambiar la vida que se lleva en ese momento.</p> <p>*La adolescencia es una etapa muy bella en la que siguen desarrollándose a un nivel biopsicosocial, construyen valores, identidad, aspiraciones y objetivos, etc., la maternidad en esta etapa dificultaría el lograr sus aspiraciones y objetivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi bebé huevo de cada participante.</li> </ul>	<p>20 min</p>

	<p>¿Quieren criar a un hijo/a en el hogar donde viven ahora? ¿Estarían dispuestos y serian capaces de pagar otra vivienda para su nueva familia?</p> <p>¿Tener y criar un hijo o hija es parte de sus planes actuales?.</p> <p>¿Qué necesitarían saber o hacer antes de ser padres o madres?</p> <p>¿Cómo creen que cambia el trabajo de ser padres a medida que los hijos e hijas crecen?</p>			
--	--	--	--	--

### EJERCICIO # 9

#### NOMBRE: EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA Y ANTICONCEPCIÓN

**Objetivo:** Analizan las consecuencias de un embarazo no planificado. Obtienen información sobre los métodos anticonceptivos. Identifican formas para evitar un embarazo no planificado.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<p><b>Embarazo en la adolescencia y anticoncepción</b></p>	<p>El facilitador o facilitadora, continuara el análisis y la reflexión del embarazo en la adolescencia con la ayuda de la presentación en Ppt.</p> <p>Posteriormente explicara los diferentes métodos anticonceptivos como medio de prevención para el embarazo no planificado.</p>	<p><b>Cierre</b></p> <p>Al finalizar la interacción expositiva realizará la puntualización los derechos sexuales y derechos reproductivos:</p> <p>*Derecho a recibir información para prevenir las ITS y el <b>VIH/Sida y el embarazo</b> no deseado</p> <p>*Derecho a <b>decidir libre y responsablemente</b> si se quiere o no <b>tener hijos/as</b>, cuántos hijos y con quien desean tenerlos.</p> <p>*Derecho a obtener <b>información y acceso a métodos anticonceptivos</b> seguros y eficaces, incluyendo la Píldora Anticonceptiva de Emergencia (PAE).</p> <p>*Derecho a recibir orientación <b>y atención integral</b> en los servicios de salud <b>con calidad, confidencialidad y privacidad.</b></p> <p>*Derecho a la <b>no discriminación, ni al rechazo</b> en el trabajo o en las instituciones educativas <b>por el embarazo.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de “Embarazo en la Adolescencia” en PP</li> <li>• Muestrario de métodos anticonceptivos</li> </ul>	<p>60 min</p>

## EJERCICIO # 10

### NOMBRE: “CACERÍA DE FIRMAS”

**Objetivo:** Identifican la rapidez con la cual se propaga las ITS y el VIH-Sida, como se pueden prevenir y como reconocer los efectos de la presión de los compañeros

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>“Cacería de firmas”</b>	<p>Anticipadamente el facilitador prepara lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Dos tarjetas con el mensaje de “Por favor siéntate y no juegues”</li><li>*En las otras esquinas de otras dos tarjetas anota la letra C</li><li>*En las otras esquinas de otras dos tarjetas anota la letra Cx</li><li>*Anota en la esquina de 4 tarjetas algún símbolo que desees: por ejemplo una luna (gonorrea), un sol (sífilis), carita feliz (piojos púbicos) y corazón (herpes genital)</li></ul> <p>En el momento de la sesión, el facilitador solicitara a los participantes, tener un lapicero en la mano, pararse y formar un círculo, les explicara que les entregara una tarjeta al azar, la cual no debe ser mostrada al resto del grupo.</p> <p>Indicara que la actividad consiste en conseguir la mayor cantidad de firmas diferentes en sus cartulinas, por el lapso de 3 minutos, después de que hay transcurrido 1 minuto el facilitador mencionara varias veces que el ganador obtendrá un premio. Al finalizar el tiempo establecido, se pedirá a los participantes tomar y contar el número de sus firmas.</p> <p>El facilitador declara al ganador entregándole el premio respectivo, explicara al grupo que cada firma represento una relación coital, a continuación solicitara que pase al frente la persona que tiene la tarjeta con el símbolo de la luna, e indica que es una persona que tiene una ITS “gonorrea”, solicitara a todas las personas que firmaron esta tarjeta o recibieron firma de esta persona pasen al frente porque también están infectadas, el facilitador les explicara que esta ITS es curable que todos pueden ir al doctor para hacer un tratamiento y estarán sanos nuevamente, luego se les pedirá que tomen asiento. Nuevamente la acción con todos los símbolos, hasta llegar al símbolo de corazón (el facilitador debe asegurarse que todos los participantes estén al frente, excepto quien haya cumplido la orden de “no jugar” que leyó en su tarjeta.</p> <p>El facilitador preguntara por las personas que tienen en sus</p>	<p>El facilitador indicara que esta actividad fue un juego y que a partir de este momento queda sin efecto la simulación. simulación para entender mejor la forma se transmiten las ITS y VIH-Sida, que solo “fue un juego” y que no hay que sentir temor de haber participado del mismo, es decir que todos estamos sanos y saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 hojas bond</li><li>• 40 Lapiceros</li><li>• Caja de Chocolates Garoto.</li></ul>	1 hora.

<p>tarjetas la: “Cx” y comentara que estas personas utilizaron condón, pero lo usaron de manera incorrecta por lo que igual adquirieron el virus. También preguntara por las personas que tienen en sus tarjetas las: “C” e invitara a sentarse ya que ellos si utilizaron correctamente el condón.</p> <p>Finalmente invitara a todos/as tomar asientos.</p> <p><b>Plenaria.-</b> El facilitador realizara la reflexión y el análisis en base a las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo se sintieron las personas a quienes se les detecto ITS?</li> <li>2. ¿Cómo se sintieron al enterarse que habían adquirido ITS? ¿Cómo se sintieron al sentirse que la ITS adquirida tenia cura?</li> <li>3. ¿Sabían que estas personas tenia ITS?</li> <li>4. ¿Cómo se sintieron las personas que firmaron su tarjeta o recibieron su firma?</li> <li>5. ¿Cómo se sintieron a ir formando parte del grupo de las personas infectadas?</li> </ol> <p><b>6. Inicialmente ¿porque razón solicitaron la firma de unos y no de otros? ¿Por qué dejaron que firmen sus tarjetas?</b>(anotar las respuestas en un papelografo, para reflexionar sobre las diversas razones por la que muchos tienen relaciones coitales)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. En el caso de los adolescentes que tenían la instrucción de no participar, ¿Qué ocurrió?, ¿participaron a pesar de ello?, ¿Por qué?, ¿Ocurre esto en la realidad ¿Por qué no se abstuvieron? ¿Cómo se sintieron al practicar la abstinencia y no haber adquirido ninguna ITS?</li> <li>9. ¿Por qué es difícil no participar en una actividad en la que todos los demás participan?</li> <li>10. ¿Cómo se sintieron los que descubrieron que habían usado condones de manera incorrecta?</li> <li>11. ¿Cómo se sintieron las personas que utilizaron condón de manera correcta?</li> </ol>			
--	--	--	--

## EJERCICIO # 11

### NOMBRE: SIMPOSIO

**Objetivo:** Conocer e identificar las diferentes ITS y la rapidez con la cual se propaga.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<p><b>Simposio</b></p>	<p><b>Simposio</b></p> <p>El facilitador previamente colocara en una bolsa 40 bolitos, 7 colores diferentes pedirá a cada participante sacar un bolito, que se agrupen de acuerdo al color que les toco, una vez formado los 6 grupos, el facilitador iniciara la actividad explicando, que es muy importante conocer las diferentes infecciones de transmisión sexual, una hoja de trabajo “Los profesionales” (el mismo que contiene dos ITS), cada deberá exponer la ITS que le toco.</p> <p>Explicara que cada grupo leerá, analizara su tema y prepara su exposición, para ello tendrán en digital fotografías de las ITS, todos los integrantes deben conocer el tema que les toco, ya que los dos disertantes de cada grupo será seleccionada al azar (preparar pedazos de cintas de acuerdo al número de integrantes de cada grupo, quienes saque el pedazo de cinta mas cortos expondrán el tema), el grupo que mejor exponga será el ganador.</p> <p>Al inicio de cada exposición, el facilitador presentara a los integrantes de cada equipo con el nombre de la fruta o vegetal que cursan el taller y el tema que hablaran, ejemplo: “La licenciada Manzana hablara de la gonorrea y la sífilis”. Cada expositor tendrá 5 minutos para dar a conocer el tema y el resto de grupo actuara como el público.</p> <p><b>Plenaria.-</b> El facilitador realizara la reflexión y el análisis en base a las siguientes preguntas:</p> <p>¿De la exposición que han escuchado, que información novedosa podemos destacar?</p> <p>¿Qué es lo que mas les llamo la atención de las exposiciones?</p> <p>¿Qué diferencias y similitudes hay entre las ITS expuestas?</p> <p>¿Qué importancia tiene conocer los síntomas y consecuencias de las ITS?</p> <p>¿Creen que es agradable tener una ITS?</p>	<p><b>Cierre.-</b> El facilitador en base a las exposiciones realizadas reforzara los contenidos de formas de transmisión, síntomas, el uso de condón para la prevención y la importancia de acudir a los centros de salud para recibir tratamiento.</p> <p><b>Cierre.-</b></p> <p>El facilitador reforzara los siguientes mensajes.</p> <p>*Que existen diferentes formas de prevenir las ITS y VIH-Sida como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La abstinencia de contactos sexuales anales, vaginales y orales.</li> <li>✓ El uso correcto y constante del preservativo en cada relación coital</li> <li>✓ Fidelidad mutua.</li> <li>✓ Comunicación con la pareja, es muy importante conocer a la persona con la que se iniciará una relación coital.</li> <li>✓ Es importante reconocer los síntomas y las consecuencias de las ITS-VIH-Sida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de trabajo “los profesionales” (ITS para cada grupo)</li> <li>• Presentación en PP de las ITS y VIH-Sida.</li> <li>• Cintas de colores.</li> <li>• Caja de chocolates</li> </ul>	<p>1 hora</p>

	<p>¿Conocían sobre esta ITS?</p> <p><b>VIH-Sida.</b>-El facilitador indicara que el VIH-Sida es también una ITS, que actualmente esta afectando a una gran parte de la población boliviana. El VIH-Sida es...(el facilitador disertará el tema de VIH-Sida, posteriormente presentará un video sobre el VIH-Sida)</p> <p><b>Plenaria.</b>- El facilitador realizara la reflexión y el análisis en base a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué les pareció el video?</p> <p>¿Cómo se sienten?</p> <p>¿Alguna vez han pensado que esto les podría haber ocurrido?</p> <p>¿Qué opinan de la actitud de muchacha que adquirió el VIH-Sida?</p> <p>¿Creen que esto ocurre en la vida real?</p> <p>¿Qué opinan de las conductas de riesgo del video?</p> <p>¿Crees que están vacunados contra el virus del VIH-Sida?</p> <p>¿Se sienten protegidos? ¿Por qué?</p> <p>¿Cómo podemos evitar que ocurran estas situaciones?</p> <p>¿Considerarían al preservativo como un amigo que les podría salvar la vida?</p> <p>¿Es importante tomar medidas de prevención?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Control medico es muy importante.</li> <li>✓ Auto observación de cuerpo</li> <li>✓ Dar a conocer a su pareja que están infectados, para que ambos entren en tratamiento y evitar posibles reinfecciones.</li> </ul> <p>Recordar que el VIH-Sida no tiene cura por ello es tan importante adquirir una conducta preventiva: usando un condón en cada relación coital o no teniendo relaciones coitales. El VIH-Sida no discrimina, cualquier persona podría adquirirla frente a una conducta de riesgo.</p>		
--	---	---	--	--

**CAPITULO 5**  
**EJERCICIO # 11**  
**HOJA DE TRABAJO 1**  
**“Los profesionales”**

***INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL (ITS)***

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), anteriormente conocidas como enfermedades venéreas, son padecimientos infectocontagiosos que generalmente se transmiten por realizar el coite con personas infectadas y en condiciones de higiene inapropiadas.

**¿Qué son las ITS?**



Las ITS más comunes son: sífilis, gonorrea, chancro blando, condilomas, vaginitis, clamidia, herpes genital, parasitosis (ladillas), uretritis inespecífica, cáncer cervicouterino y VIH-Sida.

Estas infecciones se adquieren a través del contacto:

- \*Vaginal (pene a vagina)
- \* Anal (pene a ano)
- \*Oral (pene a boca, vagina a boca)

\*Bucoanal (boca a ano y ano a boca)  
Aunque las formas de transmisión de las ITS varían entre sí, algunas son más comunes; por ejemplo:  
\*Por relaciones sexuales sin protección con una persona infectada.  
\*de una persona infectada al feto, a través de la placenta, la leche materna, en el parto, por compartir jeringas con sangre infectada mediante transfusiones de sangre infectada.  
Las ITS se alojan por lo general en los órganos sexuales y otros sitios, como el ano, la boca y la garganta.





## “Los profesionales”

### SÍFILIS

y

### CHANCRO BLANDO



**SÍFILIS:** Es causada por la bacteria llamada *treponerma pallidum*. Se transmite por contacto sexual, principalmente, transfusiones sanguíneas, a través de la placenta, de la madre al feto. Los síntomas aparecen entre 3 y 12 semanas después de haber tener relaciones sexuales, los síntomas son:

\**Sífilis primaria:* aparece una llaga o ulcera dura e indolora de color rosado llamada “chancro duro” en la zona genital, al no producir dolor ni secreción, puede pasar desapercibida, al no ser detectada a tiempo la enfermedad evoluciona a

\**Sífilis secundaria:* que se manifiesta con la pérdida de cabello, malestar, fiebre, dolor de garganta, lesiones cutáneas (manchas blancas en el cuello y úlceras). La última etapa es la

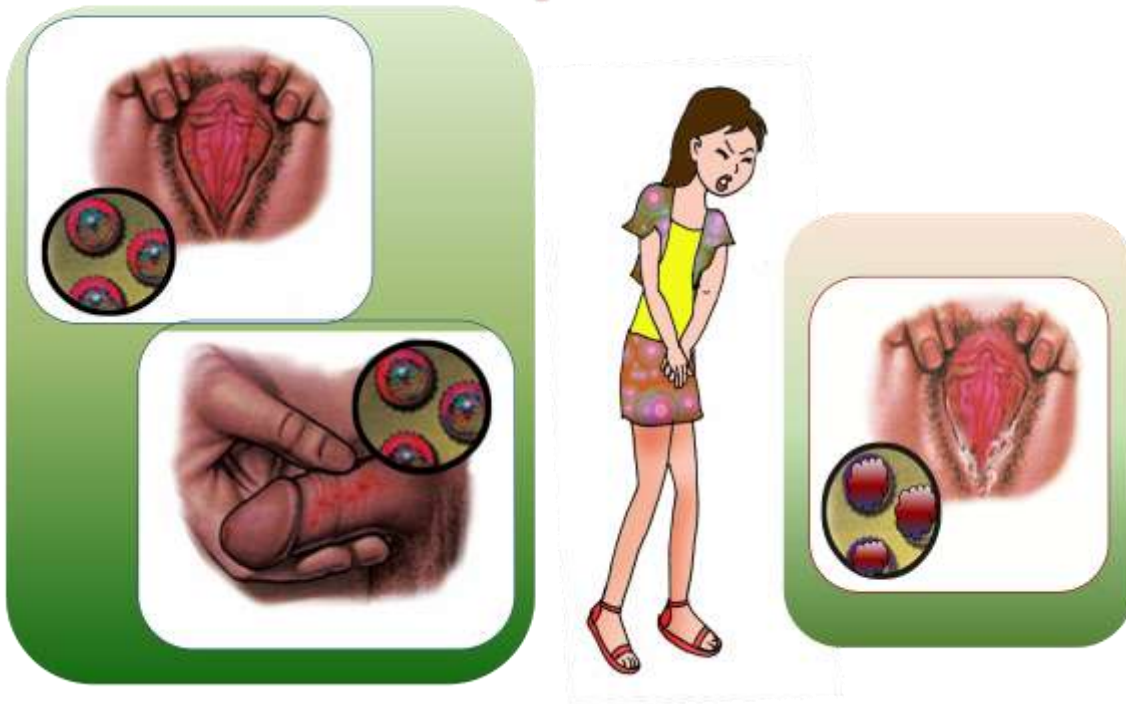
\**Sífilis tardía:* Provoca trastornos en la piel, los huesos, el corazón y el sistema nervioso central.

**CHANCRO BLANDO:** Es causado por la bacteria *Hemophilus Ducrey*, se transmite principalmente por contacto sexual, su periodo de incubación es de 5 a 14 días, los *síntomas* en los hombres y mujeres son: pequeñas llagas (úlceras) muy dolorosas en los genitales externos ya sea en el glande, pene, en la entrada a la vagina, labios menores, dentro de la vagina y el ano, etc., esta lesión comienza con enrojecimiento a su alrededor. Complicaciones esta ulcera puede evoluciona con la formación de abscesos y salida de material purulenta, dañar los genitales.

## “Los profesionales”

### HERPES GENITAL Y

### TRICOMONAS



**HERPES GENITAL:** Es causado por el Virus Herpes Simple Tipo II, se transmite por el contacto sexual (contacto directo con la ulceras abiertas que estén infectadas), su periodo de incubación es de 2 a 12 días. Los síntomas en la mujeres y hombres son: Intensa comezón en la zona del pene o en la superficie interna de los labios mayores y menores, aparición de pequeñas vesículas (ampollas) que segregan líquido, revientan y dan lugar a lesiones dolorosas. Las complicaciones en el caso de la mujer, en el caso de parto vaginal puede contagiar al recién nacido ocasionando encefalitis y muerte. El virus permanece en el cuerpo para siempre y puede causar brotes recurrentes del ampollas, no tiene cura definitiva solo se controla la aparición de las ampollas y de las molestias.

**\*TRICOMOMAS:** Producida por un hongo llamado Tricoma Vaginalis. Se transmite por contacto sexual a través de ropa infectada, el periodo de incubación es variable. Los síntomas: Flujo amarillento verdoso, espumoso y de olor desagradable, ardor y comezón en la zona genital, enrojecimiento, dolor durante las relaciones sexuales y al orinar.

## “Los profesionales”

# GONORREA Y CLAMIDIA



**GONORREA:** Es causada por la bacteria *Neisseria Gonorrhoeae* (Gonococo), se transmite por contacto sexual, Síntomas en el hombre: ganas frecuentes de micción (orinar) dolor y ardor al orinar, acompañado de secreción purulenta y amarillenta.

Síntomas en la mujer: suele ser asintomática, aunque algunas presentan flujo e irritación vaginal (ardor al orinar o dolor abdominal) Las mujeres embarazadas con gonorrea tienen mayor riesgo de tener un aborto espontáneo, un parto prematuro, con frecuencia los bebés contraen esta infección durante el parto vaginal, problemas oculares.

**CLAMIDIA:** Es causada por la bacteria llamada *Clamidia Trachomatis*, se transmite principalmente por contacto sexual, periodo de incubación es de 5 a 10 días o más.

Los síntomas en el hombre: la mayoría de las veces es asintomática, aunque pueden presentar comezón, enrojecimiento e inflamación del glande, secreción uretral. Complicaciones; infección en el epidídimo, daño en los testículos e infertilidad. Los síntomas en la mujer son: la mujer puede ser asintomática, o bien presentar inflamación en la pelvis, dolor abdominal, dolor al orinar y secreción amarilla mucoide. Complicaciones; embarazo ectópico (fuera del útero), conjuntivitis o neumonía en el recién nacido.

# “Los profesionales”

## CONDILOMAS Y LADILLAS



**CONDILOMAS:** Es causada por el Virus del Papiloma Humano (VPH), se transmite por contacto sexual, su periodo de incubación es de aproximadamente de 4 meses. Los síntomas en las mujeres y los hombres son: Las lesiones que comienzan como un granito que va creciendo rápidamente de tamaño, convirtiéndose en verrugas en forma de “coliflor” algunos son de color rosado, blanco o gris, algunos se asemejan a la crestas de gallo. Este virus está relacionado con el cáncer cervicouterino.

**LADILLAS:** Las ladillas son parásitos de 1-4 milímetros, de cuerpo plano, sin alas y con garras que utilizan para agarrarse de los vellos púbicos. Son considerados una infección de Transmisión Sexual (ITS) porque se transmiten a través del contacto con una persona infectada, también se pueden transmitir por usar ropas íntimas, toallas, ropas interiores o baños que han sido utilizados por una persona infectada (falta de higiene).

**¿Cómo son las ladillas o piojos púbicos?** Las ladillas o piojos púbicos, son de color marrón claro y del tamaño de una cabeza de alfiler, se alimentan de la sangre del cuerpo, pero pueden vivir hasta 24 horas fuera de él. Parecen costras pequeñas a simple vista, sus huevos pueden verse en forma de puntos blancos pegados al vello. El período de incubación de los huevos es de seis a ocho días. Es posible tener piojos púbicos sin tener ningún síntoma.

**Síntomas:** Cuando se tienen síntomas, éstos habitualmente aparecen de cinco días a varias semanas después de que la persona ha estado expuesta. Se puede tener picazón intensa cerca del área genital. Los piojos púbicos se diagnostican haciendo un examen físico del área infectada y requieren atención médica.



## EJERCICIO # 12

### NOMBRE: PASO A PASITO

**Objetivo:** Reconocen y ponen en práctica los pasos para usar de forma correcta el condón. Identifican el condón como método de doble protección

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
Paso a pasito	<p>El facilitador explicara a los participantes que es bueno practicar el uso correcto del condón, aunque no estén activos sexualmente. En este caso usaran de modelo un plátano en lugar del pene, es importante que todos y todas practiquen para poder enseñar el uso correcto del condón a otros adolescentes e inclusive para su propio uso en algún momento.</p> <p>El facilitador realizara la demostración frente al grupo, de la manera más clara posible, diciendo en voz alta cada paso, posteriormente dividirá al grupo en subgrupos de tres personas a través de una dinámica de animación. Cada grupo recibirá un plátano y tres condones, cada integrante del grupo deberá practicar el uso correcto del condón “Paso a pasito” con la ayuda de sus compañeros y de los facilitadores.</p> <p><b>Plenaria.-</b></p> <p>Una vez que haya practicado dentro de los subgrupos, se invitara a cuatro voluntarios (dos mujeres y dos hombres) a pasar al frente y explicar el uso correcto del condón “Paso a pasito”, se premiara a los voluntarios/as que expliquen el uso correcto del condón.</p> <p>El facilitador realizara la reflexión y análisis a través de la siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué sucedería si no se siguieran todos los pasos para el uso de condón?</p> <p>¿Es posible seguir los pasos propuestos para usar el preservativo?</p> <p>¿Por qué algunos hombres y mujeres se resisten a usar un preservativo?</p> <p>¿Cómo le plantearías a tu pareja que use un condón?</p> <p>¿Cómo se puede lograr que las parejas usen preservativo en todo tipo de contactos sexuales?</p>	<p>El facilitador finalizara la técnica recordándoles que el preservativo o condón es el único método que además de evitar un embarazo ayuda a prevenir la transmisión de las ITS o del VIH-Sida. Además es importante considerar que el uso del condón puede convertirse en un elemento erotizante, placentero.</p> <p>*Es importante usar condones porque todos los días hay personas que mueren de SIDA o por complicaciones derivadas del aborto inseguro; éstas son muertes que podrían haber sido evitadas si las personas hubieran usado condones.</p> <p>Los condones ofrecen protección contra el embarazo, el VIH y otras infecciones.</p> <p>*Tener la suficiente edad para aprender cómo usar un condón NO significa que ustedes estén preparados para tener relaciones sexuales; pero es mejor saber cómo usar un condón ANTES de que lo necesiten y no después de que han tenido la relación</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 plátanos que no estén maduros</li><li>• 50 preservativos</li><li>• Pastillas para voluntarios que expliquen el uso correcto del condón.</li></ul>	30 min

		sexual, cuando es demasiado tarde.		
--	--	------------------------------------	--	--

## EJERCICIOS PARA EL CAPÍTULO 6: DESARROLLO LOCAL CON ENFOQUE DE GÉNERO

### EJERCICIO # 1

#### NOMBRE: LA PERSONA MÁS IMPORTANTE ERES TÚ

**Objetivo:** Fomentar la autoestima de los y las participantes como factor fundamental del desarrollo personal y la valoración de sí mismo como mecanismo para evitar la violencia y la discriminación. Lo que sentimos

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<p><b>La persona más importante eres tú</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elegir un espacio relativamente alejado de los y las participantes, para colocar la cajita con el espejo, de modo que pueda ser observada solo por el o la participante a quien le toque, sin que el resto vea su contenido.</li> <li>2. Explicar a los y las participantes con aire de misterio y secreto que nos han confiado conocer la fotografía de la persona más importante del pueblo, que en el futuro será alguien que tendrá el mayor de los éxitos y logrará apoyar todos los docentes a hacer las acciones de género.</li> <li>3. Sortear el orden en el que los y las participantes tendrán el privilegio de conocer a la persona más importante del pueblo.</li> <li>4. En el orden sorteado los y las participantes se acercaran a ver el contenido de la cajita.</li> <li>5. Pedir que mantengan rigurosamente el secreto, sin decirle a nadie.</li> <li>6. Una vez que todos los participantes han conocido a la persona más importante, pedirles que con pocas palabras expliquen en voz alta al resto cuales son las cualidades que hacen de esa persona la más importante. Ejemplo: <i>Soy la más importante porque soy decidida, trabajadora, escucho a los demás y me gusta ayudar a mis compañeras y compañeros</i></li> </ol>	<p>Aprender a valorar a las personas empezando por uno mismo, es una de promover el empoderamiento y el respeto de los derechos de todas las personas.</p>	<p>Cajita preparada con un espejo en el fondo y tapa que pueda abrirse y cerrarse con la leyenda</p> <p>“La persona más importante eres tú”</p> <p>Usar una cajita por un máximo de cada 10 participantes</p>	<p>45 min</p>

**EJERCICIO # 2****NOMBRE: LA SOPA DE PIEDRAS****Objetivo:** Reflexionar sobre el desarrollo en la comunidad y el municipio. Lo que pensamos

<b>Ejercicio</b>	<b>Metodología</b>	<b>Reflexión</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>La sopa de piedras</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Leer la historia en voz alta</li><li>2. Una vez terminada la lectura, pedir a tres o cuatro participantes, que comenten lo que les hace pensar esta historia y que nos ensena "La sopa de piedras". Comentar la relación de la historia con el desarrollo local con enfoque de género</li></ol>	Tomando las ideas presentadas por las participantes, terminamos esta actividad resaltando:  "La unión y esfuerzo, con el aporte de todos y todas, puede construir algo grande que nos beneficie"	Lectura de "La sopa de piedras"  3 piedras	30 min



**CAPITULO 6**  
**EJERCICIO # 2**  
**HOJA DE TRABAJO 1**  
**La sopa de piedras**

“Cuenta la historia que... una mujer muy ingeniosa y valiente, en uno de sus viajes, se encontró con un pueblo muy pobre. En medio de la plaza, se acercó a una pequeña tienda y pregunto si podían darle algún bocadito pues no había comido hacia tres días.

La encargada de la tienda, una mujer muy pobre, le dijo: ‘Yo le alimentaría, buena señora, pero somos gente pobre y debo guardar cada migaja para mi familia’. A poca distancia vio otra pequeña tienda y nuevamente pidió algo de comida y obtuvo la misma respuesta. Así prosiguió su camino y llegó a un establo, donde hizo la misma pregunta y le contestaron nuevamente lo mismo. Decepcionada la pobre mujer volvió hacia el pueblo y en esa noche fría, decidió lo que tenía que hacer al amanecer del nuevo día.

Temprano por la mañana regreso a la plaza. La mayoría de los pobladores estaban allí, incluyendo a las personas con quienes antes había hablado y todas se encontraban hambrientas.

La mujer ingeniosa y valiente que recorría el mundo, dijo: “¡Ay!, si sólo hubiese traído mis piedras de sopa mágica entonces ¡sí que podría dar de comerá todo su pueblo!”. Algunas personas se burlaron “¿piedras mágicas?... ¿darle de comer a todo el pueblo una sopa de piedras?”, pero otras empezaron a reunirse, curiosas. La mujer ingeniosa y valiente continuo: “Sí, en una ciudad igual a ésta encontré mis piedras para la receta de la sopa de piedras. Es una receta mágica que me enseñó una mujer hace muchos años y... es la magia de la receta que hará la sopa para alimentara toda la aldea”.

Intrigada, la dueña de una tienda dijo: “Hay algunas piedras muy hermosas pasando el primer río”. “Entonces vayamos a ver”, dijo la mujer ingeniosa y valiente. Y todo el pueblo la siguió hasta el río donde cuidadosamente examino unas 30 o 40 piedras. Finalmente, levanto una roca muy redonda de color rojizo y sonrió “¡Esta roca es perfecta!”, dijo. Todo el pueblo empezó a murmurar, se podía sentir la emoción, porque todos y cada uno en su pobreza individual, tenían hambre. Mientras tanto, la mujer seguía corriendo a otra parte del río y recogió otra roca roja, bailando mientras la sostenía en el aire para que todos la vean...

Entonces se acercó una niña y le mostro una piedra que había encontrado. Pregunto: “¿Es ésta una piedra mágica, señora?”. Miro a la niña, su piedra y exclamo: “Esta niña ha encontrado la tercera piedra... y esta noche, mi buena gente, ¡tendremos una fiesta de sopa de piedras!”.

La mujer entonces se volvió hacia el público y pregunto: “¿Quién tiene una olla grande?”. El herrero puso una olla grande; la carpintera puso trocitos de mucha madera y entre todos hicieron un buen fuego.

La mujer ingeniosa y valiente retiraba las piedras de su bolsillo y, sosteniéndolas encima de la olla, cantaba fuertemente: “No de una piedra, ni de dos piedras, sino de tres piedras damos de comer a todos”. Cuando termino el canto, echo las piedras ¡ploc, ploc, ploc! adentro del agua hirviendo. Agarro un enorme cucharon de madera y empezó a revolver el agua con la piedras y a cantar una vieja canción folclórica a medida que lo hacía. Pasado un tiempo levanto el cucharon a sus labios y probó la sopa de piedra. Dijo: “está rica, muy rica, pero ¡ay!, si tuviese sólo una pizca de sal, sería perfecta”. La encargada de la tienda dijo “yo tengo una pizca de sal y hasta pimienta que podemos agregar”, y corrió para traerlas.

Pasaron otros pocos minutos y nuevamente la mujer se puso de pie y revolviendo la sopa otra vez, levanto el cucharon a sus labios para probar la sopa de piedras. “Está rica, muy rica, pero ¡ay!, si tuviese algunas zanahorias para agregar y darle más sabor, entonces la sopa sería perfecta”. La esposa del campesino dijo: “yo tengo algunas zanahorias, una papa y unas cebollas de mi jardín que podemos agregar”, y corrió a buscarlas.

A medida que pasaba más tiempo, la mujer ingeniosa y valiente continuaba “cocinando” la sopa de piedras. Una vez más probó la sopa, se mostró muy complacida y dijo: “Está rica, muy rica, quizás sea la mejor de todas, pero si tuviese unos pequeños trozos de cordero, ahhhhh, entonces la sopa por cierto sería perfecta, ¡cómo para la gente de este pueblo!”. Esta vez el señor del establo dijo: “justo esta mañana maté a una de las ovejas que me quedaban, podemos agregar de eso”, y corrió a traer la carne.

Y así continuo hasta que todos los pobladores habían contribuido con una pequeña porción de algo que habían estado guardando como un tesoro para si mismos... y así fue que el pueblo festejo toda la noche con esa sopa gloriosa.

El panadero trajo unos pedazos de pan y el dueño de la tienda hasta trajo un tamborcito para la fiesta. Fue una noche para recordar: esa noche asombrosa todos los del pueblo, incluyendo a la mujer ingeniosa y valiente, se encontraron satisfechos y todos durmieron profundamente.

Por la mañana, la mujer ingeniosa y valiente salió del pueblo para continuar con su viaje; todos le dieron muchos regalos y alimento. Como agradecimiento ella le entregó las piedras preciosas a la encargada de la primera tienda y dijo a todo el pueblo: "Pueden tener una fiesta igual cuando deseen si siguen mi receta al pie de la letra y todo el mundo agrega sólo un poco de lo que tiene para sazonar la sopa a la perfección..." Ella, satisfecha, se alejó del pueblo caminando hacia la puesta del Sol."

### EJERCICIO # 3

#### NOMBRE: MOVILIZÁNDONOS PARA PROMOVER EN LA COMUNIDAD EL DERECHO DE LAS MUJERES A UN TRABAJO DIGNO

**Objetivo:** Desarrollar una propuesta de campaña educativa que informe a la comunidad sobre el derecho de las mujeres a un trabajo digno y las acciones que pueden emprender para promover la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Lo que queremos cambiar

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>Movilizándonos para promover en la comunidad el derecho de las mujeres a un trabajo digno</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Motivar al grupo a pensar en estrategias que contribuyan a la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en espacios laborales. Explicar que van a participar en el diseño de una campaña educativa sobre el derecho de las mujeres a disfrutar de un trabajo digno, la cual estará dirigida a varios sectores: familias, empleadores, municipalidad o alcaldía, y vecinos y vecinas.</li> <li>Formar 4 grupos, cada uno de los cuales preparará tres afiches con mensajes dirigidos a un sector de la población.</li> <li>Entregar material para los afiches. Los mensajes deben motivar el cambio de ese sector de población. La campaña dura tres semanas, para lo cual se ha previsto un afiche por semana colocado en lugares públicos estratégicos.</li> <li>Cada grupo debe indicar en su propuesta los lugares donde se colocarán. Los temas que se deben trabajar por cada subgrupo y el sector asignado, son los siguientes: (45´)  <b>Grupo 1:</b> El cuidado de la familia y otras tareas domésticas limitan las oportunidades de las mujeres para participar activamente en el mercado de trabajo, educarse y capacitarse técnicamente para ser más competitivas. Sector: Alcaldía.  <b>Grupo 2:</b> La discriminación de las mujeres en el trabajo (salarial, seguridad social, jornadas) repercute en su productividad de la mano de obra y en el rendimiento de la empresa. Las empresas respetuosas de los derechos humanos de las mujeres trabajadoras ganan. Sector: empleadores.  <b>Grupo 3:</b> La necesidad de reconocer como responsabilidad social el cuidado y el trabajo doméstico. Sector: vecinos y vecinas, organizaciones comunitarias.  <b>Grupo 4:</b> Los beneficios para la familia de compartir hombres y mujeres equitativamente la responsabilidad del cuidado y el trabajo doméstico. Sector: familias.            Una vez elaborados los planes o estrategias, incluidos los afiches, se pasa a una plenaria en que cada subgrupo presenta los resultados de su trabajo (30´)         </li> </ol>	Promover una discusión que identifique los obstáculos culturales y políticos existentes para lograr un cambio en las visiones y acciones de cada uno de estos sectores, así como de las oportunidades que podemos aprovechar en las familias, las comunidades, el municipio o alcaldía, y el sector empresarial.	Hojas de papel grandes Marcadores de papel y pizarra Cinta adhesiva para pegar los papeles en la pared Revistas y periódicos Tijeras para recortar papel Goma	1 hora 30 min

## EJERCICIOS PARA EL CAPÍTULO 7: GÉNERO Y FORMACIÓN TÉCNICA

### EJERCICIO # 1

#### NOMBRE: **DESCUBRIENDO EL CURRÍCULO OCULTO**

**Objetivo:** Identificar sesgos de género, acciones y situaciones en la comunidad educativa que tienen como consecuencia la discriminación hacia las mujeres

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>Descubriendo el currículo oculto</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conformar 5 grupos.</li> <li>2. Cada grupo analizará una de las siguientes preguntas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aspectos se deben cambiar en el currículum manifiesto? ¿Qué pueden hacer los docentes para transformarlo?</li> <li>- De los cuatro aspectos del currículo oculto ¿cuáles parecen más fáciles de cambiar? Por qué?</li> <li>- De los cuatro aspectos del currículo oculto ¿cuáles parecen más difíciles de cambiar? Por qué?</li> <li>- ¿Se podría hablar de un currículo oculto en el trabajo en proyectos, en el Municipio? ¿Cuáles serían sus manifestaciones?</li> </ul> </li> <li>3. Una vez terminado el análisis anotar las principales ideas en un papelógrafo y exponer en plenaria</li> </ol>	<p>En los procesos formativos se dan situaciones que dan lugar a cuestionamientos: de las relaciones de poder entre hombres y mujeres, las formas de conocimientos dominantes, etc. Es importante que los y las docentes generen reflexión y discusión en la comunidad educativa en vez de evitar estas situaciones.</p> <p>Los cambios en nuestra forma de pensar y de enseñar se pueden encarar conjuntamente desde la observación y sensibilización.</p>	5 papelgrafos para los grupos	45 min

## EJERCICIO # 2

### NOMBRE: INCORPORACIÓN DEL ENFOQUE DE GÉNERO Y BASADO EN DDHH EN LOS CONTENIDOS DEL CURRÍCULO

**Objetivo:** Incorporar el enfoque de género basado en derechos humanos en los contenidos del diseño curricular del BTH y los institutos técnicos de San José.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>Incorporación del enfoque de género y basado en DDHH en los contenidos del currículo</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Formar grupos de 3 para trabajar contenidos de las diferentes mallas curriculares: albañilería para la restauración, carpintería para la restauración, jardinería y paisajismo, servicios turísticos, gastronomía chiquitana, contaduría y agropecuaria y de</li><li>2. Formar 2 grupos para trabajar contenidos del BTH. BTH Marista: Formar 1 grupo para trabajar temas de desarrollo local</li><li>3. Entregar fotocopias de contenidos y de sugerencias de acciones.</li><li>4. Colocar lo trabajado en un papelografo. Cada grupo designa un relator que se va a quedar resumiendo para cada grupo.</li><li>5. Se organiza un paseo por cada papelografo. Luego de una exposición de 5 min cada grupo va aportando y el relator anota las complementaciones (15 min)</li><li>4. Una vez terminada la ronda por los 5 grupos se vuelve a la plenaria para intercambiar las impresiones (15 min)</li></ol>	Aprender a valorar a las personas empezando por uno mismo, es una de promover el empoderamiento y el respeto de los derechos de todas las personas..	3 Fotocopias de contenidos de formación técnica  2 fotocopias de contenidos de BTH  Fotocopias de sugerencias de acciones  Fotocopias de esquema de contenidos	4 horas

### EJERCICIO # 3

#### NOMBRE: MIS COMPROMISOS

**Objetivo:** Identificar y proponer 5 compromisos para incorporar género a corto y mediano plazo.

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>Mis compromisos</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Entregar a cada participante media hoja de papelografo para que dibuje un árbol</li><li>2. En las cartulinas de colores debe identificar 1 acción que el/la participante realizará el próximo mes (fruto rojo), 1 acción durante el 3° bimestre (fruto amarillo) y 1 acción en el 4° bimestre (fruto verde). Los compromisos deben ser <b>realistas</b> tomando en cuenta el trabajo que tomará y el tiempo y deben ser <b>verificables</b>.</li><li>5. Una vez finalizado el trabajo se hace una ronda para compartir los compromisos. Se invita a las personas que quieran compartir sus compromisos.</li></ol>	Reflexionar sobre la importancia de contar con acciones planificadas para iniciar los procesos de cambio al interior de los centros educativos pero también en otros ámbitos de la vida de las y los participantes.	15 Hojas de papelografo Cartulinas de colores Marcadores Cinta masking Hojas de compromiso	45 min

**CAPITULO 7  
EJERCICIO # 3  
HOJA DE TRABAJO 1  
HOJA DE COMPROMISO**

**Nombre:**

**Institución:**

**Fecha:**

<b>Compromiso</b>	<b>Cómo lo haré</b>	<b>Fecha</b>	<b>Cómo voy a verificar</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			

#### EJERCICIO # 4

##### NOMBRE: EVALUACIÓN Y CIERRE DEL TALLER

**Objetivo** Evaluar los diferentes aspectos del taller en temas metodológicos y de aprendizaje

Ejercicio	Metodología	Reflexión	Recursos	Tiempo
<b>Evaluación y cierre del taller</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Distribuir hojas de evaluación</li><li>2. Hacer una ronda final de comentarios.</li></ol>	<p>Se concluye una etapa que es este espacio de taller, y en este sentido puede haber una terminación; sin embargo, en el sentido dinámico, los procesos continúan en constante evolución y por lo tanto, mientras existan, no concluyen.</p> <p>Con la evaluación podemos cerrar el taller pero los compromisos que se han elaborado está el desafío de aplicar los conocimientos y habilidades para continuar con transformaciones en cada uno de los caminos por donde les conduzca la vida.</p>	Hojas de evaluación	20 min