**Anexos de recursos para las sesiones con adolescentes y jóvenes**

***Desarrollo de contenidos y pautas para el trabajo de grupos y otros recursos***

**Presentación**

A continuación, se presentan diversos recursos

útiles para el desarrollo de las 23 sesiones educativas

con adolescentes y jóvenes.

Se precisan ideas fuerza en relación a:

* Los contenidos a tratar en las sesiones,

* Pautas para el trabajo de grupos,
* Orientaciones para la elaboración de otros recursos.
* Link de videos o materiales a consultar.

Asimismo, incluimos al inicio, tanto el contenido de recursos como algunas recomendaciones para los/as promotores/as que intervendrán con los grupos focalizados.

Agradecemos el acceso a algunos contenidos, recursos y técnicas recogidas de diversos manuales de capacitación

en el tema del país y la región que en algunos casos

se han adaptado al grupo adolescente y juvenil.

**Contenido**

**Sesión 1**

Anexo 1: Contenidos para el desarrollo del tema ¿Quién soy? ¿Qué hago?

Anexo 2: Contenidos para elaboración de papelógrafo sobre “Sexo-Género”.

Anexo 3: Contenidos para elaboración de tarjetas sobre roles, espacios y estereotipos.

Anexo 4: Pautas para acopiar canciones, revistas, cuentos u otros recursos para tratar el tema.

**Sesión 2**

Anexo 5: Contenidos para elaboración de papelógrafo sobre las desigualdades de género en los diversos espacios y las relaciones asimétricas de poder.

**Sesión 3**

Anexo 6: Preguntas claves para orientar el trabajo de grupos sobre relaciones de poder.

Anexo 7: Contenidos sobre las relaciones de poder desiguales y la naturalización de la violencia en la pareja.

 **Sesión 4**

Anexo 8: Contenidos con casos de violencia en las relaciones de enamoramiento y preguntas motivadoras.

Anexo 9: Contenidos para precisar el tema “Derecho a una vida libre de violencia”

**Sesión 5**

Anexo 10: Contenidos para precisar el concepto de violencia, las consecuencias de la violencia y patrones que naturalizan la violencia de género.

**Sesión 6**

Anexo 11: Contenidos para desarrollar el concepto sobre la violencia sexual

**Sesión 7**

Anexo 12: Contenidos para desarrollar el concepto de prevención de la violencia de género en las relaciones de enamoramiento

Anexo 12-A: Insumos para presentación Sesión de Prevención

**Sesión 8**

Anexo 13 Pauta para realizar dinámica “Lo que más me gusta de mí”. (Sesión 8)

Anexo 14: Contenidos para desarrollar el tema de autoestima

**Sesión 9**

Anexo 15 Orientaciones para elaboración de plan de vida. Escudo personal y Ficha

**Sesión 10**

Anexo 16: Situaciones que marcan una relación durante el enamoramiento

Anexo 16-A: Tríptico informativo Tumba “Mitos” contra la violencia en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes del MIMP

Anexo 17: Imágenes de los cuentos tradicionales.

**Sesión 11**

Anexo 18 Contenidos sobe el ciclo de la violencia en las relaciones de enamoramiento y efectos

**Sesión 13**

Anexo 19: Guión de sociodramas sobre habilidades para comunicarse.

Anexo 20: Contenidos para la elaboración de PPT o tarjetas sobre la comunicación asertiva.

**Sesión 14**

Anexo 21: Guía de preguntas Técnica “El Masaje”

**Sesión 15**

Anexo 22: Contenidos referidos a la resolución de conflictos y técnicas a aplicar.

**Sesión 17**

Anexo 23: Un niño masculino

**Sesión 19**

Anexo 24: Casos de relaciones democráticas e igualitarias y relaciones machistas y violentas y pauta para la reflexión.

**Sesión 20**

Anexo 25: Historia de pareja.

**Sesión 22**

Anexo 26: PPT con lemas de campañas y link de campañas.

Anexo 27: La prevención y su importancia.

**Sesión 23**

Anexo 28: Presentación sobre ideas de actividades a desarrollar y sugerencias para conducirlas.

**ORIENTACIONES**

**¿Cuáles son sus objetivos?**

La Guía tiene como objetivo orientar tanto los procesos formativos de desarrollo de capacidades, como los procesos comunicativos que aportarán a la prevención de la violencia de género hacia adolescentes y jóvenes en sus relaciones de enamoramiento y noviazgo.

Las campañas están dirigidas a estudiantes adolescentes de los primeros años de secundaria de las instituciones educativas públicas, así como a las y los jóvenes universitarios-as.

La Guía metodológica, la Matriz de la estructura de sesiones y el Anexo de recursos para las sesiones orientan el proceso, que contempla acciones de capacitación y de edu-entretenimiento, para la prevención de la violencia en las relaciones de enamoramiento y/o noviazgo con adolescentes y jóvenes.

* **¿Cómo está organizado?**

El tiempo de duración es de dos años y medio, organizados en tres etapas secuenciales que se grafican a continuación:

* **Primera etapa:**

Establecimiento de bases teóricas de relaciones de poder, derechos de las adolescentes y jóvenes; género y violencia de género en las relaciones de enamoramiento. Primer paso para que las-los participantes mediante la elevación de su autoestima y el desarrollo personal, planifican sus proyectos de vida integrando relaciones de enamoramiento y familiares libres de violencia.

**Segunda etapa:**

Mediante la comunicación asertiva y la resolución de conflictos sin violencia. la identificación de los servicios a los cuales acudir, el rechazo a la violencia de género, particularmente la violencia sexual segundo paso para que reconozcan situaciones de riesgo que materializan la violencia de género en la relación de enamoramiento, y logren controlar factores de riesgo y hacer suyo los factores de protección para su prevención.

**Tercera etapa:**

Masculinidad, relaciones democráticas, familias igualitarias y redes de apoyo. tercer paso para que las y los participantes reflexionen en torno a la socialización e identidad masculina, se proyecten y revisen sus proyectos de vida, integrando en ellos relaciones de enamoramiento y familiares respetuosas, igualitarias y libres de violencia y aprendan a desarrollar acciones de educación de pares.

A la vez, ellas y ellos procesen cambios de actitud como es el rechazo a la discriminación de género como proceso en construcción hacia una nueva masculinidad y asuman compromisos personales en su relación de enamoramiento. Y como colectivo asuman la importancia de las redes de apoyo a nivel familiar y entre los grupos de adolescentes de las escuelas de su localidad, asi como grupos de estudiantes universitarios que les permita poner en práctica las iniciativas entre pares, que incluyen el acceso a los servicios de información y atención, y favorecer la igualdad entre las y los adolescentes, así como jóvenes universitarios y en las relaciones de enamoramiento.

* **La aplicación de las Sesiones**

La aplicación de las sesiones educativas se hará en la hora tutorial en aula contando con la hora pedagógica, es decir 45 minutos. La propuesta de formación es temática y se sigue la misma secuencia del Programa Nacional, de tal manera que se desarrollarán ocho unidades temáticas a lo largo de 23 sesiones educativas en dos años y medio, el detalle de estas sesiones se presenta en la Matriz de la estructura de sesiones temáticas y secuencia metodológica para el trabajo de capacitación en promoción de la prevención de la violencia en relaciones de enamoramiento en adolescentes y jóvenes. Ver Anexo 1.

Las unidades temáticas que se proponen se articulan con las acciones comunicativas de edu entretenimiento, que a la vez reforzará los aprendizajes.

* **Sugerencias**
1. Se sugiere trabajar con las y los mismos alumnos del 1er, 2do y 3er año de secundaria de las instituciones educativas. De igual forma con los primeros ciclos universitarios.
2. Para las actividades de edu entretenimiento se sugiere trabajar con los estudiantes de 1er, 2do, 3er y 4to de secundaria.
3. Considerando que en el tercer año de implementación de la Guía Metodológica el alumnado saliente del Programa estará cursando el 4to grado de secundaria, se sugiere en el tercer año involucrar a estos adolescentes en las acciones de educación de pares o actividades de edu entretenimiento. De tal manera que la promoción saliente contribuya al desarrollo de procesos educativos con sus pares, es decir el estudiantado que se inicia con el primer grado de secundaria.
4. En el tercer año de implementación se sugiere reforzar el trabajo con acciones más creativas que se correspondan con el contexto específico y con el desarrollo de sus acciones educativas, comunicativas y de Edu entretenimiento en sus escuelas, universidades y/o barrios o localidades. De igual manera proceder con las-los estudiantes universitarios.
5. Es importante que tener una comprensión del proceso formativo mirado desde el punto de vista de las-los adolescentes, que le permita observar cuáles son los principales aprendizajes con los que se queda el o la adolescente. De igual forma proceder con las-los estudiantes universitarios.
6. Gracias a las anteriores campañas se encuentran avances logrados, sin embargo, estos procesos sociales complejos nos muestran algunas debilidades que se hace necesario reforzar.

1. El material que se propone, puede ser adaptado a cada realidad, a las necesidades y expectativas de las y los participantes adolescentes y juveniles.

**Anexo 1**

**Contenidos para el desarrollo del tema ¿Quién soy? ¿Qué hago? (Sesión 1)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **¿Quién soy?**

Son las características que definen a las mujeres y los hombres **su identidad** de ser mujer y ser hombre.

También son características que definen su personalidad, *por ejemplo*:

soy tímida/tímido,

comunicativa/comunicativo, conversadora/conversador,

optimista/pesimista, etc.

¿Hasta qué punto estas características son naturales o culturales?

**¿Qué son identidades de género?**

Las **identidades de género** se aprenden a lo largo de la historia humana.

En base a esta identidad se aprende desde pequeño o pequeña, *por ejemplo*:

cómo deben vestirse,

comportarse de manera diferente los hombres y mujeres,

es decir, ser diferentes el “ser mujer” del “ser hombre”,

estableciéndose lo que **es masculino** y

lo que es **femenino,** por oposición.

**¿Qué hago?**

Son las actividades que realizamos cotidianamente, en las que se encuentran diferencias tanto para el hombre como la mujer, en base a la diferenciación de **los roles masculinos y femeninos** asignados por la sociedad.

También son las actividades que definen sus gustos: lectura, dibujo, baile, canto,

y otros en la casa, colegio, universidad,

barrio, comunidad, club, etc

**¿Quién soy? ¿Qué hago?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Adolescentes mujeres** | **Adolescentes hombres** |
| **Identidad** |  |  |
| **Actividades** |  |  |
| **Espacios** |  |  |
| **Oportunidades de** **desarrollo personal** |  |  |
| **Limitaciones al****Desarrollo personal** |  |  |

**Anexo 2**

**Contenidos para elaboración de papelógrafo “Sexo-Género”. (Sesión 1)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Los orígenes del género**

La diferencia entre mujeres y hombres, las actitudes del día a día en las relaciones de género, nos permite comprender los procesos que crean y mantienen en cada sociedad y cultura los **valores, atributos y conductas o actitudes** de las mujeres y hombres.

La reproducción biológica y social es la base de la sociedad humana: el cuidado de la familia, la alimentación, los servicios del hogar, mantener la salud, son tareas arduas y consumen mucho tiempo de las mujeres y son consideradas como algo natural porque su valor no se visibiliza.

 **Las diferencias son ¿naturales o aprendidas?**

**¿Qué es sexo?**

El **sexo es natural.**

Es la característica física y biológica con la que **nacemos** y que **diferencia a un hombre de una mujer**.

Nacemos con un sexo definido:

**Masculino o femenino**.

Las únicas características propias de las mujeres son las relacionadas con: *la gestación, parto, lactancia*. Y en el caso de los hombres: *la fecundación*.

Estas características biológicas **no cambian.**

**¿Qué es género?**

El **género es aprendido porque no se trae al nacer**.

Es la **construcción social** de los atributos asignados a las mujeres y los hombres a partir de su sexo, determinando sus características: físicas, sociales,

 económicas, entre otras, definidas cuando la persona nace.

El **género es culturalmente aprendido** -desde antes de nacer - sobre cómo deben de ser y comportarse las mujeres y los hombres de manera diferente para ser percibidos

por los otros y por ellas y ellos mismos como masculinos y femeninas.

 El género se aprende y **es reforzado a través de los mensajes** transmitidos por:

* **La familia:** padre, madre
* **La escuela:** maestros
* **El barrio o comunidad:** vecinos, vecinas, amistades
* **Los medios de comunicación:** diarios, radio, TV

En nuestra cultura estas diferencias aprendidas como naturales generan a la vez

**valoraciones distintas** entre mujeres y hombres produciéndose

 **la superioridad de los hombres y la inferioridad de las mujeres,**

**lo cual reproduce inequidades hacia las mujeres.**

.

Las relaciones de género no son iguales en todas las culturas.

En la sociedad occidental al ser el género culturalmente determinado

**pueden cambiar estas desigualdades:**

* **La discriminación en la educación**
* **La elevada mortalidad materna**
* **La doble y triple jornada femenina**
* **La subordinación femenina.**
* **Su marginalización institucional**
* **La feminización de la pobreza**
* **La mujer vista como receptora de servicios**
* **La insuficiente participación social y política femenina, entre otros.**

**para una vida digna de las mujeres y hombres en igualdad.**

**Y de hecho las relaciones de género cambian:**

* con el tiempo,
* de acuerdo a otros factores sociales y culturales
* Y la política pública de igualdad de género.

**Anexo 3:**

**Contenidos para elaboración de tarjetas sobre roles, espacios y estereotipos. (Sesión 1)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Los estereotipos de género**

Los estereotipos son un instrumento que nos ayuda a comprender **las relaciones sociales entre mujeres y hombres**, que generan desigualdades hacia las mujeres.

La **discriminación de género** se sustenta en gran medida sobre los estereotipos que se han ido construyendo en torno a la idea que tenemos sobre: cómo deben comportarse los hombres y las mujeres, los papeles que deben desempeñar en el trabajo, en la familia, en el espacio público e incluso en **cómo debemos relacionarnos** unos a otros.

Para la formación de la identidad de género es de suma importancia la socialización inicial que se da dentro de la familia

**¿Qué son los roles de género?**

Son las actividades, ámbitos de acción, roles y rasgos característicos diferentes atribuidas socialmente y que distinguen a las mujeres y hombres.

La sociedad reproduce nuestros roles e identidades: Las mujeres son… Los hombres son…

La sociedad y la cultura otorga los papeles que deben desempeñarse en la familia, en el trabajo, en la sociedad, diferenciando a la vez, las valoraciones entre ellos y ellas, lo cual genera desigualdades de género.

**Espacios privado y público** Estos roles diferenciados se realizan tanto en el **espacio privado** o doméstico, la casa, considerado femenino, como en el **espacio público,** fuera de la casa, asumido como masculino.

E incluso cómo deben **relacionarse entre si**.

**Dentro de la familia se enseña**:

En **las pautas de crianza** se le enseña a la niña a ser mujer delicada y ser femenina y al hombre sobre su fortaleza y agresividad.

El c**ontrol emocional,** a los hombres se les prohíbe llorar porque deben de ser hombres, fuertes y las niñas aprenden a ser delicadas. Al prohibírsele al hombre expresar sus sentimientos y afectos, se castra su sensibilidad y se hace insensible ante el amor o el dolor del otro.

El **control de la agresividad,** a los niños se les incentiva, aprenden a pelear, a ser rudos, lo que moldea la dureza de conducta en los hombres y la incapacidad de autodefensa en las niñas.

La **diferenciación sexual de los juegos** con la prohibición de compartirlos genera en las niñas y los niños la idea de pertenecer a mundos diferentes, excluyentes, la trasgresión se sanciona con el ridículo o la vergüenza.

**Quehaceres domésticos.** Son distribuidas en la familia de manera diferenciada de acuerdo al sexo. Son las mujeres –madres, abuelas, etc.- y las hijas mayores encargadas de estos quehaceres, afectando su desarrollo personal y muchas veces opciones educativas.

**Los estereotipos de género son aprendidos y reproducen desigualdades entre mujeres y hombres**

*Por ejemplo*, cuando el lenguaje popular dice *"esto es más propio de mujeres*" estamos justificando unas funciones sin que exista una justificación racional, pero hemos aprendido desde nuestros primeros años que todo nuestro entorno apoya esta creencia.

Como consecuencia, el estereotipo masculino se caracteriza por una gran necesidad de **dominio, agresión y realización**.

El estereotipo femenino envuelve una gran necesidad de **dependencia, cuidados y afiliación.**

**Anexo 4:**

**Pautas para acopiar canciones, revistas, cuentos, u otros recursos para tratar el tema. (Sesión 1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Es necesario recopilar información y contenidos en diversos formatos que nos permita

incentivar la participación y reflexión sobre el tema de la prevención de la

violencia en relaciones de enamoramiento.

Crear conciencia e involucrarnos en el tema abordado es un proceso,

esto nos permitirá desarrollar capacidades que nos hagan sentir mejores,

más preparados para la vida y las dificultades que ésta nos presenta.

**¿Cómo podemos acopiar información y contenidos?**

Tenemos la ventaja de contar con la tecnología y las redes sociales.

De manera más acuciosa podemos navegar en Internet buscando contenidos y

audiovisuales que podemos compartir con nuestros pares, familiares y amigos

**Canciones:**

“Ella” es una canción hermosa de ritmo contagiante que interpreta Bebe una excelente cantante española que dignifica a todas las mujeres y a las personas que han sido maltratadas. Este tema está incluido en el álbum “Pafuera telarañas” editado en el año 2004.

**“Ella”**

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
hoy vas conquistar el cielo
sin mirar lo alto que queda del suelo.

Hoy vas a ser feliz
aunque el invierno sea frio y sea largo, y sea largo...
hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado...

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño
hoy vas a comprender
que el miedo se puede romper con un solo portazo

Hoy vas a hacer reír
porque tus ojos se han cansado de ser llanto, hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado

**Enlace:** https://www.youtube.com/watch?v=KpjE0NLODeM

**Cuentos:**

* “Caperucita Roja”. Cuento de crecimiento personal para niños, niñas y adolescentes.

 Enlace: <http://mundodeninos.es>. https://www.youtube.com/watch?v=TMd82dnpLwQ

* “La Cenicienta” cuento que reproduce en las jóvenes el mito del amor romántico.

 Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=fgBhiX67YA8>

* Autoestima y superación. Cuento para niños y adolescentes de crecimiento personal.

 **Enlace**: <https://www.youtube.com/watch?v=l0JUSOE9_tcç>

(Ver más información en el Anexo 17)

**Revistas:**

Las revistas de actualidad traen en su contenido temas diversos y de interés público.

Revistas serias como “*Caretas”, “Somos”*, y los suplementos dominicales como “*Domingo*” de

La República, “El Dominical” de El Comercio, son publicaciones semanales que nos

pueden brindar información actualizada de temas sobre autoestima, educación y cultura importantes para la formación de las y los estudiantes adolescentes y jóvenes.

También podemos revisarlas y seleccionar imágenes, frases, palabras, etc. que nos son

útiles como recursos por ejemplo para nuestro trabajo grupal de reflexión y análisis a

 través del **collage**, que es una técnica de pegar recortes en un papelógrafo o

cartulina, pueden ser las imágenes y textos que abordan los temas de

nuestro interés.

**Enlaces:**

 “Caretas”: www.caretas.com.pe/

“Domingo” de La República: https//www.facebook.com/Domingo.LR; Twitter: @Domingo\_LR

“Somos” de El Comercio: www.elcomercio.pe

“El Dominical” ED de El Comercio: eldominical@comercio.com.pe: Facebook: El Dominical de El Comercio; [www.elcomercio.pe/eldominical](http://www.elcomercio.pe/eldominical); Twitter: @ElDominicalEC

**Video “Diana en el Espejo”**

Diana se ha separado de Julio, debido a una brutal golpiza que este le propinó. A pesar de ello, Julio la sigue acosando y celando. Elsa, es la hija adolescente de ambos, cuyo enamorado, Fernando, también tiene actitudes machistas y violentas

El video” promueve el diálogo sobre los problemas de violencia que afectan a las mujeres: machismo, violencia en la relación de pareja, señales de riesgo de la violencia y la comunicación entre madres e hijas, entre otros temas. Se puede usar para conversar con las y los adolescentes, mujeres jóvenes y adultas, e incluso grupo de hombres para trabajar en la construcción de nuevos modelos de masculinidad.

A través de la proyección de este corto en los video plazas en Lima Norte:, se generaron corrientes de opinión favorables a su erradicación por  tratar el tema de la violencia contra la mujer y recoger sus opiniones y/o propuestas.

Producción de la ASC Calandria en coordinación con las redes de promotoras en prevención de violencia familiar y sexual de Carabayllo, Comas e Independencia. El video se encuentra en la web de Calandria, así como su guía de uso.

**Enlace**: http://www.calandria.org.pe/nov.php?id\_nov=296

**Videos sobre Campañas dirigidas a luchar contra el maltrato a las, mujeres**

El movimiento de concienciación contra la Violencia no se produce únicamente durante la jornada mundial que celebra el **Día Internacional de la Mujer** pues esta fecha genera una corriente de mensajes en todo el planeta, denunciando la violencia de género, y **durante todo el año se lanzan campañas dirigidas a luchar contra el maltrato a las mujeres.**

Estos son algunos ejemplos de campañas exitosas que han cumplido el objetivo de llegar a muchas personas y lograr que reflexionen sobre el problema de la violencia de género, los dos subrayados corresponden a violencia contra adolescentes:

Se abre con una imagen de una calle abandonada.

* Presenta a una **adolescente de 15 años** que es violada en grupo.
* El profesor está golpeando a un niño por replicarle en clase, mientras, los demás alumnos observan.
* Una mujer abofetea a su hijo pequeño por romper un vaso.
* Esta niña duerme en las calles porque su familia la echó de casa.
* El hostigamiento en línea empujó al límite a **un adolescente**.

Sólo porque no podemos ver la violencia contra los niños y adolescentes no significa que no exista. Es nuestra responsabilidad hacer que lo invisible sea visible. Participemos en conseguir que la violencia contra la niñez y adolescentes desaparezca.

Contamos con muchos otros espacios donde poder encontrar videos, canciones, documentales y hasta pequeños cortos elaborados para combatir la violencia en adolescentes y jóvenes,

¡Si realmente queremos ser libres y alcanzar la felicidad deseada, debemos cortar la cadena de violencia desde nuestros hogares, escuelas, universidades, comunidad y país ¡

**Enlace**: https://es.finance.yahoo.com/blogs/findandoguerrillaes/mejores-campa-as-publicidad-maltrato-mujeres-164456133.html

**Anexo 5:**

**Contenidos para elaboración de papelógrafo sobre las desigualdades de género en los diversos espacios y las relaciones asimétricas de poder. (Sesión 2)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Desigualdades de género en los diferentes espacios**

El concepto de género explica que las **relaciones de género son relaciones de desigualdad entre hombres y mujeres**, no son naturales sino aprendidas desde antes de nacer y se encuentran socialmente aceptadas por la cultura a través de valores, conductas y actitudes.

A pesar de los cambios operados en la posición de la mujer que han sido significativos, la **situación continua siendo de desequilibrio en la posición de las mujeres** con respecto a la de los hombres, porque son relaciones asimétricas de poder masculino sobre las mujeres.

La **discriminación de las mujeres** se sustenta en gran medida sobre los estereotipos. lo cual genera **desigualdades de género en los diferentes espacios –privado y público- y ámbitos productivo, reproductivo y cultural.**

Todavía **la relación mujeres-hombres es de profunda desigualdad** con respecto *por ejemplo* *la sobrecarga del trabajo doméstico o reproductivo del hogar*

*asignado como principal responsabilidad femenina*

Asimismo, a ***la menor valoración del trabajo femenino*** *a nivel laboral.*

También la posibilidad de las mujeres en tomar decisiones que afecten la vida de la sociedad. Por ejemplo, **en los *puestos directivos*** *de todas las instituciones* ***es mucho menor el porcentaje de participación femenina***, así como en la ***representación política.***

La discriminación se sustenta en gran medida sobre los estereotipos que se han ido generando en torno a la idea que tenemos sobre cómo deben comportarse los hombres y las mujeres, los papeles que deben desempeñar en el trabajo, en la familia, en el espacio público e incluso en cómo deben

**La autoridad es la base del poder masculino ejercido mediante su control**

Estas relaciones desiguales, asimétricas que valoran más al hombre, le **otorga autoridad** sobre la mujer y los más vulnerables como son: las-los niños, adolescentes y jóvenes, constituyendo la base del poder masculino, poder ejercido contra ellas-ellos mediante el control del “deber ser” así como la aplicación de castigos cuando no los cumplen o se subordinan.

La mirada de género nos permite identificar y entender que la creciente violencia contra la niña, adolescente, mujer joven, adulta y adulta mayor es resultado del ejercicio de las

relaciones de poder del hombre sobre ellas.

 **La mirada de género nos plantea la necesidad de solucionar todos los desequilibrios aún existentes mediante:**

-La redistribución equitativa de las actividades entre hombres y mujeres,

-La valoración justa de los diversos trabajos laborales, domésticos y sociales.

-El fortalecimiento del poder de decisión de las mujeres.

- Incentivar la participación y reflexión sobre el tema de la prevención de la violencia en relaciones de enamoramiento.

**Anexo 6:**

**Preguntas claves para orientar el trabajo de grupos sobre relaciones de poder (Sesión 3)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Las relaciones de poder** que ejercen los hombres colocan en desventaja a las mujeres y

obstaculizan su progreso, problemática que el enfoque de género aporta al

desarrollo que reconoce como reto a cambiar para una vida digna de las mujeres

y hombres en igualdad.

El enfoque de género también aporta a identificar la violencia contra la niña, adolescente,

joven y mujer como resultado de las relaciones de poder del hombre sobre las

mujeres, problemática social vinculada a los derechos de ellas.

**Preguntas motivadoras para la reflexión**

Se sugieren algunas preguntas motivadoras para la reflexión y análisis de:

dichos populares, canciones, historias, refranes o imágenes que

refuerzan las relaciones de poder desiguales entre mujeres y hombres

y naturalizan la violencia en las relaciones de pareja.

* ¿Qué mensajes encuentras en los dichos populares, refranes e historias sobre las mujeres?
* ¿Qué mensajes encuentras en los dichos populares, refranes e historias sobre los hombres?
* ¿Qué opinión tienes sobre las afirmaciones de género sobre las mujeres?
* ¿Qué opinión tienes sobre las afirmaciones de género sobre los hombres?
* ¿Por qué crees que continua la situación de desequilibrio en la posición de las mujeres con respecto a la de los hombres?

**Anexo 7**

**Contenidos sobre las relaciones de poder desiguales y la naturalización de la violencia en la pareja**. **(Sesión 3).**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Relaciones de poder** **desiguales**

El enfoque de género visibiliza el carácter cultural, no “natural” o biológico

de estas diferenciaciones, así como las valoraciones desiguales

que constriñen y subordinan a las mujeres y que generan desigualdades

sociales, económicas, políticas y culturales entre hombres y mujeres.

Son relaciones de poder que ejercen los hombres sobre las mujeres que las colocan en desventaja y obstaculizan su desarrollo y progreso personal y colectivo,

Pero también afecta a los hombres, al obligarlos a asumir determinados roles y actitudes, a desarrollar solo algunas de sus potencialidades, a someterse o

resistir con riesgo de su salud y su vida.

**La naturalización de la violencia en la pareja**

El enfoque de género también aporta a identificar la violencia contra la niña, adolescente, joven, mujer **como resultado de las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres.**

El establecimiento y reproducción de un orden de género que deviene en desigualdad e injusticia sólo es posible a través de **un entramado de relaciones de poder** -múltiples,

articuladas y en constante redefinición.

**Relaciones que se imponen mediante el ejercicio de la violencia**, desde la más cruda y

evidente **violencia física**, pasando por la **violencia sexual y**

**psicológica**, hasta la sutil y subrepticia **violencia simbólica** que se esconde en las

palabras con que nos comunicamos todos los días,

el lenguaje sexista que invisibiliza a la mujer.

Esta es

**Anexo 8:**

**Contenidos con casos de violencia en las relaciones de enamoramiento y preguntas motivadoras. (Sesión 4)**

**Caso 1: Una enamorada en situación de control ...**

Vanesa: No veas como me lo pasé ayer en cumpleaños de mi prima Carol, estuvo

 genial y había mogollón de gente.

Alex: Pues...no me dijiste que al final ibas a ir ¿por qué no me comentaste nada?

Vanesa: La verdad, surgió como si nada, me llamó mi prima me lo comentó y me

 animé sobre la marcha.

Alex: Y.… ¿fuiste sola?

Vanesa: Fui con mi hermano y sus amigos. Allí estaban, además, gente del instituto

 que hacía mogollón que no veía.

Alex: ¿Había muchos chicos?

Vanesa: Pues lo normal, no sé, algunos amigos de mi hermano y colegas de mi

 prima. Pero Alex... también había chicas.

Alex: Ya pero seguro que los amigos de tu hermano y de tu prima intentaron algo

 contigo.

Vanesa: Anda Alex, no empieces con tus paranoias...

Alex: No, no son paranoias, pero seguro que tú también les diste bola, ¿a ver qué

 te pusiste de ropa?

Vanesa: Que les voy a dar bola Alex...me puse cómoda un pantalón vaquero, la

 camiseta negra y poco más...

Alex: Seguro que te pusiste la camiseta negra esa que tiene tanto escote, para

 dar guerra e ir provocando.

Vanesa: Pero que dices Alex, yo me pongo lo que quiero y eso

**Enlace**: http://www.guiaviolenciadegenero.com/jovenes.php

**Preguntas motivadoras para la reflexión**

¿Consideras que la actitud de Alex es de violencia? ¿Por qué?

¿Qué tipo de violencia encuentras en su comportamiento con Vanesa?

¿Por qué crees que Vanesa soporta tanto maltrato?

¿Qué harías en el lugar de Vanesa? ¿Por qué?

¿Qué harías en el lugar de Alex? ¿Por qué?

¿Qué tipo de servicio o ayuda requiere Mariana?

**Una adolescente embarazada por su enamorado**

Cuando la madre descubrió que su hija Mariana estaba embarazada, ella no le respondió. Cómo decirle que se había iniciado sexualmente desde los diez años cuando su padre la comenzó a asediar y la violó.

Mariana tuvo que abandonar su colegio y escapó de casa. Pero al ver que su enamorado se desentendió de su embarazo, se vio obligada a regresar porque no encontró como sobrevivir sola.

Cuando volvió, le dijeron que ella había causado la deshonra y vergüenza de la familia al hablar del problema.

**Preguntas motivadoras para la reflexión**

¿Por qué Mariana no le contó a su madre cuando comenzó el asedio sexual por parte de su padre?

¿Consideras que la actitud de Mariana de irse de la casa fue adecuada?

¿A qué tipo de servicio o ayuda pudo haber recurrido Mariana?

¿Qué harías en el lugar de Marina?

¿Qué harías en el lugar de José?

¿Qué harías en el lugar de la madre?

¿Denunciarías a tu padre, si fuera tu caso, o el de tu hermana? ¿Por qué?

**Anexo 9**

**Contenido para precisar el tema “Derecho a una vida libre de violencia” (Sesión 4)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Derecho a una vida libre de violencia**

El enfoque de género se transversaliza en las políticas públicas, **garantizando**

**la igualdad de género y la efectiva protección de los derechos humanos**

**para mujeres y hombres y la no discriminación y el pleno desarrollo** de sus

potencialidades y capacidades individuales y colectivas.

En su visión el Plan Nacional Contra la Violencia de Género 2016-2021- de nuestro país, establece: “El Perú es una sociedad donde se han eliminado los patrones socioculturales discriminatorios y se han establecido relaciones de igualdad en el ejercicio de derechos y relaciones libres de violencia por razones de género, raza, etnia, clase social, edad, orientación sexual, garantizando los derechos humanos de todas las personas y en especial de las que están en situación de vulnerabilidad”.

.

**Medidas para revertir las brechas en el ejercicio de derechos**

Este enfoque de derechos permite identificar a las poblaciones en condiciones de vulnerabilidad y plantea medidas para revertir las brechas en el ejercicio de derechos.

En el caso de la violencia de género, este enfoque **permite cambiar la mirada asistencial de la población víctima de la violencia de género**, reconociendo las responsabilidades del ***Estado* que es el titular de obligaciones** y asumiendo a las niñas, adolescentes, jóvenes, mujeres adultas y las familias usuarias no como beneficiarias sino **como *sujetos titulares de derechos***, quienes deben aprender a exigir su cumplimiento.

Refuerza la noción de ***corresponsabilidad****,* en tanto se debe trabajar de la mano derechos y deberes o responsabilidades, reforzándose **la importancia de que las madres, padres** o personas al cuidado **cumplan con responsabilidad sus obligaciones familiares** para que

sus hijos e hijas ejerzan sus derechos.

Es importante considerar **la familia** para ejercer los derechos y revertir la violencia familiar y sexual porque la familia es el espacio de socialización donde se reproducen los roles de

género y muchas veces es el espacio donde se produce y reproduce la violencia de género.

La violencia de género **solo será erradicada por la acción conjunta y concertada de todos los actores que tienen obligaciones y /o responsabilidades**, incluyendo a las y los propios adolescentes y jóvenes, quienes deben rechazarla, demandar acciones concretas de prevención y protagonizar el cambio

Este enfoque permite identificar a las poblaciones en condiciones

**Anexo 10**

**Contenidos para precisar el concepto de violencia, las consecuencias de la violencia y patrones que naturalizan la violencia de género. (Sesión 5)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

.

**¿Qué es la Violencia Familiar?**

Es cualquier acción u omisión que cause daño físico o psicológico, maltrato sin lesión, inclusive la amenaza, así como

la violencia sexual que se produce

entre: convivientes, ex convivientes, cónyuges, ex cónyuges, parientes (tíos, sobrinos, primos, hermanos, cuñados) y personas que habitan en el mismo lugar.

**¿Qué es la violencia de género?**

Es **“c**ualquier acto de violencia que tenga

 como principales víctimas a las mujeres

de cualquier edad y que implique

un perjuicio en su salud física,

psicológica y sexual”.

**¿Qué es la Violencia hacia la Mujer?**

Es cualquier acción o conducta que basada en su condición de género, cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, comprende las amenazas de dichos actos, tanto en el ámbito público como en el privado.

Basado en La Convención de Belem Do Para.

**La violencia contra la mujer es una forma de discriminación que impide gravemente que ella goce de derechos y libertades en pie de igualdad con el hombre**.

Plan Nacional contra la violencia hacia la mujer, 2002-2007

**La violencia de género contra las mujeres y grupos vulnerables se fundamenta en:**

* El ***autoritarismo*** que genera relaciones de subordinación, el castigo físico como disciplina, impide el ejercicio de libertad y el desarrollo emocional.
* La **subvaloración** de las mujeres, menores, adolescentes y jóvenes, entre otros grupos vulnerables.
* La **negación de los derechos humanos fundamentales**, de niñas, niños, las y los adolescentes y jóvenes afectados

**Características de la Violencia de género:**

* Tiene lugar **dentro de la familia o unidad doméstica** o en cualquier otra relación interpersonal.
* El agresor **comparte o ha compartido el mismo domicilio** que la mujer.
* **Tienen lugar en la comunidad** y es perpetrada por cualquier persona.
* Comprende **violación, abuso sexual, tortura, trata de personas, secuestro y acoso sexual** en el lugar de trabajo, en instituciones educativas, establecimientos de salud o cualquier otra institución o lugar.
* Es **perpetrada o tolerada por el Estado o sus agentes**, a pesar de las políticas públicas para erradicarla.

**Patrones socio culturales que naturalizan la violencia**

Hay patrones socio culturales que naturalizan la violencia de género

porque está vinculada a las **representaciones simbólicas**

asignadas a las mujeres y los hombres mediante **las normas y creencias**,

que hay que combatirlos para su cambio.

Los mecanismos socio-culturales continúan transmitiendo

**modelos masculinos y femeninos y modelos amorosos**

en base a los estereotipos de género que condicionan las relaciones de enamoramiento y que facilitan la violencia contra las adolescentes y mujeres jóvenes.

La socialización de las niñas, adolescentes y jóvenes con escaso desarrollo emocional todavía gira en torno al descubrimiento de las necesidades de los otros, creyendo que en la medida que atiendan lo que los otros necesitan, va a tener garantizado su amor.

.

**La violencia en la relación de pareja**

El miedo a perder el amor actúa como freno a la propia autoafirmación de las adolescentes y jóvenes, y **establece un vínculo de dependencia emocional del enamorado o novio** que aumenta su riesgo como víctima potencial.

Las relaciones de apoyo más importantes en estas edades son los amigos y amigas, que también pueden **tener las ideas igualmente distorsionadas.** Situación que se agrava cuando las familias no se han convertido

en el medio apto para que **puedan dar y recibir afecto logrando el**

**equilibrio emocional** que necesitan niños-as, adolescentes, jóvenes, adultos.

Las adolescentes y mujeres muy jóvenes **tienen dificultades para identificar las formas más sutiles de maltrato**, que son las más frecuentes, y sus límites.

*Por ejemplo creen que el control masculino es muestra de afecto*.

Adicionalmente, **existe muy poca educación sobre las relaciones de pareja,** lo cual favorece la violencia hacia adolescentes y jóvenes.

.

**¿Qué hacer para cambiar esta realidad?**

La cultura, la educación crítica, la información, el debate cultural, etc., son el vehículo más idóneo para sensibilizar a la sociedad del cambio que se debe experimentar en este sentido.

Por ello la labor docente desde la educación primaria hasta la educación superior se hace imprescindible, ya que debe recorrer todo un proceso de integración desde el conocimiento de nuestro ser integral y sexual, cuyo

fundamento lo debe constituir, **la formación en el respeto y la**

**tolerancia de todos las y los estudiantes asi como de las y los docentes.**

**Anexo 11**

**Contenidos para desarrollar el concepto sobre la violencia sexual (Sesión 6)**

**Violencia Sexual:**

Es todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier

otro modo la sexualidad de una persona, mediante coacción por otra persona,

independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito,

incluidos el hogar y el lugar de trabajo. (OPS, 2005)

Se produce cuando el agresor, en relación de poder y ventaja frente a la víctima y

empleando fuerza física, intimidación y/o amenaza, obliga a una persona

a realizar el acto sexual en contra de su voluntad, anulando toda

su capacidad de libertad y autonomía**.**

La violencia sexual también se produce mediante toda acción de carácter sexual

en contra de la voluntad de una persona, como tocamientos, gestos, miradas

e insinuaciones de connotación sexual, manifestadas mediante acoso u

hostigamiento sexual. (UNFPA, Flora Tristán, 2005)

**¿Cómo se presenta esta violencia y cómo afecta a las víctimas?**

La violencia sexual es la expresión extrema de la desigualdad y el ejercicio del poder de género sobre quienes son vulnerables

Con frecuencia la violencia sexual se fundamenta en el autoritarismo, la subvaloración

y la negación de los derechos fundamentales de las niñas y niños, de las y los

adolescentes, de las y los jóvenes afectados, siendo mayoritariamente las

mujeres jóvenes, adolescentes y niñas las víctimas de la violencia sexual.

En cualquiera de las modalidades de violencia sexual, los agresores atentan contra

la integridad física, psíquica y social de las y los sobrevivientes, contra su libertad

y dignidad.

Los agresores ejerciendo su poder se aprovechan de la condición de vulnerabilidad

en personas que se están iniciando en los complejos procesos de aprendizaje y

conocimiento, construcción de su psiquismo, de su identidad sexual y de

género, pues **la mayoría de víctimas no tiene una comprensión cabal**

**de la sexualidad ni de las consecuencias y riesgos del ejercicio sexual**

**en condiciones de desigualdad** **física, psíquica, cognitiva y social**.

Por esta razón el impacto sobre la salud mental y sexual de las víctimas perdurará

durante muchos años (OPS). Y en los casos que no cuenta con apoyo profesional,

su impacto afectará y durará toda la vida.

Por ello hay que visibilizar la existencia de la violencia sexual.

**¡DENUNCIA LA VIOLENCIA SEXUAL, NO TE QUEDES CALLADA O CALLADO¡**

**Anexo 12:**

**Contenidos para desarrollar el concepto de prevención de la violencia de género en las relaciones de enamoramiento (Sesión 7)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Construir una cultura de paz**

Para prevenir la violencia hacia la mujer se trata de construir una cultura de paz en las familias, empezando por la valoración y dignidad de

las mujeres de cualquier edad.

**La prevención contra la violencia en la relación de enamoramiento**

La prevención contra la violencia son **medidas y acciones adoptadas para evitar que la violencia ocurra.**

En la relación de enamoramiento la prevención contempla por un lado medidas **y factores de protección** frente a la violencia. Por otro lado incluye medidas para superar los **factores de riesgo**.

**Las medidas y factores de protección de la violencia que permiten superar los factores de riesgo a las y los adolescentes**

Las instituciones públicas y de defensa de los derechos humanos han identificado **algunos factores que favorecen la disminución o eliminación de la violencia**, llamados factores de protección de la violencia, dependiendo de los contextos específicos de las parejas.

Para proteger a las y los adolescentes de la violencia de género. es importante estar informado para identificar que instituciones públicas y privadas así como

personas en la localidad prestan servicios de orientación y ayuda.

**La prevención de la violencia es responsabilidad de todas las personas e instituciones públicas y de la sociedad civil**

Es clave que todos y todas las personas e instituciones asuman la importancia de la prevención y protección de las-los adolescentes y jóvenes de la violencia de género, a través de:

* Un **cambio de mentalidad y actitud** mediante el reconocimiento del otro como igual y diferente, con derechos y responsabilidades como yo.
* El **cambio de los estereotipos de género** y de las ideas machistas mediante un proceso educativo con la niñez, adolescencia y juventud y un proceso reeducativo con la población adulta.
* El **cuestionamiento al modelo de familia antidemocrática**, el **rechazo de la violencia de género** y **asumir tolerancia 0 a la violencia de género** de cualquier tipo.

**Insumo para preparación de PPT de presentación de Sesión “Iniciativas de prevención”**

**Tipos de actividades a promover**

* Actividades educativas como una charla, un video fórum, un taller, etc.
* Producción de materiales como afiches, carteles, spot, volantes, etc.
* Actividades lúdicas como una caminata, bailetón, dinámicas, actividades deportivas.
* Actividades de edu entretenimiento como una feria de sensibilización empleando ruletas, tumba mitos, etc.
* Concursos de lemas, banderolas, collages, dibujos, historietas, etc.

**Orientaciones para las actividades**

* Las actividades deben tener un objetivo.
* Deben ser atractivas.
* No deben durar mucho, lo suficiente para cumplir su objetivo.
* Deben ser fáciles de realizar.
* Su desarrollo debe promover la participación de las y los adolescentes o jóvenes.
* Se deben emplear los recursos locales con que se cuentan.
* Hay que hacer un plan de trabajo para organizar el desarrollo de la actividad.
* Convocar a las y los adolescentes con mensajes motivadores.
* Coordinar con el personal de la institución educativa y el CEM.

Ver Anexo 12-A: Insumos para presentación Sesión de Prevención

 **Anexo 13**

**Pauta para realizar dinámica “Lo que más me gusta de mí”. (Sesión 8)**

|  |
| --- |
| **Dinámica grupal “Lo que más me gusta de mí”** |
| **Tipo de juego:**  | De presentación |
| **Participantes:**  | Grupo variable |
| **Duración:**  | 20 minutos |
| **Materiales:**  | Equipo de sonido y música de relajación a un volumen que permita generar un agradable ambiente de reflexión. |
| **Objetivos:**-Facilitar que las y los participantes se conozcan más entre ellas y ellos.-Incrementar la autoestima de las y los participantes |
| **Desarrollo y reglas** |
| Se pide a las y los participantes que cada uno busque una pareja, de preferencia a alguien a quien conoce o conoce poco. Se ubican sentadas frente a frente y en una posición relajada (sin tener los brazos cruzados o el ceño fruncido, por ejemplo).Se pide que, durante 2 minutos, uno de los miembros de cada pareja hable al otro sobre “lo que más me gusta de mi”. La otra persona no podrá hablar nada y sólo con gestos o alguna otra forma de expresión corporal mostrará un gran interés por la otra persona.Cumplidos los dos minutos, se intercambian los roles entre los miembros de cada pareja y se procede de manera similar al primer momento, por 2 minutos más. Y finalmente se les entrega una tarjetita y deberán dibujar algo que represente a la otra persona, por ejemplo, si cuando ella va hablando demuestra ser muy feliz y radiante en la tarjeta dibujaré el sol.La-el promotor/a-a debe indicar el momento de empezar y de terminar cada una de las dos fases del ejercicio y hacer hincapié en que no se trata de una conversación, si no, de una escucha desde ambas partes.  |
| **Observaciones** |
| Es importante orientarlos en el sentido que, durante el ejercicio, se busca que los participantes **hablen de lo que más les gusta de sí mismos** (sobre sus cualidades físicas o espirituales, o sobre sus capacidades), pero no sobre lo que les gusta hacer. |
| **Preguntas para la reflexión** |
| Al finalizar la dinámica la-el promotor/a-hace las siguientes preguntas:1. ¿Cómo se sintieron al hacer el ejercicio? Quisiéramos que nos cuenten cómo se sintieron (no que conversaron entre ustedes)
2. ¿Por qué a algunas personas no les gusta hablar de lo que más les gusta de si mismas?
3. ¿Cómo podemos hacer dentro de nuestras organizaciones para incrementar la autoestima de sus miembros?
 |

**Anexo 14:**

**Contenidos para desarrollar el tema de autoestima (Sesión 8)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**¿Qué es la autoestima?**

La autoestima **es la relación que yo tengo conmigo mismo-misma**.

La convicción que **tengo los mismos derechos y responsabilidades** que cualquier ser

humano, independientemente de su condición social.

Es **la apreciación que yo hago de mí y de mis cualidades personales,**

**me convierten en un ser único**, con algo único que ofrecer a la comunidad en la que vivo.

Asimismo aprecio lo mismo en otros seres humanos y los respeto, como me respeto a

mí misma.

 **La autoestima incluye tres aspectos:**

* La **autopercepción y opinión** que se tiene de sí mismo.
* Los **sentimientos y estimación** sobre uno mismo.
* El **esfuerzo por alcanzar logros, respeto y un lugar** entre los demás y en la comunidad.

 **Desarrollo de la autoestima**

La autoestima **se desarrolla gradualmente desde el nacimiento**, en función a la seguridad,

cariño, aliento o desaliento que la persona recibe de su entorno principalmente de sus

padres. **Está relacionado con sentirse amado, capaz y valorado.**

No es un estado fijo, sino que **es cambiante, por ello es posible el aprendizaje y reaprendizaje, pudiendo mejorarse en cualquier edad**.

La autoestima **implica el reconocimiento de cualidades y capacidades**, así como **conciencia**

**de sus propias limitaciones y dificultades,** esto permite **tener mayor confianza en sí mismos**.

La autoestima está **en función del proyecto de vida**, que se va reforzando en la medida que

nos sintamos realizados en las metas que nos proponemos y que no necesariamente son

materiales.

**La autoestima y el empoderamiento de las mujeres**

Para las mujeres, la autoestima significa la toma de conciencia **del poder que**

**individual y colectivamente tienen,** vinculada con la ***recuperación de la propia***

***dignidad y autoestima de cada mujer*** como persona sea niña, adolescente,

joven, adulta.

Asimismo, tiene una dimensión política, en la medida que propone que **las**

**mujeres participen en los lugares donde se ejerce el poder de tomar**

**las decisiones.**

Por el contrario, **una persona con baja autoestima** evitará situaciones que tengan que poner

a prueba sus recursos ya que tiene poca confianza en ellos, limitando su campo

de acción, empobreciendo su desarrollo personal y posibilidad de acceso a

mejores condiciones de vida.

Ello porque la autoestima es **la base humana de la auto perseveración**, *por ejemplo*:

nos ayuda a salir de crisis, traumas y favorece el desarrollo de la persona.

**La autoestima en las relaciones jerarquizadas**

En **las relaciones jerarquizadas**, amo-esclavo, víctima-agresor, la autoestima está dañada

en ambos, por lo que se ven afectados los recursos personales que una persona puede

usar en la resolución de un conflicto o crisis.

En las relaciones de género estructuradas como amo-esclava (el que toma – la que da),

ambos extremos acarrean autoestima afectadas.

**Para que no exista violencia en nuestra casa debemos**:

* Compartir las tareas domésticas entre hombre y mujeres, porque todos necesitamos

comida, ropa limpia y un lugar aseado y ordenado para vivir, además, todos y todas

podemos hacerlo muy bien.

* Valorar el trabajo del cuidado, porque también es un trabajo agotador, que ocasiona

tensión y demanda mucha imaginación y capacidad.

* Saber que el hombre no es quien debe mandar, en una pareja de adultos ambos deben

aprender a ponerse de acuerdo, y los dos tienen derechos a ser escuchados y a participar

en las decisiones familiares.

* Hacer que los hombres desarrollen su afectivo, los hombres son educados para demostrar siempre fuerza y rudeza, a no expresar sus temores y debilidades y a considerar que su papel como protectores sobre todo consiste en dar sustento a la familia.

**Frases Motivadoras**

* Siento que puedo hacer cosas útiles
* Reconozco que puedo cometer errores y superarlos
* Puedo enfrentar las dificultades
* Frente a las tareas difíciles, hago uso de todas mis capacidades para superarlas
* Doy más importancia a mis capacidades que a mis debilidades
* No me avergüenzo de mis defectos y mis limitaciones
* Siempre me fijo en lo positivo de las cosas
* Me siento a gusto con las cosas que realizo
* No tengo miedo a expresar mis sentimientos
* Me recupero con facilidad de los errores o fracasos
* No tengo miedo de expresar ideas que no son compartidas por los demás
* Siento que lo que hago es importante para los demás
* No me preocupa que otro tenga las mismas o más capacidades que yo
* No me siento mal porque otros puedan hacer las cosas mejor
* Sé que soy una persona importante y que la gente que quiero me quiere
* No necesito que me quieran para poder quererme a mí mismo
* Sé que triunfaré en las metas que me proponga
* No le tengo miedo al futuro ni tampoco al pasado
* Si las cosas me salen mal, debo corregirlas
* Los fracasos me enseñan a mejorar
* Si alguien me insulta o me humilla no tengo por qué sentirme mal

**Anexo 15.**

**Orientaciones para la elaboración del proyecto de vida. Escudo personal y Ficha (Sesión 9)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Importancia del Proyecto de Vida**

Es Proyecto de Vida es el camino para lograr nuestros sueños, es la vía para nuestra realización.

El Proyecto de Vida nos permite plasmar las ideas de sueños y deseos en objetivos y metas,

Es una manera de poder ponerlos en perspectiva y ver para poder ver las distintas rutas que hay para lograrlo, lo que te permite escoger cuál es la mejor opción que tienes, considerando de dónde estás partiendo y las herramientas con las que cuentas.

**¿Qué necesitas para realizar un Proyecto de Vida?**

-Tu historia personal - Administrar el tiempo

-Tus ideales - Autoestima, asertividad y toma de decisiones

-Tus medios - Factor económico

-El seguimiento (Al menos fijar un tiempo semanal para revisar tu vida)

**Pasos para un Proyecto de Vida**

1 Plantear objetivos bien definidos.

2 Tener un punto de partida

3 Plasmar las cualidades, lo que debe mejorar y que se va a proponer para lograrlo.

4 Plasmar la autobiografía de cómo han surgido estas metas y quiénes te apoyarán.

5 Mostrar los aspectos generales de tu conducta.

6 Confiar en que lo vas a hacer

7 Resaltar las cosas buenas en cada situación aparentemente mala.

8 Describir quién eres en este mundo, por qué existes, cuál es tu misión.

9 Escribir tu propósito y todas las alternativas que tienes para cumplirlo.

10 Tener siempre la confianza en que todo va a salir bien.

El Proyecto de Vida es personal y la realización es responsabilidad de cada uno y cada una.

Tú eres la-el único responsable de cumplirlo y tú eres quién asumirá las consecuencias favorables o desfavorables de tus decisiones.

**¿Qué deseos o proyectos tengo para mí futuro?**

1. ¿Puedo compartirlos?
2. ¿Qué pregunta ha sido la más fácil de contestar?
3. ¿Cuál ha sido lo más difícil de contestar

**Instrumento para elaborar nuestro Proyecto de Vida**

Para elaborar nuestro Proyecto de Vida se trabajarán dos instrumentos:

* El Escudo de Armas
* El Proyecto de vida

**El Escudo de Armas**

Cada participante resolverá las 6 partes del Escudo en base a las siguientes preguntas:

1. ¿Quién soy?
2. ¿Cuál ha sido mi mayor logro?
3. ¿Qué me gustaría que todos me dieran?
4. ¿Cuál ha sido mi mayor error?
5. ¿Qué es lo que haría si me quedará un año de vida?
6. ¿Cuáles 3 cosas me gustarían que dijeran de mi si hoy me muriera?

**Mi Proyecto de Vida**

Cada participante resolverá las siguientes preguntas

1. ¿Cuáles son mis características positivas y cuáles las características negativas?

2. ¿Qué deseo ser dentro de cinco años?

3. ¿Qué alcanzaré de aquí a cinco años o más? ¿Qué debo hacer para lograr mis metas?

**1 características Negativas**

**1 características Positivas**

**2. Mi visión personal:**

¿Qué deseo ser dentro de cinco años?

**3. Mi misión personal:**

¿Qué alcanzaré de aquí a cinco años o más?

¿Qué debo hacer para lograr mis metas?