



TEJIENDO REDES

CONTRA LA VIOLENCIA SEXUAL

IMPULSORES DE UNA
VIDA LIBRE DE VIOLENCIA
APRENDER PARA DECIDIR

IMPULSORES DE UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA - APRENDER PARA DECIDIR

Guía de formación para adolescentes y jóvenes

2023

Elaboración:

Católicas por el Derecho a Decidir

Créditos

Coordinadora general:

Ana María Kudelka
Directora Ejecutiva

Elaboración de contenidos:

Silvia Tamayo

Responsable de proyecto:

Ana María Rojas

Responsable de comunicación:

Carlos Mamani

Diseño:

Carlos Apaza

Impresión:

La Paz, agosto de 2023



Esta cartilla ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) con cargo al proyecto «Fortaleciendo desde el nivel municipal la prevención y actuación frente a la VDG y sexual hacia mujeres adolescentes y jóvenes». Su contenido es responsabilidad exclusiva de Católicas por el Derecho a Decidir y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.

ÍNDICE

Introducción	Pag. 04
Módulo 1: Desarrollo personal	Pag. 06
Módulo 2: Enfoque de género e interseccionalidad	Pag. 20
Módulo 3: Salud sexual y salud reproductiva	Pag. 32
Módulo 4: Prevención del embarazo adolescente	Pag. 51
Módulo 5: Previniendo las violencias	Pag. 61
Módulo 6: Previniendo la violencia sexual	Pag. 77

Introducción

Católicas por el Derecho a Decidir (CDD Bolivia), en el marco de sus acciones comprometidas con la búsqueda de justicia social y de contribuir al ejercicio efectivo de los derechos sexuales y los derechos reproductivos y el derecho de las mujeres a decidir, viene implementando el proyecto denominado **“Fortaleciendo desde el nivel Municipal la Prevención y Actuación frente a la violencia de Género y Sexual hacia mujeres Adolescentes y Jóvenes”** con el apoyo de AECID y FUNDACIÓN ADSIS, cuyo objetivo principal es fortalecer capacidades de adolescentes y jóvenes (mujeres y hombres) y operadores públicos, así como generar la articulación entre sociedad civil e instituciones públicas en 4 distritos de intervención de los municipios de La Paz y El Alto.

En ese marco, se desarrolla la presente **“Guía de Formación para Adolescentes y Jóvenes - Impulsores de una vida libre de Violencia - Aprender para Decidir”** cuya finalidad es contribuir a que adolescentes y jóvenes ejerzan su derecho a vivir libres de violencia de género y violencia sexual y realicen acciones de incidencia frente a los servicios del sistema público quienes son conocedores de conceptos y definiciones inherentes a este proceso, de manera que su labor genere acciones para el ejercicio pleno de los derechos sexuales y los derechos reproductivos.

Las y los impulsores de una vida libre de violencia, serán agentes de cambio que buscan contrarrestar la desinformación, sobre la sexualidad, promoviendo el ejercicio pleno de los derechos humanos, de los derechos sexuales, derechos reproductivos y el ejercicio del derecho a decidir que tienen todas las personas con relación a su proyecto de vida.

Esta guía está formada por 6 módulos que exponen los objetivos, el soporte teórico, las actividades y la evaluación correspondiente a cada tema. Asimismo, incluye una metodología participativa, inclusiva y dinámica exclusivamente dirigida a adolescentes y jóvenes, fortaleciendo las competencias de ser, saber, hacer y decidir.



Recomendaciones iniciales

para las y los impulsores de una vida libre de violencia

- ✓ Desarrollar todos los módulos, iniciando con una lectura de los soportes teóricos que brindarán los elementos conceptuales necesarios, ya que integra una propuesta construida para la defensa del ejercicio pleno de los derechos humanos de las y los adolescentes y jóvenes.
- ✓ Se adjunta a su vez un cuestionario Pre test y Post test, que deberá implementarse al inicio y final de cada módulo, por lo que es muy importante no olvidar esta acción.
- ✓ Cada módulo cuenta con actividades sugeridas, que se desarrollan en base a los soportes teóricos, por lo que cada uno de estos componentes contemplan la presente propuesta de Guía de Formación para Adolescentes y Jóvenes – Impulsores de una vida libre de Violencia – Aprender para Decidir.

MÓDULO 1

DESARROLLO PERSONAL



Objetivo

Las y los adolescentes y jóvenes desarrollan su proyecto de vida e impulsan a sus pares a desarrollar el suyo propio.

Preguntas para pre y post test

Aplicar el cuestionario (Anexo)

Soporte teórico

Recordemos que las personas, somos seres sociales por naturaleza, razón por la que nuestras capacidades de relacionamiento se convierten en una base importante para impulsar nuestras acciones de crecimiento personal y social. Mientras nos vamos desarrollando vamos fortaleciendo comportamientos, actitudes, habilidades, sentimientos y pensamientos necesarios para el crecimiento equilibrado de cada una y uno de nosotros. En este sentido, todos los seres humanos somos capaces de pensar, sentir y hacer, lo que se convierte en una base importante para las decisiones que tomamos en el relacionamiento con las demás personas, y también con nuestro entorno.

La complejidad de nuestras acciones, pensamientos y sentimientos es tal, que no existirá nadie en el mundo que piense, sienta o actúe como nosotros y que, por tanto, tome decisiones totalmente similares a otras personas, pues para decidir es preciso contar con la voluntad, por ello, podemos afirmar que los seres humanos somos únicos e irrepetibles y, por ello precisamos tomar acciones de autocuidado.

1. Autoestima, el autoconcepto y la autoeficacia en el desarrollo personal

- **La autoestima**, se refiere a la valoración que hacemos de nuestro autoconcepto; es decir, es la forma en que juzgamos nuestras características y cómo nos sentimos en relación con ellas. Así, se constituye en una opinión sentimental, que puede impulsar nuestras acciones cuando es equilibrada, o frenarlas cuando se manifiesta en una sobrevaloración o baja valoración.
- **El autoconcepto**, se refiere a todas esas ideas y pensamientos que, en conjunto, conforman todo aquello que creemos de nosotras y nosotros mismos; es decir, la imagen mental que nos muestra la forma en que nos percibimos. Así, se constituye en la información

que afirma el cómo somos, que describe las características que creemos que tenemos, y que impulsa las habilidades que podemos ejercer.

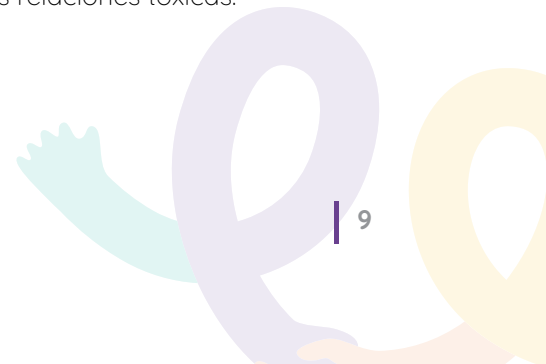
- **La autoeficacia**, se refiere a la confianza en nuestras aptitudes, habilidades y estrategias, que obtenemos de la forma en que trabajan nuestra autoestima y nuestro autoconcepto. Mientras más gratificante sea lo que sintamos de nosotras y nosotros, será más probable que desarrollemos la confianza suficiente para realizar acciones que nos acerquen a nuestros sueños y nuestros objetivos.

Mientras más fortalecidos estén nuestros “autos”, más equilibrado será nuestro desarrollo personal y la relación con nuestro entorno.

2. Mi autocuidado

El autocuidado hace referencia al conjunto de acciones que ejercitamos para velar por la integridad de nuestro cuerpo, nuestra mente, y nuestro desarrollo social. Se ejercita cuando somos capaces de diferenciar aquellos espacios, circunstancias, relaciones y vivencias nutricias para nuestra vida, de los espacios, circunstancias, relaciones y vivencias de riesgo para nuestra integridad, optando siempre por los primeros.

- En lo biológico ejercitamos el autocuidado cuando fortalecemos la integridad y el funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo, para ello erradicamos o disminuimos aquellas actividades que atentan contra nuestro organismo, y que pueden lastimarlo. Por ejemplo: en la alimentación, velando por una buena nutrición, en el ejercicio, hacemos deporte o cualquier otro tipo de actividad física; en el sueño, aprender a equilibrar nuestros momentos de descanso a través del sueño para el adecuado funcionamiento de nuestro cerebro.
- En lo psicológico: Ejercitamos el autocuidado seleccionando la información a la que estará expuesta nuestra mente.
- En lo social: Ejercitamos el autocuidado cuando somos capaces de diferenciar aquellas relaciones positivas que nos impulsan a crecer de aquellas relaciones tóxicas.



3. Las sensaciones, mis emociones y los sentimientos como catalizadores del desarrollo personal

Las sensaciones son las impresiones que dejan los diferentes estímulos del entorno en el que nos desenvolvemos. A modo de impresiones, los acontecimientos y sucesos en los que nos vemos envueltos y envueltas, despiertan respuestas en nuestro organismo y en nuestra mente. Por ello, los espacios y los contextos en los que nos desenvolvemos son muy importantes para nuestro desarrollo, y mientras más saludables sean estos, más equilibrado será nuestro desarrollo.

Las emociones son respuestas de nuestro cuerpo que nos ayudan a adaptarnos a lo que ocurre en el entorno. Se trata de la manera en que los humanos somos capaces, desde nuestra biología misma, a generar cambios automáticos en nuestro cuerpo para responder de la mejor manera a aquello que acontece cerca nuestro. Es importante recordar que nuestra expresión emocional tiene componentes físicos, psicológicos y sociales.

Los componentes biológicos y psicológicos de la emoción hacen referencia a todos aquellos procesos anatómicos y el sentimiento que nuestro cuerpo, como nuestras sensaciones, enfrenta al momento de experimentar una emoción.

Los componentes sociales de la emoción se refieren a la manera en que se nos ha enseñado desde nuestro medio, a entender a las emociones, y a tratar de regularlas según los espacios en los que se presenten. Es más aceptado que expresemos nuestra ira o nuestra sorpresa en un partido de algún deporte, y es más demandado que controlemos la expresión de estas en situación de luto o duelo, como en un velorio.

4. El aporte de la familia, mi familia, las amistades y la pareja como impulsores del desarrollo personal

Las personas desarrollamos nuestra autoestima, autoconcepto y autoeficacia desde que nacemos hasta que morimos, pero no lo hacemos en soledad, pues, la forma en que el entorno social nos trate favorecerá su desarrollo equilibrado, las cargará de sobrevaloración o las minimizará obstaculizando el mismo; por ello es tan importante considerar las relaciones con los sistemas de los cuales formamos parte, tales como la familia, las amistades, la pareja y la comunidad en general:

- Las familias son grupos humanos que están unidos por lazos consanguíneos y/o afectivos, cuyo objetivo es la satisfacción de necesidades en torno al bienestar de las personas que las componen; así, las personas que conforman una familia comparten una historia

en común que respeta jerarquías, roles, funciones y límites que se hacen efectivos en un contexto específico.

- Las amistades son ese grupo de personas con las que sostenemos una relación horizontal caracterizada por la afinidad de pensamientos, intereses u objetivos, sostenida por el relacionamiento afectivo, de confianza y simpatía, en lazos y conexiones estables en el tiempo.
- Una amistad es positiva cuando nos impulsa a desarrollar nuestros “autos” persiguiendo nuestros sueños y desarrollando un proyecto de vida que represente nuestras virtudes, aptitudes y valores; pero, ésta amistad se puede constituir en tóxica cuando se caracteriza por la falta de respeto, la lucha por poder, que coarta el proyecto de vida y el desarrollo personal.
- La pareja es la persona con la que manifestamos nuestra capacidad de expresar nuestras energías erótico-afectivas a partir del establecimiento de relaciones mediadas por el deseo, la atracción, la pasión y el amor, en las que manifestamos nuestras fortalezas y nuestras fragilidades intrínsecas a la relación con la persona con quién estamos planificando entablar un futuro en común.
- Una relación de pareja que pueda considerarse nutricia, impulsará los diferentes elementos de nuestro proyecto de vida de manera respetuosa, acompañándonos a superar nuestras fragilidades en contención íntima, a sostener nuestros límites internos y externos, y a manifestar nuestras fortalezas con entusiasmo; pero esta relación puede tornarse tóxica si bloquea nuestro proyecto de vida y, por ende, nuestro desarrollo personal, con conductas de violencia psicológica, sexual o física.

5. Mi comunidad

La comunidad es el grupo de personas que se constituye en nuestro entorno social, está constituida por nuestra familia, nuestra pareja, nuestras amistades, pero también por las instituciones de las que formamos parte, tales como la escuela, la iglesia, el vecindario, el pueblo, la ciudad, el municipio, el departamento, el estado; si bien, éstas últimas pueden no tener una relación muy cercana con nosotros, influirán en gran medida en nuestro desarrollo personal, en tanto se constituyen en los sistemas de los que formamos parte y, a los que, a su vez aportamos.

6. La construcción del Proyecto de Vida como base para el desarrollo personal

Un proyecto de vida es un plan o conjunto de acciones estructuradas que trazamos para alcanzar nuestros objetivos y metas en la vida, por lo tanto, es muy importante para equilibrar nuestro desarrollo personal. Para realizarlo es preciso partir de la valoración de nuestras características propias, es decir, de nuestras formas de pensar, sentir, hacer y decidir, como personas únicas e irrepetibles, y, al mismo tiempo valorar nuestras emociones y sentimientos en la manifestación de nuestro autoconcepto, autoestima y autoeficacia en nuestras relaciones personales en familia, en pareja, en amistad y en sociedad.

Actividades

Actividad 1: Autoestima, autoconcepto y autoeficacia				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>El bingo del conocimiento</p> <p>Objetivo: Diferenciar los conceptos de autoestima, autoconcepto y autoeficacia como base para desarrollar el proyecto de vida</p>	<p>La persona que facilita repartirá a cada participante unas hojas de papel, y bolígrafos para que puedan escribir una frase, una idea, una anécdota, una propuesta, con referencia al significado de la autoestima, el autoconcepto y la autoeficacia, al finalizar, cada participante deberá colocar sus iniciales.</p> <p>Luego solicitará que cada participante doble el papel que escribió y lo introduzca en una bolsa de plástico para iniciar el juego del bingo.</p> <p>Posteriormente, sacará al azar los papeles y leyendo las iniciales de la persona que escribió la frase, le solicitará que explique lo que se escribió. Este proceso se repetirá 3 o 4 veces.</p>	50 min	Hojas de papel, bolígrafos, bolsa.	Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados a la autoestima, autoconcepto y autoeficacia, planteados para fortalecer los conceptos trabajados en plenaria.

	<p>Después, en plenaria, se analizará:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la autoestima? • ¿Qué es el autoconcepto? • ¿Qué es la autoeficacia? <p>Y, finalmente, planteará la interrogante última:</p> <p>¿Cómo aporta una autoestima, un autoconcepto y una autoeficacia equilibrada para que se genere un proyecto de vida? Para reforzarla con los conceptos, si fuera necesario.</p>			
--	---	--	--	--

Actividad 2: Autocuidado				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>El pato del autocuidado</p> <p>Objetivo: Fortalecer la comprensión del autocuidado como base para equilibrar el desarrollo personal.</p>	<p>La persona que facilita conformará dos grupos de participantes con un número similar de componentes. Ya conformados los grupos, cada uno de estos deberá elegir una mochila introduciendo objetos en la misma para que tengan un peso y un volumen considerable.</p> <p>Luego, solicitará que el grupo uno forme un círculo. Entre las personas elegirán quien será el primer pato, la persona seleccionada deberá colocar la mochila o la bolsa entre sus piernas y sin usar sus manos deberá caminar hacia la siguiente persona, ya sea de su izquierda o derecha.</p>	<p>50 min</p>	<p>Mochilas rellenas con objetos livianos.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con el autocuidado, y el desarrollo personal planteados para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>

	<p>Al llegar al sitio del siguiente pato, al momento de entregarle la mochila o bolsa, deberá decirle “el autocuidado para equilibrar nuestro desarrollo personal tiene que ver con...”, entonces el nuevo pato deberá llevar la mochila o bolsa al siguiente pato de la misma forma que el anterior. Al momento de entregar la mochila o bolsa, deberá complementar la frase que se le dio el anterior pato “además el autocuidado para equilibrar nuestro desarrollo personal tiene que ver con...”.</p> <p>El proceso deberá continuar hasta formar una frase coherente. Si por algún motivo la mochila o bolsa se cae, deberán volver a comenzar la dinámica.</p> <p>La dinámica deben realizarla ambos grupos.</p> <p>Posteriormente, cada grupo deberá mencionar en voz alta la frase que lograron conformar y dar un mensaje sobre lo aprendido.</p> <p>Al concluir, en plenaria se analizará la relación existente entre autocuidado, derechos sexuales y derechos reproductivos, de manera que se comprenda que el ejercicio de los derechos debe partir por el cuidado de cada persona.</p>			
--	---	--	--	--

Actividad 3: Sensaciones, emociones y sentimientos en el desarrollo personal				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Charadas</p> <p>Objetivo: Fortalecer la diferenciación de lo que significan las sensaciones, las emociones y los sentimientos como base para equilibrar el desarrollo personal.</p>	<p>La persona que facilita repartirá hojas blancas con frases relacionadas con las sensaciones, emociones y sentimientos.</p> <p>A continuación, conformará dos grupos que escogerán a un «mimo», una persona concursante que actuará para llevar a cabo la mímica. Esta persona sacará un papelito y no deberá mostrárselo a sus compañeros de equipo, pues aquí es donde comienza el trabajo de la mímica.</p> <p>Con gestos, movimientos y expresiones de cara y cuerpo, deberá intentar representar la palabra o la frase para que su grupo logre adivinar y así llevarse un punto.</p> <p>El otro equipo debe estar también atento y callado, pues si el grupo no logra descubrir la mímica, tiene la oportunidad de adivinarla. Luego, el segundo equipo se preparará para comenzar su trabajo de expresión corporal y adivinanza. Cada grupo tiene 90 segundos para adivinar lo que su mimo quiere decir con el cuerpo.</p> <p>Finalmente, todas las personas participantes deben reflexionar sobre la forma en que cuida sus sensaciones, sus emociones, sus sentimientos y sus experiencias para equilibrar su desarrollo personal.</p>	40 min	Hojas de papel, bolígrafos.	Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con las sensaciones, emociones y sentimientos, planteados para reforzar el manejo conceptual de cada participante.

Actividad 4: El acompañamiento familiar para el desarrollo personal				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Gesto familiar</p> <p>Objetivo: Fortalecer la valoración de la diversidad familiar para analizar cómo aportan al desarrollo personal desde los roles y funciones, que cumple cada uno.</p>	<p>La persona que facilita solicitará que se conforme un círculo para iniciar una dinámica, para la que tendrá preparada una bolsa con acordeones de papelitos que contengan roles que se cumplen en la familia, tales como abuela, abuelo, madre, padre, tía, tío, hermana, hermano, hija, hijo, etc.</p> <p>Luego, se elegirá a una persona que tomará un acordeón y leerá en voz alta e imitará con su cuerpo una posición del rol que le tocó, para que las demás personas la imiten ejemplo: “abuela o abuelo”. Luego, ésta misma persona designará a la persona que tardó más en imitar para que realice el mismo procedimiento, hasta terminar con los roles en la familia.</p> <p>Luego se organizarán cuatro grupos para analizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las funciones que tiene cada uno de estos roles familiares? • ¿Qué debería suceder para que cada uno desde su rol y desde su función apoye el desarrollo personal de cada miembro de la familia? <p>Finalmente, cada grupo expone lo que considera para buscar consenso entre todas y todos.</p>	50 min	Bolígrafos, hojas de papel.	Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con las conformaciones familiares, sus roles y funciones y el desarrollo personal, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.

Actividad 5: El acompañamiento de la comunidad en el desarrollo personal				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>La danza de la buena vecindad</p> <p>Objetivo: Fortalecer la valoración de la comunidad como un grupo de personas que pueden apoyar en el equilibrio del desarrollo personal</p>	<p>La persona que facilita solicitará a las y los participantes que conformen un círculo. Poniéndose al centro del círculo, invitará a las personas a repetir las frases que ella dirá y mientras van recitando, el círculo deberá desplazarse hacia la derecha: “Yo quiero mil amigos, los quiero de verdad”.</p> <p>Todas las personas participantes deberán repetir el estribillo: “Yo quiero que sea grande nuestra comunidad”.</p> <p>Todas las personas participantes deberán repetir el estribillo: “Yo quiero que sea grande y unida nuestra comunidad”.</p> <p>Todas las personas participantes deberán repetir el estribillo: “Alto ahí”.</p> <p>Todas las personas se detienen y preguntan:</p> <p>“¿Qué paso?” “La comunidad nos pide que para ser más unidos debemos agarrar el hombro derecho de la persona que esta delante de nosotros”.</p> <p>De esta manera la persona facilitadora deberá repetir el procedimiento e ir variando las órdenes, haciendo que luego se complejice más lo que pide la comunidad.</p> <p>“Ahora, la comunidad nos pide que para ser más unidos todos debemos agarrar el hombro derecho de la persona que esta delante de nosotros y además tomar su pie”, etc.</p>	30 min	Hojas de papel, bolígrafos.	Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con la comunidad de pares, de parejas, de familias, planteados, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.

Actividad 6: Mi proyecto de vida				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Planificando la continuidad de seguir estudiando</p> <p>Objetivo: Facilitar el planteamiento del proyecto de vida de las y los integrantes desde el ejercicio práctico de planificar una acción concreta como la ingresar a la Universidad o a un Instituto Técnico</p>	<p>La persona que facilita entregara a las y los participantes las hojas para llenar acciones, respondiendo cada una de las preguntas planteadas en el mismo cuadro adjunto.</p> <p>Los pasos para desarrollar un proyecto de vida son muy similares a aquellos que usamos al momento de plantear una tesis, un proyecto de grado o un proyecto laboral, pues conlleva reflexionar y responder preguntas que guiarán nuestra vida. La mejor manera de desarrollarlo es planteándolo para objetivos concretos que queremos afianzar en nuestra vida, así, por ejemplo, podemos realizar nuestro proyecto de vida de nuestro desarrollo personal durante la presente gestión preguntándonos y respondiendo las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué haremos? • ¿Cómo lo haremos • ¿Cuándo lo haremos? • ¿Dónde lo haremos? • ¿Con quiénes lo haremos? • ¿Con qué lo haremos? • ¿Para qué lo haremos? <p>Luego, en plenaria compartirán los proyectos de vida, manifestando la sensación de planificar y tener acciones concretas para llevar adelante esta planificación.</p>	20 min	Hojas adjuntas con el cuadro para llenar acciones, adjunto a continuación.	Reforzar el manejo conceptual de que es un proyecto de vida y la planificación necesaria para concretarlo



¿Qué hare?

Actividades que deseamos desarrollar

¿Cómo?

Formas en que desarrollaremos las actividades que planificamos.

¿Cuándo?

Lapsos de tiempo en los que prevemos desarrollar las actividades.

¿Dónde?

Lugares, espacios o situaciones donde prevemos desarrollar las actividades.

MÓDULO 2

ENFOQUE DE GÉNERO E INTERSECCIONALIDAD



Objetivo

Las y los adolescentes y jóvenes rompen manifestaciones de violencia y plantean acciones de interseccionalidad que eliminan las brechas de desigualdad, deconstruyendo las relaciones de poder estructuradas bajo el sistema patriarcal para construir relaciones basadas en el respeto y la valoración de la diversidad.

Preguntas para pre y post test

Aplicar el cuestionario (Anexo)

Soporte Teórico

1. Sexo y Género

Sexo

Es el conjunto de las condiciones que permiten distinguir a la humanidad en mujeres, hombres o intersexuales. Profundizando lo mencionado veremos que el sexo, es susceptible de ser reconocido en cuatro dimensiones:

- Sexo biológico: que hace referencia a la anatomía corporal, más concretamente a la manera en que se constituyen los cuerpos, se manifiesta en los cromosomas (XX, XY, XXY, XXXY, XO), los órganos especializados para la reproducción, producción hormonal, en la genitalia interna y externa.
- Sexo psicológico: que hace referencia a la construcción mental que inicialmente construye la identificación de cada persona como mujer, como hombre o como transexual.
- Sexo legal: que hace referencia al reconocimiento jurídico que cada Estado brinda a las personas que nacen en su territorio, se manifiesta a partir de la emisión del certificado de nacimiento en reconocimiento a los genitales.
- Sexo social: que hace referencia a la construcción del género en cada sociedad, se manifiesta en la aceptación, incorporación o rechazo de las normas sociales y culturales de lo que una sociedad considera femenino o masculino.

Género

Entendemos como género al sexo social manifestado en el conjunto de características cognitivas, afectivas o comportamentales que una sociedad atribuye a las mujeres o a los hombres que la componen, identificándolas como “lo femenino” o “lo masculino” en base a la diferencia genital, en cierto tiempo o en cierto espacio.

Se trata de una construcción psicosocial, donde las personas asumen un rol en base a las reglas de su cultura, o lo transgreden y se articulan tres elementos básicos:

- La asignación de género se realiza después del nacimiento, con la observación de la genitalia externa (presencia de pene o vulva).
- La identidad de género se establece entre los dos o tres años, edad en que se desarrolla el lenguaje, como un esquema ideo-afectivo primario que puede ser consciente o inconsciente sobre la pertenencia e identificación con un sexo biológico o con otro. Este proceso es anterior a la etapa en que niñas y niños descubren la diferencia anatómica entre hombres y mujeres.
- El rol de género tiene que ver con los comportamientos masculinos o femeninos que están asignados, aprobados o prohibidos, en su conjunto social, así como los deberes que la sociedad les exige.

2. Patriarcado

Este sistema hace prevalecer la idea de que lo masculino existe por encima de lo femenino, implantando acciones de desigualdad que terminan en la vulneración de los derechos, principalmente de las mujeres. Jerarquiza lo masculino sobre lo femenino, normalizando esta distribución de poder.

Desde el feminismo, el patriarcado se analiza como:

“Una forma de organización política, económica, religiosa y social basada en la idea de autoridad y liderazgo del hombre, en la que se da el predominio del hombre sobre las mujeres; del marido sobre la esposa; del padre sobre la madre y los hijos. Ha surgido de una toma de poder histórica por parte de los hombres quienes se apropiaron de la sexualidad y reproducción de las mujeres y de su producto, los hijos, creando al mismo tiempo un orden simbólico a través de los mitos y la religión que lo perpetúan como única estructura posible”.

Se caracteriza por asignar a hombres de un grupo social, mayor poder en roles de liderazgo, autoridad y privilegio social, que tiene como beneficio el control de la propiedad y la economía, estableciendo líneas de dominación que subordinan e invisibilizan a las mujeres.

Para la sociedad, es una gran pérdida que las mujeres sean invisibilizadas en sus acciones y logros por el sistema patriarcal, ya que esta acción representa la eliminación de la mitad de la producción cultural humana. Las personas deben tomar en cuenta que este modelo afecta a toda la sociedad en su conjunto; por esta razón, es urgente eliminarlo.

3. Estereotipos de género

Si bien, hoy en día sabemos que las personas no nacemos con género y que aprendemos sus características a partir de mandatos sociales y culturales, aún existen personas, e incluso grupos sociales, que después de normalizar dichas características tienden a naturalizarlas y asumen que las personas que nacen con vulva son “femeninas por naturaleza” y quienes nacen con pene son “masculinos por naturaleza”.

Los estereotipos de género designan a las personas: atributos, características o roles específicos, masculinos o femeninos indispensables para ser aceptados como parte del grupo de hombres o mujeres de su sociedad. Muestran una idea preconcebida sobre condiciones y características que deben poseer las personas para ser reconocidas como hombres o mujeres dentro de su sociedad.

4. Sexismo

Cuando se comparte la discriminación de un sexo sobre otro basado en una supuesta superioridad, casi siempre el masculino sobre el femenino, desde el androcentrismo que ve el desarrollo de la humanidad desde lo masculino invisibilizando a la mujer, su participación efectiva, logros o aportes en la historia, y la misoginia, que es el odio y violencia hacia las mujeres o cualquier representación de lo femenino.

Machismo, cuando se manifiestan conductas, actitudes y comportamientos que desprecian, denigran, ofenden y violentan a las mujeres, aprovechando el dimorfismo sexual que naturalmente concede al hombre más talla, peso y musculatura. El machismo se expresa a través de acciones como la violencia doméstica, el lenguaje sexista, los chistes, la publicidad, el acoso callejero, el acoso político y otros.

5. Brechas de desigualdad

Cuando se habla de brecha, socialmente se entiende como la distancia que separa a un grupo de personas de otro y que se manifiesta en las marcadas desigualdades en torno al acceso a beneficios públicos y a las oportunidades de lograr las metas propuestas. Estas desigualdades se estudian a través de la estratificación social y nos muestra problemas como la exclusión, la discriminación y diferentes situaciones de violencia provocadas por la inequidad.

Cuando hablamos de brecha de desigualdad de género nos referimos a la construcción de herramientas de análisis que nos permiten medir las distancias entre hombres y mujeres respecto a un mismo indicador (salud, educación, política, economía, desarrollo humano, etc.) y así resaltar las desigualdades en estos datos para la generación de leyes, propuestas de políticas públicas y acciones institucionales que estén orientadas a disminuir la brecha entre hombres y mujeres.

6. Interseccionalidad

- “La interseccionalidad es una herramienta analítica para estudiar, entender y responder a las maneras en que el género se cruza con otras identidades y cómo estos cruces contribuyen a experiencias únicas de opresión y privilegio. Se trata, por tanto, de una metodología indispensable para el trabajo en los campos del desarrollo y los derechos humanos”.

El análisis interseccional puede servirnos para explicar situaciones de violencia discriminación y desventaja que muchas mujeres sufren por cuestiones de género y cómo estas se entrecruzan con otras situaciones de violencia y discriminación promovidas por el racismo, opresión de clase, discriminación, etc. Esto nos ayuda a comprender y estudiar sistemas de inequidad, únicos y complejos que estructuran las posiciones relativas de las mujeres en las sociedades.

La interseccionalidad recoge las experiencias colectivas de las comunidades y las entrelaza con las vivencias individuales para estudiarlas. Para entender esta idea de mejor manera, pensemos en dos mujeres empresarias: una afrodescendiente campesina y otra de piel blanca ciudadana. Ambas experimentarán discriminación por ser mujeres, sin embargo, las experiencias son distintas, pues la mujer afrodescendiente tendrá experiencias previas de desigualdad, como ser parte de un grupo originario campesino, ser pobre, tener identidad afro, no tener acceso a rápido a servicios como el internet, etc. De esta manera vemos que un concepto general -discriminación de género- puede tener diversas aristas según la individualidad de las personas y sus contextos.

El análisis interseccional no debe entenderse como una herramienta para mostrar solamente las desigualdades y carencias de las personas de un grupo a manera de victimización. Las interseccionalidades deben generar propuestas para que las personas tengan acceso a sus derechos a través de evidenciar estas intersecciones invisibilizadas.

7. Masculinidades y feminidades

Femineidad y masculinidad, son conceptos que se utilizan para hablar de las características que una sociedad otorga o impone para constituir la identidad de género. Son un constructo de cada sociedad donde la cultura describe en el lenguaje cotidiano las conductas de mujeres u hombres asociándolas a lo femenino o a lo masculino.

En una sociedad con bases históricas occidentales, la estructura patriarcal modela las características masculinas y femeninas que las personas que la componen deben asumir para ser aceptadas como mujeres u hombres de su grupo social. Así, se posiciona lo femenino bajo la característica de objeto y lo masculino bajo la característica de instrumento. Lo femenino convierte a la mujer en un objeto para la reproducción, el sacrificio, la producción y la exhibición y por otro lado lo masculino convierte al hombre en un instrumento para asegurar la procreación, el ataque, el control y el consumo.

Mujeres y hombres, inconscientemente, forman parte de la estructura patriarcal, que coloca lo masculino sobre lo femenino, modelando a su instrumento como un sujeto hegemónico: hombre, blanco, fuerte, joven, heterosexual y sin discapacidad. En esta jerarquía, no sólo las mujeres se subalternizan, sino también los hombres que no cumplen con estos atributos. Los hombres que acceden a privilegios son los que asumen el estereotipo masculino, considerándolo normal, es decir actuar con una conducta competitiva, reprimir la expresión de las emociones, asumir riesgos, ser controladores y castigadores, ser homo trans odiadores y misóginos y utilizar la pasión en vez de la razón.

A este estereotipo se denomina masculinidad hegemónica, considerado “normal”. En contrapartida a la masculinidad hegemónica, se están visualizando nuevas masculinidades, feminidades y existires. Desde este concepto se propone que mujeres, hombres e intersexuales dejen de lado la cosificación y la instrumentalización binaria de sus cuerpos, de sus vidas y de sus existencias.



Actividades

Actividad 1: Identificando las características del género				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>La lengua más rápida del oeste</p> <p>Objetivo: Fortalecer la comprensión de las diferencias existentes entre el sexo biológico y el sexo social o género, para identificar conductas que normalizan y naturalizan estereotipos de género.</p>	<p>La persona que facilita explicará los conceptos relacionados con la sexualidad, el sexo biológico, el sexo psicológico, el sexo legal, el sexo social o género.</p> <p>Luego, solicitará que se conformen un círculo, para luego elegir a un integrante que gire apuntando a las y los participantes como si fuese una ruleta. El momento en que se detenga, la persona a la que apunta deberá agacharse, de inmediato y las personas que se encuentra a su lado derecho deberá identificar las características del sexo biológico y la persona que se encuentra a su lado izquierdo deberá identificar las características del sexo social o género.</p> <p>El equipo que no lo logre deberá salir del círculo, hasta que quede sólo el equipo que pueda mostrar las diferencias con claridad.</p>	60 min	<p>Bolígrafos.</p> <p>Papelógrafos.</p> <p>Marcadores.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con la sexualidad, el sexo biológico, el sexo psicológico, el sexo legal, el sexo social o género, planteados, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>

	<p>Posteriormente, se solicitará que se conformen cuatro grupos con igual número de integrantes y se les entregará un papelógrafo para que dibujen un cuerpo en el que identifiquen el sexo biológico, el sexo psicológico, el sexo legal y el sexo social o género y que lo presenten al grupo grande.</p> <p>Finalmente, tomando en cuenta los dibujos y descripciones, en plenaria se analizará con profundidad la pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué el sexo social o género se construye en sociedad? <p>La persona que facilita concretará la información de que el género es un constructo social que cambia de contexto en contexto (tiempo y espacio).</p>			
--	---	--	--	--



Actividad 2: Trabajando en despatriarcalización				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Grafitis</p> <p>Objetivo: Fortalecer la posibilidad de realizar acciones cotidianas de despatriarcalización que rompan con la normalización y naturalización de conductas que fomentan el patriarcado, valorando los pasos ya avanzados y planteando los pasos que aún faltan dar.</p>	<p>La persona que facilita conformará cuatro grupos y entregará a cada uno de ellos, una serie de revistas que puedan ser cortadas para construir un collage.</p> <p>Luego, instruirá a cada grupo que construyan los collages: “collage del patriarcado en la antigüedad”</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Collage del patriarcado en la actualidad”. • “Collage de la despatriarcalización en la antigüedad”. • “Collage del patriarcado en la actualidad”. <p>Posteriormente, cada grupo expondrá su collage, identificando las conductas que se normalizan y naturalizan para sostener una estructura patriarcal.</p> <p>Finalmente, en conjunto se analiza cuáles son los avances en cuanto a la despatriarcalización y cuáles son las acciones que se pueden realizar para continuar con el proceso de despatriarcalización.</p>	60 min	<p>Revistas.</p> <p>Tijeras.</p> <p>Pegamentos.</p> <p>Hojas.</p> <p>Cartulina.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con el patriarcado y la despatriarcalización, planteados, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>

Actividad 3: Rompiendo estereotipos de género				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Salvavidas del género</p> <p>Objetivo: Identificar los estereotipos de género que están inmersos en nuestro cotidiano y que pueden traicionar nuestro discurso si no los analizamos y deconstruimos</p>	<p>La persona que facilita dibujará un barco cómico e inventará una historia relacionada a esta embarcación. En algún momento de la historia, la embarcación estará varada y se seguirán las siguientes instrucciones:</p> <p>“Existen tripulantes, mujeres y hombres de la embarcación, en cantidad igual que tienen a su disposición un barco salvavidas en el que solo podrá rescatar a una persona y llevarla junto a él, en este sentido, dentro de los pasajeros de la embarcación hay: niñas, niños, madres, padres, abogadas, abogados, bomberas, bomberos, doctoras, doctores, cocine- ras, cocineros, etc. Las y los tripulantes deberá rescatar a alguno y llevarlo a tierra firme pero antes deberá anotar en un papel cuál fue la razón de su decisión”.</p> <p>Posteriormente, compartirán el porqué de sus decisiones para salvar a alguien.</p> <p>Finalmente, en plenaria se analizará la siguiente pregunta:</p> <p>- ¿Cuánto se juegan los estereotipos de género en situaciones inesperadas?</p>	40 min	<p>Hojas de papel,</p> <p>Bolígrafos.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con los estereotipos de género, planteados, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>

Actividad 4: Trabajando en interseccionalidad				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Complemento</p> <p>Objetivo:</p> <p>Visibilizar a la interseccionalidad como la posibilidad de actuar en complementariedad desde la diversidad y en resiliencia.</p>	<p>La persona que facilita conformará cinco grupos y entregará a cada uno de ellos las historias de cinco mujeres que lucharon por los derechos de las personas, tales como:</p> <p>Bartolina Sisa, Juana Azurduy, Domitila Chungara, Lidia Gueiler, Adela Zamudio, para que en cada grupo elijan a una persona que presente a una de ellas, apoyándoles a contextualizar la historia.</p> <p>Luego, solicitará que las cinco se reúnan al centro de la sala, para compartir su experiencia identificando las brechas de desigualdad, las opresiones, las violencias que tuvieron que enfrentar en sus contextos.</p> <p>Después, se les solicitará que vuelvan a sus grupos y junto a los mismos, planteen soluciones para que todas las personas, especialmente mujeres, reconozcan lo que las hace diferentes y lo que tienen en común.</p> <p>Finalmente, se pedirá a las cinco representantes que sobre las mujeres en la actualidad reconociendo las diversidades.</p>	60 min	<p>Hojas con historias de personajes.</p> <p>Vestuario.</p> <p>Hojas de papel.</p> <p>Marcadores.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con la interseccionalidad, planteados, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>

Actividad 5: Existires: masculinidades y feminidades				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Existires</p> <p>Objetivo: Generar reflexiones sobre el efecto que tuvo la existencia de la masculinidad y la femineidad hegemónica sobre la vida de las personas y sus relaciones, para dar paso a la valoración de la diversidad.</p>	<p>Antes de iniciar el trabajo, la persona que facilita organizará la sala con cuatro rincones de aprendizaje donde ubicará textos, revistas, cuentos, publicidades que reflejen las características de las mujeres y de los hombres en diferentes épocas.</p> <p>Inicialmente, brindará información sobre los conceptos relacionados con las masculinidades y femineidades, estereotipos de género, masculinidad y femineidad hegemónica.</p> <p>Dividiéndose en grupos iguales para participar en los rincones analizarán los estereotipos de género que se dieron en cada época desde el ser mujer y hombre. Después, solicitará que representen cómo sería la coexistencia si la sociedad asumiera la existencia de masculinidades diversas, femineidades diversas o se liberara de todo estereotipo de género.</p> <p>Finalmente, se reflexiona sobre un mundo sin estos estereotipos de género.</p>	40 min	Textos, Revistas, cuentos, publicidades.	Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con las masculinidades y las femineidades, planteados, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.



MÓDULO 3

SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA



Objetivo

Fomentar una mirada constructiva de los derechos sexuales y derechos reproductivos para promover la vivencia plena de la salud sexual y salud reproductiva propia y de las personas que integran la comunidad, impulsando que se reconozca el derecho a acceder a servicios de salud sexual y salud reproductiva de calidad.

Preguntas para pre y post test

Aplicar el cuestionario (Anexo)

Soporte teórico

Los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos (DSDR) forman parte de los Derechos Humanos elementales, inalienables y universales, comprenden el ejercicio de una sexualidad libre, placentera y responsable, el respeto a la integridad de las personas, a la diversidad, a la vida privada y a las decisiones importantes sobre la reproducción. Al igual que todos los derechos humanos, los derechos sexuales y los derechos reproductivos se fundamentan en la libertad y la dignidad inherente al ser humano y tienen amplia relación con ellos en tanto son universales, indivisibles, interdependientes e inalienables.

1. Valorando los derechos sexuales

Las personas tenemos una biología que contribuye al desarrollo de nuestra identidad, esto implica que tenemos necesidades, deseos, funciones y conductas sexuales que varían según nuestro desarrollo, nuestro contexto social y cultural, nuestra educación y otros factores personales y sociales.

Este proceso debe ser reconocido, aceptado y respetado por nosotras y nosotros mismos y por las personas que nos rodean. Los derechos sexuales nos permiten, como seres humanos de toda edad y características, regular y tener autonomía y responsabilidad sobre todos los aspectos relativos a nuestra sexualidad, sin ningún tipo de coerción, violencia, discriminación, enfermedad o sufrimiento.

- **El derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestra sexualidad y, por ende, sobre nuestro cuerpo**, implica la posibilidad de que las personas seamos recono-

cidas como protagonistas de nuestra vida en relación con nuestras facultades en evolución, a nuestras características personales, y a las etapas de desarrollo que estamos viviendo.

- **El derecho a vivir y disfrutar plenamente de nuestra sexualidad, y, por ende, de nuestro erotismo,** implica sostener una vida plena que viabilice el desarrollo equilibrado de cada una de las etapas en el desarrollo sexual y la comprensión de que el erotismo radica en la búsqueda y el disfrute consciente. En el caso de las niñas, niños y adolescentes significa que la familia o tutores legales y profesionales deben acompañar el desarrollo sexual para que este sea vivido sin temores, vergüenzas, prejuicios, inhibiciones, culpas, creencias infundadas u otros factores que impidan la libre expresión de la plenitud sexual, enseñando siempre el respeto por uno mismo y por las otras personas.
- **El derecho a construir y a decidir la identidad de género y a manifestar la orientación sexual, libre de cualquier forma de discriminación,** implica que toda persona tiene derecho a manifestar su identidad de género decidiendo si asumir las pautas genéricas que su sociedad brinda a las personas que la integran, cambiarlas o transformarlas en su cotidianidad. En el caso de las niñas, niños y adolescentes significa que la familia o tutores legales y profesionales deben acompañar el desarrollo de sus potencialidades sin enmarcarlas, limitarlas o encasillarlas en estereotipos de género.
- **El derecho a la privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente la información personal, relacionada con la vivencia de la sexualidad,** implica que todas las personas tenemos derecho a que se resguarde la información en todos los ámbitos de nuestra vida. El cuerpo, la sexualidad, espacios, pertenencias y la forma de relacionarse con las demás personas, son parte de la identidad y privacidad, que debe respetarse por igual en los espacios escolares, familiares, laborales, sociales, digitales, etc.
- **El derecho a la protección de la integridad sexual a lo largo de la vida,** implica que toda persona tiene el derecho al acompañamiento del desarrollo sexual en cada una de las etapas de su vida, considerando las características etarias de la misma, sin ser sometida a ningún nivel de agresión, maltrato, abuso o crueldad, en ningún ámbito simbólico, personal, de pareja, familiar, patrimonial, económico, educativo, cibernético, institucional, salubre, obstétrico, policial, judicial o estatal.
- **El derecho a decidir si sostener o no relaciones eróticas de pareja,** implica que nadie debe instigar o forzar a un infante, niña, niño o adolescente a sostener relaciones eróticas de pareja por constituirse en un delito, per se; y en el caso de personas jóvenes, nadie debe

forzar a sostener relaciones eróticas no consensuadas de pareja, o relaciones coitales; ni siquiera si fuera la pareja, temporal o establecida por matrimonio u otro tipo de vínculo.

Ante la violencia sexual física o violación, es obligación del Estado proveer información, asesoría legal, atención médica y psicológica oportuna, que incluya tratamiento y profilaxis post exposición, para VIH y otras ITS, anticoncepción de emergencia e interrupción legal y segura del embarazo que hubiera sido producto de una violación, así como acceso a la justicia y reparación del daño.

- **El derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad, en procesos de educación integral de la sexualidad**, que implica recibir información sobre la sexualidad, sobre las características de cada una de las etapas de desarrollo sexual, sobre fecundación, anidación, gestación, parto, puerperio, métodos de anticoncepción, niveles, tipos y formas de violencia, infecciones de transmisión sexual, VIH, y todo lo relacionado a la vida sexual de las personas.
- **El derecho a acceder a los servicios de salud sexual y salud reproductiva**, que implica que toda persona pueda acceder a servicios de calidad que brinden atención integral que sea, confidencial, de calidad, oportuna, con pertinencia cultural y libre de prejuicios estereotipos, homofobia, lesbofobia, transfobia. Estos servicios deben brindar atención diferenciada cuando se trata de infantes, niñas, niños, adolescentes o personas con discapacidad, de manera que se proteja su integridad sexual, acorde a su edad.
- **El derecho a la participación en las políticas públicas para promover el ejercicio pleno de los derechos sexuales y derechos reproductivos**, que implica incidir en cualquier iniciativa de ley, plan o programa público que involucre los derechos sexuales y los derechos reproductivos, así como en la asignación y ejecución del presupuesto público con los mecanismos establecidos por ley.

2. Cambios físicos y psicológicos

Las personas vivimos nuestra sexualidad desde que nacemos hasta que morimos, pero cada etapa de nuestro desarrollo tiene características diferentes, sobre todo cuando esta vivencia responde a cambios etarios en nuestro desarrollo. Para comprender en plenitud todo lo relacionado con el ejercicio de los derechos sexuales y los derechos reproductivos, en pos del acceso a servicios de salud sexual y salud reproductiva, es importante reconocer las características de cada etapa:

- **La sexualidad en la primera infancia (1 a 3 años aproximadamente)** se manifiesta en cuanto comprendemos que nuestro cuerpo es nuestro territorio y que sólo nosotros podemos gobernarlo, este proceso sucede a través del descubrimiento de la capacidad de controlar los esfínteres anales y uretrales.
- **La sexualidad en la segunda infancia (3 a 5 años aproximadamente)** se manifiesta cuando nos descubrimos físicamente sexuados y nos percatamos que unas personas tienen senos y vulva, mientras que otras tienen pene, lo que implica que al hacerse adultos pueden hacer pareja, complementar sus cuerpos y reproducirse. La posibilidad de contar con información clara, concreta y cuidadosa sobre las conformaciones corporales, las vivencias eróticas y las posibilidades de reproducción, influirán en que las personas infantiles valoren y cuiden su cuerpo.
- **La sexualidad en la niñez (6 a 10 años aproximadamente)** se manifiesta cuando descubrimos nuestra capacidad de relacionarnos socialmente y vemos que nuestro cuerpo nos es sumamente útil para experimentar y manifestar diferentes emociones y sentimientos al momento de relacionarnos socialmente con nuestros pares o con personas externas a nuestro hogar, por ello, se suelen marcar significativamente las normas sociales y culturales de género que asume una sociedad.
- **La sexualidad en la pubertad (10 a 12 años aproximadamente)** se manifiesta cuando descubrimos las sensaciones que nos brinda nuestro cuerpo al pasar de la niñez a la adolescencia y vemos que el cambio de voz, la aparición de vellos púbicos axilares o faciales, el desarrollo de los senos, de la vulva o del pene, acompañan a nuevas experiencias internas como la menstruación o la eyaculación, que se constituyen en una posibilidad de reproducirnos.
- **La sexualidad en la adolescencia (12 a 14 años aproximadamente)** se manifiesta cuando nos enfrentamos a nuestra capacidad de enamorarnos, y cuando nuestra orientación sexual y nuestra identidad de género se hacen evidentes, mediadas por las expectativas sociales. Los cambios hormonales recientemente experimentados en la pubertad forman parte activa del nuevo funcionamiento del deseo erótico de las personas adolescentes, que aumenta en intensidad y frecuencia, dirigiéndose hacia la decisión de experimentar o no la vivencia del enamoramiento. El mismo asombro y complacencia que sienten frente a los cambios físicos suele aparecer frente a las experiencias psicoafectivas, sólo que, en esta ocasión, a diferencia de anteriores etapas, ya se encuentran en la posibilidad de reflexionarlas, dialogarlas y exteriorizarlas, si su contexto se lo favorece.

- **La etapa joven (14 a 24 años aproximadamente)** se manifiesta cuando las experiencias y vivencias se desplazan hacia la reivindicación de derechos personales: libertad, autonomía, elección de formas de pensar, de sentir y de actuar. Si el contexto familiar en el que se mueve la persona joven no tiene características conflictivas que explotaron ante la evidencia de su crecimiento y desarrollo, la nueva época, que generalmente coincide con su paso de los espacios escolares a los universitarios, suele dejar paso a las reflexiones y discusiones racionales seguidas por el análisis de las discrepancias, por los pactos y por la asunción de compromisos.
- **La etapa adulta joven (24 a 40 años aproximadamente)** se manifiesta cuando las personas a asumen decisiones a voluntad, en las diversas esferas de su vida, mediadas por la expectativa y presión social, y, en tanto las leyes de los países las reconocen como mayores de edad con capacidad de decisión sobre su vida, su cuerpo, sus relaciones, su economía, etc. Esta etapa se llama adulta joven porque se trata del tiempo en que las personas son reconocidas en mayor posibilidad de decidir sobre el curso de su vida.

La autonomía en las decisiones, el actuar en moral propia, la independencia para actuar con recursos propios, la consolidación de una relación de pareja, la manifestación de la orientación sexual y de su identidad de género, la proyección personal en cuanto a procesos académicos, técnicos o de emprendedurismo, el sostenimiento laboral y económico, son esperados, incluso exigidos, por el entorno social.

- **La etapa adulta madura (40 a 60 años aproximadamente)** se manifiesta a partir de los cambios hormonales propios del climaterio que enfrentan a las personas a visibles cambios corporales, a asumir el decremento de la posibilidad de reproducción y a modificar el tipo de relaciones que tienen consigo mismas y con el entorno.

3. Decidiendo por relaciones coitales consensuadas - Factores a considerar antes de sostener una relación coital

Una relación coital tiene como base el consenso entre las personas que van a sostenerla y, por tanto, se espera que pueda darse en el marco del respeto mutuo y en condiciones que garanticen la simetría y complementariedad en la toma de decisiones. Para que esto suceda es importante considerar varios factores:

- Factores físicos: Si bien sabemos que a partir de la pubertad, mujeres y hombres se mostrarán muy interesados en explorar las sensaciones eróticas que les brindan sus zonas eróge-

nas y que, este hecho puede derivar en la experimentación de relaciones coitales, se recomienda postergar el inicio de estas hasta que alcancen un desarrollo físico que no ponga en riesgo su integridad corporal en general y, como parte de la misma, de sus genitales.

También es imprescindible considerar que toda relación coital no protegida puede dar lugar a un embarazo que, de no ser planificado o decidido, puede traer serias complicaciones en las mujeres que no han concluido su desarrollo corporal o que se encuentren en situaciones de desequilibrio en su salud en general y el riesgo de las ITS y el VIH/Sida.

- Factores psicológicos: Una relación coital puede ser altamente placentera para las personas que comparten el momento del encuentro genital, pero, para que éste sea consensuado y pleno también precisa del equilibrio cognitivo, afectivo y comportamental en la vivencia del erotismo, comprendiendo que cuando se experimenta un coito, se involucran las historias de las personas involucradas en el mismo.

4. ITS - VIH

- **Infecciones de Transmisión Sexual**

Las infecciones de transmisión sexual, son infecciones que se propagan principalmente por el contacto sexual de rozamiento y/o de manera coital entre personas, los cuales tienen origen en bacterias, virus y parásitos diversos y que son transmisibles por vía sexual, las ITS más comunes son:

- Las ITS curables como la sífilis, la blenorragia, la clamidiasis y la tricomoniasis.
- Las ITS víricas incurables como la hepatitis B, el virus del herpes simple (vhs), el virus del papiloma humano (vph) y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

- **Virus de Inmunodeficiencia Humana:**

El VIH (virus de la inmunodeficiencia humana) es un virus que específicamente afecta el sistema inmunitario del cuerpo. Esto provoca la potencial posibilidad de adquirir el SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) síndrome que no tiene una cura actual, pero que puede ser tratado a partir de un diagnóstico y tratamiento eficaz, vinculado a un proceso de adherencia al tratamiento que implica la necesidad de acceso oportuno a la atención médica y el acompañamiento social y comunitario de la persona que vive con el VIH/Sida. Este puede ser prevenido mediante el uso del preservativo o condón.

5. Valorando los derechos reproductivos

La reproducción es una posibilidad en la vivencia de la sexualidad de las personas, si bien históricamente se ha considerado como el fin último de la existencia de la humanidad, principalmente de las mujeres, en tanto sucede en su cuerpo, con la consolidación de los derechos humanos, el movimiento de mujeres ha cuestionado este rol reproductor obligatorio para mujeres y hombres y, hoy en día, los derechos reproductivos giran en torno a la libertad de decisión para asumir, o no, la reproducción, y el rol materno o paterno. Cada uno de estos derechos deben estar garantizados por parte del Estado.

- **El derecho a recibir información clara y precisa sobre el cuerpo, la genitalia interna y externa, para valorar la posibilidad del proceso reproductivo,** implica que las personas deben contar con espacios formales y alternativos que les permitan conocer y reconocer el funcionamiento del cuerpo en general y, en especial, el funcionamiento de la genitalia interna y externa, de manera tal que puedan identificar las características propias a la regulación de la respuesta genital en la búsqueda orgásmica y al encuentro coital, diferenciado de las características propias a la posibilidad del proceso reproductivo. De manera que la toma de decisiones esté libre de presión, discriminación, coerción, o violencia.

Las mujeres y los hombres pueden decidir responsable y libremente si quieren asumir un embarazo, así como la maternidad o la paternidad, sin sentir culpa y en uso de su derecho de libertad de decisión frente a su sexualidad.

- **El derecho a planificar una familia,** que implica que las personas tienen derecho a planificar el tipo de familia que desean conformar y, que, en el caso de decidir por tener hijas e hijos a partir del embarazo, el número y el espaciamiento de los mismos responda a las posibilidades afectivas, económicas y de crianza que podrán brindar a las y los miembros de la familia.
- **El derecho a acceder a métodos anticonceptivos científicos y modernos,** implica que los servicios de salud deben ofrecer a las personas que se encuentran en una vida coital activa, métodos anticonceptivos saludables, seguros, eficaces, asequibles y sin requerimiento alguno o permisos de terceros y sin ningún tipo de juicio.

Así mismo, los servicios de salud pública, deben brindar métodos anticonceptivos modernos de barrera como el preservativo, espermicidas, diafragma y la esponja vaginal, anticonceptivos hormonales como la píldora, la píldora de emergencia, el adhesivo, el anillo vaginal, los

inyectables y los implantes y anticonceptivos sostenidos en el tiempo como el dispositivo intrauterino, la vasectomía y la ligadura de trompas; así mismo, deben promover el uso de estos métodos por hombres de manera que exista la corresponsabilidad al sostener el acto coital como posibilidad reproductiva.

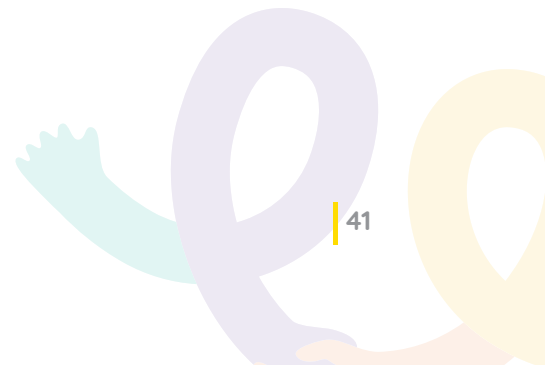
- **El derecho a la interrupción voluntaria de un embarazo**, implica que las mujeres tienen el derecho a acceder a los servicios de salud para interrumpir un embarazo cuando la valoración médica plantea que este pone en peligro su salud o su vida, cuando existen malformaciones congénitas letales en el embrión o feto, o cuando el embarazo es producto de violación, estupro o incesto; en todos estos casos no se requerirá solicitar autorización judicial, ni iniciar un proceso penal para conseguir un aborto legal. En el caso de las mujeres cuya vida o salud corra riesgo como consecuencia del embarazo, sólo será necesario el informe médico. En ambos casos también será importante el consentimiento de la mujer.
- **El derecho a acceder a servicios de salud reproductiva que garanticen atención de calidad en el embarazo, parto y puerperio**, que implica la existencia de servicios de salud médica, psicológica y social, para que las personas reconozcan y cuiden sus procesos de fecundación, anidación, gestación embrionaria, y gestación fetal; que reciban atención calidad y profesional, libre de violencia obstétrica, al momento del parto y el puerperio.
- **El derecho a acceder a servicios que garanticen atención de calidad en el tiempo de lactancia**, que implica la existencia de servicios de salud médica, psicológica y social, para que las personas accedan a la guía necesaria para brindar la alimentación necesaria al/la lactante.
- **El derecho a ejercer la maternidad o paternidad con un trato respetuoso en el entorno social**, que implica el derecho a asumir el rol de madre o de padre responsabilizándose por la crianza positiva de hijas e hijos, sean producto de embarazos propios o sean adoptados, satisfaciendo sus necesidades de salud, educación, alimentación, afecto y juego, normas y reglas, en corresponsabilidad con una pareja, o en responsabilidad individual, sin que la relación con el entorno esté mediada por discriminación o violencia, por las diferentes situaciones en las que se asume la maternidad o la paternidad.
- **El derecho a recibir atención en reproducción asistida en centros de salud**, que implica la atención diagnóstica, la atención al proceso de fertilización con inseminación artificial o fecundación in vitro y el acompañamiento al proceso de embarazo, parto y puerperio, de personas que se encuentran con la dificultad de engendrar hijas o hijos.

- **El derecho a recibir atención en los servicios de salud durante y después del climaterio**, que implica que los servicios de salud brinden información que desdramatice el climaterio para evitar la incomprensión, estigmatización y discriminación de mujeres y hombres que se encuentren atravesando esta etapa; brinde el suplemento hormonal necesario para prevenir complicaciones neurovegetativas, genitourinarias, osteoarticulares, psicológicas o relacionales.
- **El derecho a prevenir y a recibir atención en situaciones de cáncer mamario, cérvico uterino y prostático**, que implica que los centros de salud deben realizar diversas acciones de prevención para evitar que este grave problema de salud pública se manifieste, o que se constituya en neoplasia maligna, a través de la detección y el diagnóstico temprano, el tratamiento oportuno, la curación o el tratamiento paliativo que mejore la calidad de vida de las y los pacientes.

6. Conociendo los métodos para la anticoncepción y de prevención de las ITS

Entre los métodos anticonceptivos más comunes están:

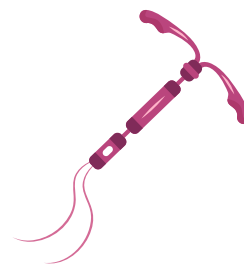
- El **condón masculino** es un método que se presenta generalmente en cajas pequeñas de una a tres unidades. Cada unidad viene empacada en aluminio plástico sellado al vacío. Fabricado con una película de látex ultra fina, forma una sola pieza similar a una capucha enrollada, que contiene una cavidad o espacio diferenciado en la punta para alojar la esperma luego del coito. Se coloca desenrollando a lo largo del pene erecto, antes de sostener una relación coital. Sólo puede usarse una sola vez y se debe manipular con cuidado para no ocasionar rasgaduras o roturas con las uñas u objetos como los piercings genitales. El condón es un método anticonceptivo que además de evitar embarazos no planificados, puede protegernos de contraer infecciones de transmisión sexual.
- El **condón femenino** es un método que se presenta en empaque de una sola unidad, es más grande que el masculino. Tiene un borde dentado que facilita su apertura. Al igual que el masculino está hecho de látex, pero



no viene enrollado. Presenta dos anillos flexibles de látex en cada extremo. Uno de los extremos está cerrado y el otro abierto. Para usarlo la mujer debe coger el anillo que tiene el borde cerrado y apretarlo hasta que se forme un 8 e introducirlo en la vagina dejando el lado abierto hacia la entrada vaginal. Esta operación debe hacerse antes de la relación coital. Al igual que en el caso de los condones masculinos, se debe tener cuidado en la manipulación para no provocar roturas o rasgaduras por donde podría escapar el semen.



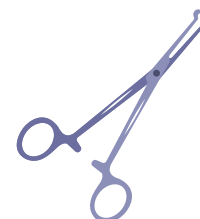
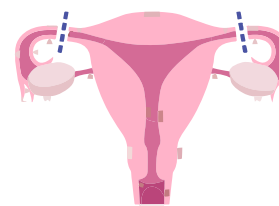
- El **dispositivo intrauterino** es un método que se presenta en dos formas, el DIU de cobre y el DIU hormonal. El primero tiene forma de T, mide 3.6 cm y está hecho de plástico recubierto por un hilo de cobre. Ante su uso los espermatozoides pierden movilidad por lo que tiene una acción espermicida, debe ser colocado por personal de salud, se puede usar hasta 10 años con revisiones una vez al año. El segundo tiene características similares, pero libera una pequeña cantidad de progestina, cuya acción bloquea la liberación de óvulos y, por tanto, es más efectivo que el primero.
- Los **anticonceptivos orales** son píldoras que evitan la ovulación y el embarazo, la mujer debe tomarlas cada día, a la misma hora y sin interrupción para bloquear la liberación de óvulos.
- Los **anticonceptivos inyectables**, como la Depo-Provera, son inyecciones que contienen hormonas que evitan la ovulación. Se colocan cada 3 meses.
- Los **implantes subdérmicos** son dos tubos flexibles, del tamaño de un fósforo, que el personal de salud coloca debajo de la piel del brazo, contiene una hormona que bloquea la liberación de óvulos, se puede usar hasta por 5 años y se puede pedir su retiro en el momento que una quiera.



- Los **anticonceptivos de emergencia** (PAE) son tabletas con hormonas que se toman hasta antes de las 72 horas después de la relación coital para evitar el embarazo, cuando se sostuvo coito sin protección, ya sea porque no se usó un método anticonceptivo sostenido, porque éste falló o por situaciones como violencia sexual.
- La **ligadura de trompas** es un método anticonceptivo permanente para las mujeres que ya no quieren embarazarse, es realizado por el personal de salud capacitado en servicios de segundo y tercer nivel de atención. Para realizar este procedimiento es necesario tener un consentimiento informado y firmado por la mujer. No requiere autorización o consentimiento de la pareja o de alguna otra persona.
- La **vasectomía** es un método anticonceptivo permanente para los hombres que no desean tener descendencia, es realizado por el personal de salud capacitado en servicios de segundo y tercer nivel de atención. Para realizar este procedimiento es necesario tener un consentimiento informado y firmado por el varón. No requiere autorización o consentimiento de la pareja o de alguna otra persona.



PASTILLA DE EMERGENCIA



7. Derechos sexuales y derechos reproductivos

Como hemos visto a lo largo de la historia, los derechos humanos se han ido ampliando para abarcar mayores aspectos de la vida humana y su entorno; hoy por hoy, los DSDR, son reconocidos como derechos humanos tanto por organismos internacionales como por los gobiernos de los distintos países, entre ellos el nuestro.

Los DSDR tienen asidero legal en varios instrumentos legales del Derecho Internacional de Derechos Humanos (DIDH) firmados y ratificados por los diferentes países, incluyendo Bolivia. El DIDH es una parte del Derecho internacional que establece las obligaciones y los deberes que los Estados deben respetar, y está dirigido a promover y proteger los Derechos Humanos a nivel internacional, regional y nacional. Asimismo, está conformado por una serie de instrumentos y órganos de supervisión de Derechos Humanos dentro del sistema de las Naciones Unidas. Estos instrumentos se clasifican en Declaraciones, Convenciones, Estatutos, Protocolos, Pactos, Reglas, Cartas.

Los derechos sexuales y derechos reproductivos en nuestro país, se encuentran en la Constitución Política del Estado:

- **Artículo 4:** El Estado respeta y garantiza la libertad de religión y de creencias espirituales de acuerdo con sus cosmovisiones. El Estado es independiente de la religión.
- **Artículo 14:** II. El Estado prohíbe y sanciona toda forma de discriminación fundada en razón de sexo, color, edad, orientación sexual, identidad de género, origen, cultura, nacionalidad, ciudadanía, idioma, credo religioso, ideología, filiación política o filosófica, estado civil, condición económica o social, tipo de ocupación, grado de instrucción, discapacidad, embarazo, u otras que tengan por objetivo o resultado anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio, en condiciones de igualdad de los derechos de toda persona. III. El Estado garantiza a todas las personas y colectividades, sin discriminación alguna, el libre y eficaz ejercicio de los derechos establecidos en esta Constitución, las leyes y los tratados internacionales de Derechos Humanos.
- **Artículo 15:** I. Toda persona tiene derecho a la vida y a la integridad física, psicológica y sexual. Nadie será torturado, ni sufrirá tratos crueles, inhumanos, degradantes o humillantes. No existe la pena de muerte. II. Todas las personas, en particular las mujeres, tienen derecho a no sufrir violencia física, sexual o psicológica, tanto en la familia como en la sociedad. III. El Estado adoptará las medidas necesarias para prevenir, eliminar y sancionar la violencia de género y generacional, así como toda acción u omisión que tenga por objeto degradar la condición humana, causar muerte, dolor y sufrimiento físico, sexual o psicológico, tanto en el ámbito público como privado.
- **Artículo 18:** I. Todas las personas tienen derecho a la salud. II. El Estado garantizará la inclusión y el acceso a la salud de todas las personas, sin exclusión ni discriminación alguna.
- **Artículo 35:** El Estado, en todos sus niveles, protegerá el derecho a la salud, promoviendo políticas públicas orientadas a mejorar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso gratuito de la población a los servicios de salud.
- **Artículo 45:** Las mujeres tienen derecho a la maternidad segura, con una visión y práctica intercultural; gozarán de especial asistencia y protección del Estado durante el embarazo, parto y en los periodos prenatal y posnatal.

- **Artículo 48:** Las mujeres no podrán ser discriminadas o despedidas por su estado civil, situación de embarazo, edad, rasgos físicos o número de hijas o hijos. Se garantiza la inamovilidad laboral de las mujeres en estado de embarazo, y de los progenitores, hasta que la hija o el hijo cumpla un año de edad.
- **Artículo 65:** En virtud del interés superior de las niñas, niños y adolescentes y de su derecho a la identidad, la presunción de filiación se hará por indicación de la madre o padre. Esta presunción será válida salvo en contrario a cargo de quien niegue la filiación. En caso de que la prueba niegue la presunción, los gastos incurridos corresponderán a quien haya indicado la filiación.
- **Artículo 66:** Se garantiza a las mujeres y a los hombres el ejercicio de sus Derechos Sexuales y sus Derechos Reproductivos.

8. La virginidad un constructo social

Una de las relaciones más cargadas de mitos ha sido la relación de pareja, y éstos, en gran medida, camuflan manifestaciones de violencia de género en el romance. Es importante romper con las cadenas que los normalizan y naturalizan, por ello hay que reconocerlos:

“La virginidad o la castidad es una prueba de amor”: se trata de un mito que plantea que una persona es virgen cuando no ha sostenido interacción coital alguna previa al matrimonio, haciendo pensar que la persona que no sostiene su virginidad hasta este evento es indigna o posicionándose como en falta, o en inferioridad.

En la mayor parte de las culturas se entiende que la virginidad femenina es un sinónimo de virtud, fidelidad y bondad, lo que implica que debe ser preservada por las mujeres y preferida por los hombres. (Wang, Ho, 2011)

Una de las formas de este control se ha manifestado en la vigilancia social para que una mujer no perfore su himen antes del matrimonio, debiendo probar que tal hecho no ocurrió con la presencia de sangrado al momento de sostener su primera relación coital. Esta acción causó mucho daño y sometimiento a muchas mujeres en tanto no todas tienen himen, algunas lo tienen elástico, algunas lo tienen frágil y otras rígido, y, no todas sangrarán al momento de sostener un coito. Para romper con este mito, es necesario considerar que la virginidad o la castidad es un constructo social, que la presencia o ausencia de un himen o el hecho de haber sostenido o no relaciones coitales, no tiene relación alguna con que una persona sea más o menos valiosa en sí misma.

9. Diversidad sexual, orientación sexual e identidad de género

La diversidad sexual significa que las personas pueden asumir, expresar y vivir su sexualidad de manera diversa, sin afectar los derechos y autonomía de otras personas, así como de asumir la vivencia de sus derechos humanos en el marco de la garantía que el Estado establece, en el caso del Estado boliviano se destaca en la Constitución Política del Estado, en el artículo 14, Parágrafo II:

“El Estado prohíbe y sanciona toda forma de discriminación fundada en razón de sexo, color, edad, **orientación sexual, identidad de género**, origen, cultura, nacionalidad, ciudadanía, idioma, credo religioso, ideología, filiación política o filosófica, estado civil, condición económica o social, tipo de ocupación, grado de instrucción, discapacidad, embarazo, u otras que tengan por objetivo o resultado anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio, en condiciones de igualdad, de los derechos de toda persona”.

Actividades

Actividad 1: Decidiendo por relaciones coitales consensuadas				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>En consenso</p> <p>Objetivo: Fortalecer el derecho a decidir si se sostienen relaciones coitales o no y el autocuidado en las mismas</p>	<p>La persona que facilita brindará información sobre los conceptos relacionados con el coito, las fases de la respuesta genital: deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución, planteando la diferencia entre hombres y entre mujeres.</p> <p>Posteriormente conformará grupos para que, en cada uno de ellos, analicen cómo suceden las primeras relaciones coitales para las mujeres y para los hombres, que identifiquen los mitos en torno a ellas y que planteen las mejores maneras para que estas se den de manera consensuada.</p> <p>Luego, cada grupo explicará en plenaria las diferencias y similitudes que encontraron entre hombres y mujeres respecto a la primera experiencia coital, los mitos que se manejan y las mejores maneras para que estas relaciones sean consensuadas.</p> <p>Finalmente, solicitará que retornen a sus grupos y que, en cada uno de ellos, analicen cómo suceden las relaciones coitales para las mujeres y para los hombres en parejas estables, que identifiquen los mitos en torno a ellas y que planteen las mejores maneras para que estas se den de manera consensuada.</p> <p>Luego, cada grupo explica en plenaria las diferencias y similitudes que encontraron entre hombres y mujeres respecto a las relaciones coitales, los mitos que se manejan y las mejores maneras para que estas relaciones sean consensuadas.</p>	80 min	Papelógrafo o video de explicación de las fases de respuesta genital.	Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con la respuesta genital, planteados, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.

<p>Ronda 3: ¡Gana la persona que consiga las firmas de personas que compartan el mismo mes de cumpleaños que ella!</p> <p>Ronda 4: ¡Gana la persona que consiga las firmas de personas que compartan el mismo equipo de fútbol (o la falta de interés por el fútbol) que ella!</p> <p>Una vez que cada participante tenga sus hojas firmadas, se identificará a las personas que tenían las hojas marcadas con V, con H o con VIH y se procederá a rastrear sus firmas en las hojas de las y los demás participantes, informando que las personas con dichas marcas inicialmente estaban infectadas con Virus del Papiloma Humano y con Hepatitis B, y que al ser ITS que a veces no presentan síntomas iniciales, pasaron desapercibidas.</p> <p>Así mismo, se les informará que cada firma representa situaciones de riesgo hipotéticas que se compartieron con la otra persona, y que, por ello, han resultado infectadas, y que, además, las personas que resultaron infectadas en las primeras rondas, también infectaron a otras en las siguientes rondas.</p> <p>Demostrando la facilidad con la que las ITS se propagan en caso de no existir el cuidado adecuado. Luego se identificará a las personas que tienen el símbolo Co explicándoles que significa el uso adecuado de preservativos y métodos de autocuidado, mencionando al auditorio que son las únicas personas que no se han infectado de nada.</p> <p>Finalmente, la persona que facilita, explicará con profundidad las características de cada una de las ITS y del VIH, además de las funciones del condón como método de barrera, explicando su uso.</p>			
---	--	--	--

Actividad 2: Previniendo ITS y VIH				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Nos cuidamos de las ITS's y el VIH</p> <p>Objetivo:</p> <p>Demostrar al auditorio la manera en que las ITS pueden propagarse y la manera en que la falta de síntomas coadyuva a la infección de las personas.</p>	<p>La facilitadora entregará hojas de papel y bolígrafos a cada participante, marcadas previamente con las letras V, H, VIH y Co. Se debe calcular 1 hoja marcada por cada 5 personas. Una hoja no puede tener más de una marca y el significado de las marcas no debe ser revelado al auditorio. Las marcas son las letras V, Co, H, VIH:</p> <p>V: Virus del Papiloma Humano.</p> <p>H: Hepatitis B.</p> <p>VIH: Virus de Inmunodeficiencia Humana.</p> <p>Co: Condón.</p> <p>Luego, informará que el juego se llevará a cabo en 4 rondas. Cada ronda debe durar un máximo de 5 minutos. En cada ronda, las personas deberán buscar que otras firmen su hoja en el espacio correspondiente a la ronda. La persona ganadora de la ronda es la que haya reunido más firmas y podrá poner una penitencia al resto de participantes.</p> <p>Posteriormente, iniciará cada ronda con las siguientes instrucciones:</p> <p>Ronda 1: ¡Gana la persona que consiga las firmas de personas en el auditorio a las que les guste el mismo color que a ella!</p> <p>Ronda 2: ¡Gana la persona que consiga las firmas de personas que compartan el mismo gusto musical que ella!</p>	80 min	<p>Hojas de papel</p> <p>Bolígrafos</p> <p>Condón</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados ITS's y el VIH, planteados, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>

Actividad 3: Conociendo los métodos anticonceptivos				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>¿Qué es eso?</p> <p>Objetivo: Fortalecer la decisión de prevenir embarazos no planificados haciendo uso de métodos anticonceptivos</p>	<p>Antes de iniciar la sesión, la persona que facilita escribirá en papeles pequeños nombres de anticonceptivos y los pondrá dentro de un sobre o bolsa.</p> <p>Inicialmente, solicitará que se conformen grupos, y una persona de cada grupo sacará un papel, para que sin mostrarlo vaya a su grupo y dibuje en un papelógrafo el anticonceptivo (no podrá usar letras, ni podrá hablar).</p> <p>Las personas del grupo deberán adivinar de qué anticonceptivo se trata, consecutivamente hasta que concluyan. Posteriormente, explicará las características con el muestrario.</p>	40 min	<p>Muestrario de métodos anticonceptivos.</p> <p>Pliego de papel.</p> <p>Marcadores.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con los métodos anticonceptivos, planteado, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>

Actividad 4: Derechos sexuales y derechos reproductivos
Accediendo a atención en centro de salud sexual y salud reproductiva

Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Acceso a centros de salud sexual</p> <p>Objetivo:</p> <p>Generar la demanda de atención psicológica, educativa, social y médica en salud sexual en los centros de atención de la salud sexual y salud reproductiva</p>	<p>La persona que facilita inicia el proceso recordando las características de cada uno de los derechos sexuales, presentando un papelógrafo que contenga los mismos o entregando una hoja impresa a cada participante.</p> <p>Luego, conformará 4 grupos de trabajo para que respondan a la siguiente interrogante:</p> <p>Grupo 1: Considerando cada uno de los derechos sexuales ¿qué servicios psicológicos debería brindar un centro de salud sexual?</p> <p>Grupo 2: Considerando cada uno de los derechos sexuales ¿qué servicios educativos debería brindar un centro de salud sexual?</p> <p>Grupo 3: Considerando cada uno de los derechos sexuales ¿qué servicios sociales debería brindar un centro de salud sexual?</p> <p>Grupo 4: Considerando cada uno de los derechos sexuales ¿qué servicios médicos debería brindar un centro de salud sexual?</p> <p>Posteriormente solicitará que cada grupo exponga sus conclusiones en plenaria.</p> <p>Después, solicitará que cada grupo imagine que debe organizar las áreas de psicología, educación, trabajo social y médico de un centro de salud, y que planteen las características más innovadoras del mismo y lo expongan en plenaria</p>	<p>70 min</p>	<p>Papelógrafo con los derechos sexuales u hojas impresas con los mismos.</p> <p>Bolígrafos.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con los derechos sexuales, la salud, la salud sexual y el acceso al sistema de salud, planteados, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>

MÓDULO 4

PREVENCIÓN DEL EMBARAZO ADOLESCENTE



Objetivo

Fomentar una mirada constructiva de los procesos reproductivos en su comunidad, planteando los derechos reproductivos como base para vivir en una salud reproductiva equilibrada y plenamente decidida, que contemple la decisión de embarazarse, de ser madre o ser padre, de prevenir mortalidad materna y de denunciar cualquier forma de violencia en el mismo.

Preguntas para pre y post test

Aplicar el cuestionario (Anexo)

Soporte Teórico

1. Factores para el inicio de la actividad sexual - Factores para considerar para equilibrar el disfrute y la responsabilidad

Comprendiendo que la sexualidad es la forma de ser en el mundo de las personas y que esta está presente a lo largo de la vida misma, en tanto no se reduce a la experiencia erótica, a las acciones coitales o a la reproducción, es importante generar un equilibrio entre el disfrute, el ejercicio de derechos y el cumplimiento de deberes, con el propio cuerpo, el cuerpo de las otras personas y con las relaciones con el entorno. Por ello, a continuación, se plantean algunos factores a considerar para la generación de dicho equilibrio:

- **Factores para considerar en relación con el propio cuerpo**

Disfrutar del propio cuerpo requiere de un aprendizaje basado en la experiencia. Para esto es importante aprender a reconocer las zonas erógenas del cuerpo, es decir las que nos proveen de más placer que otras cuando son estimuladas mediante caricias, rozamientos, toques y cambios de temperatura.

Todo nuestro cuerpo está preparado como un espacio para sentir placer, pero existen zonas que son mucho más sensibles en el cuerpo que otras, por ejemplo, el cuello, detrás de las orejas, las axilas, la parte interna de los brazos, la cintura, la cadera, los muslos, los dedos y mucho más la boca y los genitales.

2. Relaciones afectivo-sexuales - Factores a considerar antes de decidir sobre un embarazo

Durante siglos se ha asumido que las personas llegamos a este mundo con la misión de reproducirnos y, por ende, de asumir el camino de la maternidad o de la paternidad, como una obligación. Hoy, reconocemos que estos procesos tienen que ver con una decisión que implica alta responsabilidad con la persona, con la pareja, con el entorno social y con el entorno ambiental.

- **Factores fisiológicos, psicológicos y sociales a considerar antes de decidir o asumir un embarazo**

Siendo el embarazo un proceso que debe ser analizado con profundidad para ser decidido, será importante comprender su proceso para identificar sus momentos, por ello vale la pena conocer el planteamiento de la Organización Mundial de la Salud:

La fecundación se manifiesta después de 1 a 3 días de sucedida una relación coital entre un hombre y una mujer, cuando, a nivel de las Trompas de Falopio, el espermatozoide penetra las barreras del óvulo, dando lugar a la fusión del material genético entre dos gametos para constituir un cigoto que genera la posibilidad de que se produzca un embarazo.

La implantación o anidación se manifiesta después de 7 a 14 días de sucedida la fecundación cuando el cigoto se transforma en el blastocisto y se adhiere a las paredes del útero o endometrio, momento en que se inicia un embarazo, si se cuenta con un ambiente uterino propicio que viabilice el desarrollo de un embrión.

El embarazo propiamente dicho se manifiesta desde el momento de implantación o la anidación, hasta el momento del parto, una fase que suele durar alrededor de 9 meses.

El parto es el trabajo realizado por la mujer para facilitar el nacimiento, que por sus características implica altos riesgos para su cuerpo y para su vida. En este acto se identifican tres momentos:

- El momento de la dilatación, que se inicia cuando el parto se hace inminente y la mujer empieza a notar contracciones del útero a manera de dolores en la parte inferior del abdomen o de la espalda o sensaciones de movimientos inusitados en esta parte del cuerpo. Durante esta fase, el cuello del útero se dilata lo suficiente para permitir el paso del feto en cuyo lapso se produce la ruptura del “saco de aguas” y se produce la salida del líquido amniótico.

- El momento de la expulsión, que se inicia cuando la cabeza del feto sale al exterior, presionando el recto y los tejidos vecinos del cuerpo de la mujer que le ayuda en su salida ejerciendo presión hacia abajo con los músculos abdominales cada vez que se produce una contracción uterina. Esta fase suele agotar a la mujer y ser bastante dolorosa, pero se alivia notoriamente al momento del nacimiento del feto que pasará a ser reconocido como bebé.
- El momento del alumbramiento, que se inicia cuando la mujer expulsa la placenta, las membranas fetales, el cordón umbilical y la sangre acumulada detrás de la placenta por el desprendimiento de la pared del útero, mediante un último esfuerzo de expulsión.

El puerperio se inicia después de la expulsión de la placenta y dura alrededor de 8 a 12 semanas, tiempo en el cual el cuerpo de la mujer debe recomponerse y volver a su estado natural. Cuando el cuerpo de la mujer ha sido sometido a una cesárea la recuperación será más lenta.

En este período se presentan varias transformaciones progresivas que se conocen como *involución puerperial*, que incluyen pérdida de peso, cambios en el aparato circulatorio, cambios hormonales, reducción del volumen abdominal, comienzo de la producción de leche materna y lactancia, cambios en el aparato genital, hasta la reanudación de la menstruación.

Es necesario comprender que en este período la mujer debe extremar cuidados, especialmente en su genitalia. Si bien el cuello del útero recupera sus dimensiones después del parto, la vagina lo hace entre los 14 a 40 días después, razón por la que se recomienda no sostener relaciones coitales.

A pesar de que este proceso dura alrededor de 2 meses y la mujer volverá a menstruar en un lapso de 6 meses, es necesario pensar que la decisión para el espaciamiento de los embarazos sea al menos de 2 años, para que su cuerpo recupere su total equilibrio.

La fecundación, implantación o anidación, embarazo, parto, y puerperio, en su dimensión biológica y fisiológica, son hechos que aún hoy en día nos sorprende por la avasalladora fuerza de la naturaleza que no se segmenta en ninguna de estas etapas, por ello, la decisión de un embarazo debe estar acompañada de las condiciones físicas necesarias que lo sustenten como un proceso saludable.



3. Maternidad y paternidad responsable - El derecho a ejercer la maternidad o paternidad con un trato respetuoso en el entorno social

Implica el derecho a asumir el rol de madre o de padre responsabilizándose por la crianza positiva de hijas e hijos, sean producto de embarazos propios o sean adoptados, satisfaciendo sus necesidades de salud, educación, alimentación, afecto y juego, normas y reglas, en corresponsabilidad con una pareja, o en responsabilidad individual, sin que la relación con el entorno esté mediada por discriminación o violencia, por las diferentes situaciones en las que se asume la maternidad o la paternidad.

El Estado debe garantizar que las decisiones de asumir el rol de madres o padres, no discriminen a las personas por su sexo biológico, psicológico, social o legal; por su origen étnico, comunal o social; o por su estado civil; velando porque las hijas y los hijos, cuenten con el soporte familiar que garantice su desarrollo equilibrado.

En la escuela nos enseñan que el ciclo natural de la vida tiene que ver con el nacimiento, el crecimiento, la reproducción y la muerte. Esta visión está lejos de la realidad de todas las personas, pues hoy sabemos que más allá del nacimiento o la muerte, las formas en que crecemos y nos reproducimos en la humanidad están mediadas por factores físicos, psicológicos, sociales e incluso ambientales, pero sobre todo por las decisiones que se toman en la vida.

Vale la pena resaltar que, a diferencia de lo que se pensaba en siglos pasados, hoy reconocemos que engendrar, embarazarnos o parir no nos hace madres o padres. La maternidad o la paternidad son decisiones de una persona que entiende los beneficios y los problemas que esta decisión traerá a su vida y, aun así, por propia elección los asume.

La maternidad y la paternidad se constituyen en roles dentro de la estructura familiar, que conllevan funciones que se deben cumplir en el acompañamiento del desarrollo de las personas a las que se llamará hijas o hijos. Entre estas funciones se encuentran tres principales:

- Satisfacer las necesidades de supervivencia, entendimiento, participación, afecto, protección, identidad, creación, ocio y libertad hasta que estas personas lleguen a la adultez.
- Brindar los satisfactores necesarios para su desarrollo, especialmente aquellos relacionados con la alimentación, la educación, la salud y la vivienda.
- Criar positivamente brindando una comunicación afectiva y lúdica que viabilice el equilibrio cognitivo, afectivo y comportamental.

- Instaurar normas y reglas que regulen sus comportamientos para facilitar su participación en el mundo social.

La maternidad o la paternidad son decisiones de una persona que entiende los beneficios y los problemas que esta decisión traerá a su vida y, aun así, por propia elección decide asumirlos, en relación con una pareja o sin ella, para conformar una familia.

Existe una diversidad de situaciones que pueden llevar a la constitución de una familia. De esta manera, ya sea por cuestiones de consanguinidad, afinidad, adopción, u otras razones, se genera el establecimiento de un grupo de personas que compartirán respeto, unión y crecimiento en un mismo hogar.

No existe un momento específico en que deban conformarse las familias, éstas surgen de la diversidad de situaciones y encuentros en los que las personas nos encontramos día a día. Debido a su diversa composición sería inútil y hasta riesgoso plantear una sola definición de esta o asumir un solo tipo de familia como representación universal.

En la actualidad, reconocemos que existe una diversa variedad en la conformación de familias, y se las puede reconocer como:

- Familias de origen, constituidas por aquellas personas que engendraron o parieron a la persona que llegó a este mundo, pudiendo haber ejercido o no los roles parentales o parentales.
- Familias de pareja sin hijos o hijas, constituidas por dos personas que decidieron conformar su familia basada en la unión afectiva de la convivencia en pareja.
- Familias biparentales o tradicionales, constituidas por una pareja de diferente sexo biológico que decidió asumir el rol de madre y de padre, razón por la que tienen hijas o hijos bajo su responsabilidad, cuidado y protección.
- Familias monomarentales o monoparentales, constituidas por una mujer que decidió asumir el rol de madre en ausencia de un padre, o viceversa, razón por la que tiene bajo su responsabilidad, cuidado y protección a hijas o hijos que parió o que adoptó.
- Familias comarentales o coparentales, constituidas por una pareja del mismo sexo biológico que decidió asumir el rol de madre y de padre, razón por la que tienen hijas o hijos bajo su responsabilidad, cuidado y protección.

- Familias extendidas, constituidas por personas que deciden asumir la responsabilidad, cuidado y protección de niñas, niños o adolescentes que conforman la familia, compuesta por la pareja o uno de los miembros de la pareja, así como los parientes consanguíneos o afectivos de la misma.
- Familias de parejas separadas, constituidas por personas que decidieron romper su vínculo de pareja, pero sostienen la responsabilidad, cuidado y protección de sus hijas e hijos.
- Familias reconstituidas o ensambladas, constituidas por personas que han sostenido una relación de pareja previa que ha dado lugar al nacimiento o adopción de hijas o hijos, y que al romper dicha relación y conformar una nueva relación de pareja deciden asumir la responsabilidad, cuidado y protección de las hijas e hijos existentes.
- Familias adoptivas, constituidas por personas que en relación de pareja o fuera de ella deciden asumir la responsabilidad, cuidado y protección legal como sus hijas o hijos.
- Familias sustitutas, constituidas por personas que en relación de pareja o fuera de ella deciden asumir la responsabilidad, cuidado y protección tutelar, transitoria o de acogida de niñas, niños o adolescentes, hasta que los mismos se incorporen a una familia permanente.

4. Factores de riesgo del embarazo adolescente - Consecuencia del embarazo adolescente

En el caso de las personas jóvenes, el decidir o asumir un embarazo debe responder a la culminación del crecimiento corporal, por todas las transformaciones que su cuerpo sufrirá en el proceso; pero lo que parece ser obvio, en la práctica no lo es y este hecho no siempre es analizado a conciencia por las personas que sostienen relaciones coitales sin protección o por quienes presionan y obligan a las mujeres a sostener un embarazo precoz y maternidades tempranas y forzadas.

Por otra parte, dentro de la dimensión psicológica la decisión sobre un embarazo debería estar acompañada de una estabilidad afectiva que permita a las personas asumir posibles dificultades emocionales inherentes al mismo, pues mientras que para algunas mujeres este hecho se trata de una situación de disfrute y gozo, para otras puede conllevar estrés, depresión, ansiedad, crisis y miedo, ante los cambios que deberá enfrentar durante y después del embarazo, y en la dimensión social la decisión sobre un embarazo debería considerar que el anuncio del mismo cambia todo, la relación de la mujer consigo misma, la pareja, la familia, la sociedad y el entorno en general, en tanto la mayor parte de las mujeres lidiarán en cómo el afrontar el abandono de la pareja, asumir nuevas situaciones económicas, experimentar rechazos sociales o presión social de ser una “buena madre”, incluso antes de parir.

En síntesis, el decidir por un embarazo debería estar mediado por la reflexión profunda de la persona respecto al equilibrio fisiológico, psicológico y social con el que se cuenta para asumir un proceso de alta complejidad para la vida misma; y es un elemento fundamental que considerar al momento de implementar la educación integral para la sexualidad, que prevenga este tipo de situaciones que ponen en riesgo la vida de más y más adolescentes.

5. Educación Integral de la Sexualidad para la prevención de embarazos adolescentes

Es un proceso educativo estructurado que destina recursos curriculares, recursos didácticos y recursos evaluativos para acompañar el aprendizaje significativo de las personas en relación con la vivencia plena de la sexualidad a lo largo de la vida.

Es responsabilidad de profesores y profesoras incluir la Educación Integral de la Sexualidad de manera transversal y pertinente en sus contenidos de áreas de saberes y conocimientos. Pero al mismo tiempo es responsabilidad de madres, padres y tutores el hecho de velar por la integridad de sus hijas e hijos, brindándoles información que sea complementada. Prevenir los embarazos en adolescentes o los embarazos no deseados y proteger la integridad sexual implica que todas las personas de una comunidad debemos proteger la salud sexual y la salud reproductiva de todas y todos, especialmente cuando se trata de niñas, niños, adolescentes y mujeres.



Actividades

Actividad 1: Prevención del embarazo adolescente - Factores para el inicio de la actividad sexual				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Pasar la pelotita</p> <p>Objetivo: Fortalecer la comprensión de que la maternidad o la paternidad no son misiones u obligaciones, sino decisiones.</p>	<p>Inicialmente, la persona que facilita, conformará grupos con igual número de participantes y les pedirá que analicen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo está conformada su familia? • ¿A qué planificación familiar respondió? • ¿Cuáles son las ventajas de planificar una familia? • ¿Cuáles son las desventajas? <p>Luego les solicitará, que expongan sus respuestas en plenaria.</p> <p>Posteriormente se pedirá a cada grupo que analice la frase: "ser madre o ser padre no es una misión, no es una obligación, es una decisión" y que complemente su análisis planteando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Es lo mismo engendrar que ser padre? • ¿Es lo mismo parir que ser madre? • ¿Cuándo uno decide ser padre? • ¿Cuándo una decide ser madre? • ¿Cuáles son las funciones del ser madre o ser padre? <p>Posteriormente, cada grupo expondrá en plenaria las conclusiones a las que arribaron, de manera que se complementen las respuestas.</p>	50 min	<p>Hojas de papel.</p> <p>Bolígrafos.</p> <p>Marcadores.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con la prevención de embarazos adolescentes, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>

Actividad 2: Prevención del embarazo adolescente - Reconociendo la paternidad y maternidad responsable				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Compartir en plenaria</p> <p>Objetivo: Fortalecer la comprensión de que la maternidad o la paternidad no son misiones u obligaciones, sino decisiones.</p>	<p>La persona que facilita invitara a las y los participantes y les pedirá que analicen en plenaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la maternidad responsable? • ¿Qué es la paternidad responsable? • ¿Qué significa la frase “la maternidad o la paternidad, no son misiones u obligaciones, son decisiones?” • ¿Cuándo estaré preparado para ser padre o madre? 	30 min	<p>Hojas de papel.</p> <p>Bolígrafos.</p> <p>Marcadores.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con paternidad y maternidad responsable y reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>



MÓDULO 5

PREVINIENDO LAS VIOLENCIAS



Objetivo

Generar acciones que se centran en prevenir la violencia, con empatía, respeto y congruencia al momento de apoyar a personas que se encuentren viviendo niveles de agresión, maltrato, abuso o crueldad, enmarcados en los tipos de violencia psicológica, sexual o física y manifestados en formas de violencia simbólica mediática, de género, de pareja, familiar, religiosa, educativa, entre otras.

Preguntas para pre y post test

Aplicar el cuestionario (Anexo)

Soporte Teórico

La violencia es un estado de tensión en la lucha por el poder, donde una o varias personas buscan someter a otra u otras personas causándoles daño, a nivel de agresión, maltrato, abuso o crueldad, afectando su dimensión psicológica, sexual o física, y manifestándose en formas diversas.

1. Identificando relaciones desiguales de poder

La violencia siempre ha existido y siempre va a existir, nunca podremos eliminarla completamente en la convivencia de la humanidad, pues se trata de una forma de relacionamiento que aparece al momento de establecer relaciones mediadas por el poder. Lo que sí es posible eliminar son sus manifestaciones, atenuando, disminuyendo o eliminando los daños que generan; por ello es tan importante comenzar reconociendo que la agresión, el maltrato, el abuso y la crueldad no son sinónimos de violencia, sino que son niveles de esta, y que, muchas normativas internacionales y nacionales, así como muchos textos académicos, erróneamente, no han puesto la suficiente atención para diferenciar dichos niveles.

2. Espiral de la violencia

Todo lo mencionado con anterioridad se presentó con amplitud en los párrafos previos, con el fin de sentar las bases para comprender el concepto de espiral de la violencia, especialmente en la vida de las niñas, niños, adolescentes y mujeres en general. El femicidio es la violencia extrema que termina con la vida de una mujer por el hecho de serlo, el feminicidio es la violencia estatal que estructuralmente sostiene la violencia simbólica, permite o viabiliza la transmisión mediática de la misma, y

actúa negligentemente ante las violencias identitarias, patrimoniales y económicas, de pareja, familiares, educativas, religiosas, salubres, institucionales, laborales, políticas, cibernéticas, policiales o judiciales entremezcladas en la violencia de género, que se constituyen en agresión, maltrato, abuso o crueldad e impactan las dimensiones psicológica, sexual o física antes de causar su muerte.

El proceso feminicida se inicia con los mandatos o normas sociales y culturales característicos a la violencia simbólica pues se hace presente en la vida de las mujeres desde que nacen a través de discursos, frases o mensajes que se reproducen ubicando a las mujeres en lugares de inferioridad respecto a los hombres, aunque poniendo a ambos en lugares de objetos utilitarios a un sistema de consumo; es decir, situando a las mujeres como objetos de reproducción (“*si no eres madre no eres mujer*”), de producción (“*si no te sacrificas no eres mujer*”) y de exhibición (“*si no respondes al estereotipo de cuerpo, no eres mujer*”), y situando a los hombres como instrumentos de ataque (“*si no golpeas, no eres hombre*”), de control (“*si dejas que una mujer decida sin consultarte, no eres hombre*”) y de consumo (“*si no posees varias mujeres, no eres hombre*”).

Este discurso se ha normalizado tanto que termina siendo asumido como natural al ser de la mujer y al ser del hombre, de tal manera que se transmite de generación en generación con frases que lo perpetúan. Estas frases se transmiten culturalmente a través de palabras, conversaciones, imágenes, escritos, canciones, investigaciones, discursos académicos, etc. Los diversos medios de comunicación se constituyen en los mejores aliados de la violencia simbólica, pues todos los estereotipos son reproducidos por estos cuando no son reflexionados, o cuando simplemente interesa mover lo económico a través del consumo masivo, de las costumbres, del cuerpo, de la vida o de la muerte de hombres o mujeres, es ahí donde se transforma en violencia mediática.

Cuando las expresiones de dominio descritas hasta el momento son resistidas, hacen su aparición comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles dirigidos al cuerpo para asegurar el sometimiento de las mujeres a través de empujones, apretones, pellizcos, sacudones, jalones, que cuando no parecen ser efectivos se transforman en golpes, latigazos, palizas, que dejan moretones, fracturas, sino, la muerte.

Finalmente, llega el feminicidio, que es la violencia extrema que termina con la vida física de la mujer, eliminando el “cuerpo del delito” feminicida. Sin duda, quien lo comete debe ir a la cárcel y pagar por su delito, pero urge que la sociedad reconozca que quien lo cometió es una persona que actuó como instrumento representativo de la violencia estatal. En el nivel político, el femicidio apunta a denunciar el hecho de que las mujeres son asesinadas por su condición de ser mujer y a exigir que se detengan esas muertes.

En este marco, la violencia, como otros fenómenos debe ser analizada sistémicamente como una relación de poder en la que se pueden reconocer niveles, tipos y formas que contribuyen a incrementar la espiral con elementos que favorecen la probabilidad de reproducirla, normalizar y naturalizarla en las relaciones individuales, interpersonales, familiares, comunitarias, sociales, estatales, planetarias, etc.

Reconocer los niveles, tipos y formas, así como las cadenas que forman parte de la espiral de la violencia, puede ayudar a cortar esta espiral generando recursos para su prevención, sanción, atención y, sobre todo, para la restauración de derechos de quienes se encuentran viviendo el proceso feminicida, antes de que éste termine en otro femicidio.

3. Tipos y formas de violencia

Contar con una definición de la violencia y comprender sus niveles, abre la posibilidad a su clasificación y, por ende, a su prevención, atención o sanción; por lo que desde Naciones Unidas y por Pinheiro es importante reconocer tres tipos de violencia que nos permitan medir los impactos de la misma en las dimensiones psicológica, sexual y física:

La **violencia psicológica** es un estado de tensión en la lucha por el poder donde una o varias personas buscan someter a otra u otras personas, a través de comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que socavan el autoconcepto, la autovaloración, la autoestima, y la autoeficacia, de las personas, causándoles daño en su esfera intrapersonal e interpersonal y en su relacionamiento social.

La **violencia sexual** es un estado de tensión en la lucha por el poder donde una o varias personas buscan someter a otra u otras personas, a través de comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que privan el desarrollo, la orientación y la identidad sexual, erotizan o hipersexualizan, seducen y acosan, violan oral, anal o genitualmente, o comercializan la imagen, los genitales o el cuerpo de las personas, causándoles daño en su desarrollo, dignidad, autonomía, libertad y ejercicio pleno de derechos sexuales y derechos reproductivos.

La **violencia física** es un estado de tensión en la lucha por el poder donde una o varias personas buscan someter a otra u otras personas, a través de comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que impactan el cuerpo de las personas, a través de empujones, jalones, coscorriones, pellizcos, golpes, causándoles heridas, moretones, fracturas o, incluso, la muerte.

La violencia, en sus diferentes niveles y tipos, puede manifestarse en escenarios que socialmente son reconocidos como formas de violencia y que, en su mayoría, fueron consignados en la Ley Integral No. 348 para Garantizar a las Mujeres una Vida Libre de Violencia:

Violencia simbólica o encubierta: Mensajes, valores, símbolos, íconos, signos, imposiciones, mandatos o normas sociales y culturales que transmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discriminación, normalizando y naturalizando la subordinación psicológica, sexual o física de las personas.

Violencia mediática: Producción, publicación o difusión de mensajes que transmiten, reproducen y consolidan la violencia simbólica a través de imágenes visuales o auditivas que atentan contra la integridad psicológica, sexual o física de las personas.

Violencia contra la identidad y la dignidad: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física o sexual de las personas a través de expresiones discriminatorias, racistas, clasistas, sexistas; mediadas por manifestaciones verbales o escritas de ofensa, insulto, difamación, calumnia, amenaza tendenciosa o pública; que, desacreditan, descalifican, desvalorizan, degradan o afectan el nombre, la honra y la reputación de las personas.

Violencia patrimonial y económica: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física o sexual de las personas afectando sus bienes propios o gananciales, ocasionando daño o menoscabo de sus valores o recursos, controlando o limitando sus ingresos económicos y la disposición de los mismos, o privándole de los medios indispensables para vivir dignamente.

Violencia de pareja: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física o sexual de las personas, cometidos dentro o fuera de la relación de pareja por parte de enamorados, novios, cónyuges, excónyuges, convivientes, exconvivientes, que asumen posición de dominio, control o sojuzgamiento de quien consideran inferior u objeto de su propiedad.

Violencia familiar: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física o sexual de las personas cometidos en el seno del hogar, por parte de familiares consanguíneos o políticos, ascendientes, descendientes, afines en línea directa o colateral, tutores o encargados de custodia o cuidado.

Violencia educativa: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física o sexual de las personas cometidos en el sistema educativo regular, alternativo, especial y superior, por parte de directores, administradores, regentes, profesores, compañeras o compañeros de

estudio que acosan, humillan, estereotipan a quienes se encuentran en situación de dependencia o vulnerabilidad.

Violencia religiosa: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física o sexual de las personas cometidos en instituciones religiosas, por parte de líderes, pastores, sacerdotes, feligreses, que imponen dogmas, creencias preceptos o doctrinas que normalizan o naturalizan la violencia simbólica y generan sojuzgamiento o sumisión de las personas.

Violencia salubre: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física o sexual de las personas en los centros de salud por parte de servidores públicos o privados, a través de tratos discriminadores, humillantes y deshumanizados, poniendo en riesgo la vida y la salud de las personas.

Violencia laboral: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física o sexual de las personas que trabajan en centros laborales públicos y privados, por parte de personas que se encuentran en jerarquía superior, igual o inferior que discriminan, humillan, amenazan, acosan, intimidan, obstaculizan o despeditan su acceso al empleo, permanencia o ascenso.

Violencia política: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física o sexual, impidiendo o restringiendo el ejercicio político o de inducir u obligar a que tome decisiones o realice acciones contradictorias a sus principios o voluntad personal.

Violencia cibernética: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física o sexual de las personas que hacen uso de diversas tecnologías de la información y la comunicación (TIC), plataformas de internet, redes sociales o correo electrónico, o cualquier otro espacio digitalizado.

Violencia policial: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física o sexual de las personas que requieren los servicios de protección de las entidades del orden o que se encuentran bajo su tutela a través de acciones revictimizadoras, falsos arrestos, intimidación, represión, abuso de vigilancia o corrupción.

Violencia judicial: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física o sexual de las personas que asisten a estrados

judiciales en calidad de víctimas, testigos o acusados y se encuentran con indiferencia, negligencia, arbitrariedad, complicidad o corrupción por parte de funcionarios judiciales.

Violencia en servicios institucionales: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física o sexual de las personas que asisten a instituciones de servicio público o privado, que implican acciones clasistas, racistas, discriminatorias, prejuiciosas, humillantes y deshumanizadas que retardan, obstaculizan, menoscaban o niegan el acceso y atención en el servicio requerido.

Violencia de género: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física o sexual de las personas situando a las mujeres como objetos de reproducción, producción o exhibición; a los hombres como instrumentos de control, de ataque y de consumo, negando la existencia a personas intersexuales, transexuales o transgénero, y discriminando, acosando, excluyendo o eliminando a quienes no encajan en los constructos binarios de género.

Violencia obstétrica: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física y sexual de las mujeres que asisten a centros de salud por parte de servidores de establecimientos públicos o privados, a través de tratos discriminadores, humillantes y deshumanizados, que omiten, niegan o restringen el acceso a la atención eficaz e inmediata, a la información oportuna, poniendo en riesgo la vida y la salud de las mujeres.

Violencia infanticida, femicida, androcida: Comportamientos agresivos, maltratadores, abusivos o crueles que atentan contra la integridad psicológica, física o sexual de las personas y terminan con su vida.

Violencia estatal: Violencia institucionalizada que tolera, promueve o manifiesta un actuar negligente frente a los niveles, tipos y formas de violencia, a la vulneración de sus derechos y que atentan contra la vida de las personas y que pueden terminar en la muerte de estas.

Violencia feminicida: Cuando se habla de la violencia feminicida en medios de comunicación, los presentadores y periodistas de los medios suelen buscar profesionales de la psicología y la psiquiatría para preguntar por el perfil del feminicida en la intención de identificar los rasgos físicos o actitudinales de las personas que podrían cometer este delito.

4. Factores para romper la violencia de género camuflada en romance

A lo largo de la historia de la humanidad se han generado muchos mitos, verdades a medias basadas en creencias que se estructuran y se reproducen a manera de normas sociales y culturales. Las personas aprendemos estos mitos sin cuestionarlos, tomándolos como verdaderos, por esta razón pueden influir en mayor o menor medida en nuestro comportamiento. La reproducción de estos mitos suele tener como vehículos de transmisión a la mayoría de los productos culturales, como la música, el cine, la literatura y medios de comunicación masiva, que van pasando de generación en generación y desde los espacios familiares, educativos, religiosos y otros.

- **Noviazgos violentos - Factores a considerar en la construcción de la relación de pareja**

Además de reconocer la experiencia erótica en el propio cuerpo, es importante reconocer que las personas también tendemos a buscar experiencias eróticas relacionadas con otros cuerpos, por ello, solemos constituir relaciones de pareja, que pueden constituirse, o no, en relaciones estables y sostenidas en el tiempo.

Esta búsqueda de pareja se manifiesta con diferentes formas de comportamiento erótico, que van desde las primeras aproximaciones, miradas, caricias, besos, flirteos, frotamientos, hasta llegar a los primeros encuentros coitales.

Amor: Gran parte de las personas suele confundir el amor con el enamoramiento; hecho que se constituye en un grave error pues lleva a un permanente desencantamiento en la relación. El amor es una energía racional que tiene que ver con la capacidad de decidir y elegir voluntariamente la construcción de una relación que viabilice el desarrollo personal en compañía. El amor en pareja no debe ser una experiencia inconsciente, por el contrario, debe ser la más consciente, puesto que implica reciprocidad y responsabilidad en la relación. Se trata de un sentimiento de responsabilidad del propio crecimiento personal en relación con otra persona, y viceversa.

5. Causas y consecuencias de la violencia

La violencia y específicamente la violencia contra las mujeres es la que se ejerce contra las mujeres por el hecho de ser mujeres, todas tienen como base generar el control sobre las mujeres para su sometimiento que contribuye a mantener un sistema Patriarcal, en el que las mujeres son tratadas como diferentes e inferiores en todo aspecto, pero especialmente en el ejercicio de sus derechos, privilegiando a los hombres por encima de las mujeres. Por tanto, para analizar la violencia se identifican causas y consecuencias que se describen a continuación:

La violencia tiene causas como la desigualdad entre hombres y mujeres, dividiendo al mundo basados solamente en la genitalidad de las personas y asignando a las mujeres un lugar de sumisión y por tanto sufriendo de opresión, expresada en la violencia que es naturalizada por la sociedad y que solo se sustenta en esta visión desde el patriarcado de que las mujeres son inferiores y por ende deben ser estructuradas por los hombres y especialmente por los de su entorno. Esta visión dañina de la sociedad sustenta que exista la violencia y permite que se mantenga al momento de denunciarla ya que está naturalizada como una forma de regular el comportamiento de las personas y especialmente de las mujeres que son vistas como inferiores.

Dentro de las relaciones con la comunidad, la violencia lamentablemente se ve permitida por sostener el sistema patriarcal que es una forma de orden que se naturaliza y que utiliza la violencia para mantener ese orden de subordinación en el que los hombres tienen mayor poder comunitario o social en relación a las mujeres u otros que no sean hombre como ser los niños y niñas, adultos y adultas mayores, personas con discapacidad o las diversidades sexuales y de género, ya que no cumplen con la visión patriarcal de tener el poder para mantener el orden y la representación que es reconocida y sostenida por la comunidad.

Es así que las causas se sustentan en la desigualdad entre hombres y mujeres y en cómo se permite y mantiene el sistema patriarcal que justifica esta desigualdad y la perpetúa desde lo individual hasta lo colectivo o social.

Ahora sobre las consecuencias estas se han mencionado en cada nivel de relacionamiento, pero se destaca lo siguiente:

- A nivel individual, la violencia desequilibra a las personas, sea hombre o mujer, debido a que al ser el agresor, no se puede sostener una relación sana afectiva, emocional y conductual con otra persona, ya que la violencia estará presente para ajustar la conducta de la persona oprimida que es en este caso la mujer, pero pueden ser también las y los hijos o cualquiera que se vea como subordinado o subordinada por esta persona, y es así que es necesaria una intervención a nivel individual para desaprender esas visiones de superioridad sostenidas por el sistema patriarcal y desestructurar los pensamientos, sentimientos y conductas que generan la violencia.
- A nivel de relaciones con la familia o el entorno inmediato, se evidencia que la mayor consecuencia es la inestabilidad colectiva en la que las y los integrantes de este entorno inmediato se relacionan sin el equilibrio necesario para el funcionamiento de este sistema familiar, mismo que dentro de su relacionamiento tendrá a la violencia como naturalizada para resolver

situaciones complicadas o para corregir conductas que sean vistas como incorrectas, no permitiendo construir una relación familiar armónica y constructiva para todas y todos los integrantes de esta.

Dentro de lo comunitario, se evidencia como consecuencia, que al ser naturalizada la violencia y se sostiene que la representación y poder solo lo tienen los hombres, se desconoce otras formas de representación social que contribuyen al desarrollo colectivo o comunitario de una comunidad, es decir un barrio, una zona y por ende una ciudad, un país, este relacionamiento de igual manera al ser basado en la desigualdad entre hombres y mujeres perpetua la violencia, permitiéndola, justificándola y en muchos casos encubriéndola, ya que incluso aún se mantiene una visión de que la violencia contra las mujeres es un asunto privado que debe ser solucionado de forma privada, posibilitando que se generen casos de violencia que llegan incluso al feminicidio o infanticidio.

- A nivel social, como sociedad, y como Estado, las instituciones que componen el Estado incluyendo su población se ve afectado por la consecuencia de la violencia, desequilibrando el desarrollo de una parte de la población por encima de la otra, esta desigualdad entre hombres y mujeres, se sustenta en el incumplimiento de políticas y normas que garantizan a todas las personas sus derechos humanos, y permitiendo así una forma de relacionamiento que también es justificada y sostenida desde lo colectivo hasta lo individual, construyendo una sociedad indiferente frente a los casos de violencia contra las mujeres y perpetuando una forma de relacionamiento social desequilibrado que no reconoce este problema como un problema fundamental que debe ser erradicado para alcanzar un desarrollo exitoso, en todos los ámbitos desde lo económico hasta la social.



Actividades

Actividad 1: Identificando relaciones desiguales de poder				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Cuando el poder se vuelve opresor</p> <p>Objetivo: Facilitar el reconocimiento de que toda relación interpersonal está mediada por el poder, pero que cuando este se torna opresivo genera violencia.</p>	<p>La persona que facilita brindará información sobre los conceptos relacionados con el poder, las relaciones mediadas por el poder y cuando el poder se vuelve opresivo.</p> <p>Conformará cinco grupos de personas y les entregará una hoja que contengan en su encabezado las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El poder en las relaciones de pareja. • El poder en las relaciones familiares. • El poder en las relaciones educativas. • El poder en las relaciones religiosas. • El poder en las relaciones salubres. <p>Solicitándoles que en una carilla escriban las características del poder en la relación que les tocó, en una cuando éste es equilibrado, y en la otra cuando es desequilibrado.</p> <p>Luego les solicitará que expongan sus análisis y conclusiones en plenaria.</p>	100 min	<p>Hojas de papel.</p> <p>Bolígrafos.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con el poder y la distribución del mismo, planteados, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>

	<p>Nuevamente solicitará que vuelvan a sus grupos y les entregará tres hojas, solicitándoles que en una identifiquen las causas por las que las relaciones de poder se tornan opresoras, en la otra que identifiquen las consecuencias de las relaciones que se tornan opresoras, y en la última que identifiquen las posibles soluciones para evitar que las relaciones se tornen opresoras.</p> <p>Luego les solicitará que expongan sus análisis y conclusiones en plenaria.</p> <p>Finalmente, dirigiéndose a la plenaria solicitará un análisis en lluvia de ideas sobre las causas para que se generen relaciones desiguales de poder, las consecuencias de estas relaciones de poder, e ideas para romper sistémica y ecológicamente, las estructuras que sostienen estas formas de relacionamiento.</p>			
--	---	--	--	--



Actividad 2: Causas y consecuencias - La espiral de la violencia				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>El mensaje</p> <p>Objetivo: Reconocer las características de la espiral de la violencia y fortalecer la capacidad de actuar desde diferentes sistemas para cortarla o frenarla.</p>	<p>La persona que facilita expone la manera en que la espiral de la violencia llega hasta el feminicidio, entendido como violencia estatal, en manos de un femicida que llega a la violencia extrema matando a una mujer.</p> <p>Explica cómo la espiral de la violencia tiene como base la violencia simbólica, pasa por la psicológica, sexual y física y luego se extiende hacia la identitaria, de pareja, de familia, patrimonial educativa, religiosa, salubre, cibernética, institucional, policial, judicial, estatal; para enfatizar la forma en que afecta la vida de las personas, especialmente de las mujeres.</p> <p>Inicialmente, conformará cuatro grupos, para que en estos analicen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo responde la espiral de la violencia a la estructura patriarcal? • ¿Cómo se transmite? • ¿Cómo afecta a las mujeres? • ¿Cómo afecta a los hombres? • ¿cuáles son las causas para que la violencia siga creciendo? • ¿Cuáles son las consecuencias? 	110 min	<p>Concepto de espiral de la violencia.</p> <p>Concepto del modelo ecológico.</p> <p>Hojas de papel.</p> <p>Bolígrafos.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con la espiral de la violencia y el modelo ecológico de Bronfenbrenner, planteados, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>

	<p>Luego les solicitará que expongan sus análisis.</p> <p>Posteriormente, brindará información sobre los conceptos relacionados con el enfoque ecológico de Bronfenbrenner, mostrando el gráfico que los describe.</p> <p>Después, les solicitará que vuelvan a conformar los grupos y, tomando en cuenta el enfoque ecológico, planifiquen una campaña comunicacional y una campaña educativa que viabilice el corte de la espiral de la violencia.</p> <p>Finalmente, les solicitará que expongan sus campañas.</p>			
--	---	--	--	--

Actividad 3: Violencia y tipos de violencia				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Analizando la violencia:</p> <p>Objetivo: identificar los niveles, tipos, formas de violencia en situaciones cotidianas para identificar el tipo de apoyo que se puede brindar a una víctima</p>	<p>Antes de iniciar la sesión, la persona que facilita buscará información actualizada sobre casos de violencia sucedidos en pareja, familia, centros educativos, centros religiosos y centros salubres, organizándolas para brindárselas a la plenaria.</p> <p>La facilitadora brindará información sobre los conceptos relacionados con la violencia, y los tipos de violencia.</p> <p>Conformará cinco grupos de personas y les entregará dos hojas. La primera tendrá la información recopilada de:</p>	<p>70 min</p>	<p>Hojas de papel. Bolígrafos.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con la violencia, sus niveles, tipos y formas, planteados, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Caso de violencia sucedido en una relación de pareja. • Caso de violencia sucedido en una relación familiar. • Caso de violencia sucedido en una relación educativa. • Caso de violencia sucedido en una relación religiosa. • Caso de violencia sucedido en una relación salubre. <p>La segunda tendrá un cuadro de doble entrada en la que en la fila horizontal se encuentren los niveles de violencia (agresión, maltrato, abuso, crueldad) y en la columna vertical se encuentren los tipos de violencia (psicológica, sexual o física), en el que deben identificar marcando los cuadros, en cuales niveles y tipos se enmarca el hecho sucedido, para luego escribir sus conclusiones tomando como base este cruce de información.</p> <p>Luego les solicitará que expongan sus análisis, conclusiones.</p>			
--	--	--	--	--

Actividad 4: Mitos del amor romántico - Noviazgos violento				
Violencia disfrazada de romance				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>“Los mitos del romance”</p> <p>Objetivo: Analizar la violencia simbólica que perpetúa estereotipos de género a partir del uso del romance para encubirla.</p>	<p>La persona que facilita brindará información sobre los conceptos relacionados con los factores a tomar en cuenta para iniciar una relación de pareja, además de los conceptos relacionados a la violencia simbólica.</p> <p>Luego describirán qué es el amor, mientras solicita que se conformen 4 grupos, a los que cada grupo trabaje buscando una canción, un cuento, una película y un dicho popular, en las redes que tenga relación con esta definición y que organicen la información hallada en un papelógrafo que les otorgará cuando estén listos.</p> <p>Posteriormente, pedirá a cada grupo que exponga su papelógrafo identificándose con la canción, el cuento, la película y el dicho que representaran y explicar en 5 minutos, hasta concluir con los 4 grupos.</p> <p>Luego se expone el concepto sobre amor.</p> <p>Después, solicitará que vuelvan a conformar su grupo y que, considerando la reciente explicación, analicen cómo aparecen esta violencia simbólica camuflada con el romance de pareja, en mitos relacionados al amor y como este disfraza la violencia.</p> <p>Finalmente, solicitará que se expongan las conclusiones en plenaria, para dialogar sobre los mitos que disfrazan la violencia de romance.</p>	70 min	Hojas de papel y bolígrafos.	Reforzar los conceptos sobre amor y los mitos que disfrazan la violencia de romance.



MÓDULO 6

PREVINIENDO LA VIOLENCIA SEXUAL



Objetivo

Generar espacios de confianza para abordar la violencia sexual y contribuir con la prevención de la misma, desarrollando propuestas de acción comunitaria y colectiva para la defensa de los derechos sexuales y derechos reproductivos.

Preguntas para pre y post test

Aplicar el cuestionario (Anexo)

Soporte Teórico

1. Priorizar el consentimiento (NO ES NO)

Cuando hablamos de sexualidad y el ejercicio pleno de esta, debemos hablar sobre consentimiento que significa estar activamente de acuerdo y tomar la decisión sin presiones de por medio y recibir un “sí” activo de la otra persona para tener alguna relación sexual coital. El consentimiento indica que ambas personas dan su consentimiento, y si no es así se debe respetar la decisión de la otra persona de mostrar su negativa, en cualquier momento, incluso cuando ya se está por realizar la actividad o en medio de esta.

El consentimiento nace de un sentimiento de motivación, por lo que se debe de recibir un “sí” activo. Si la otra persona o tu pareja acepta, pero demuestra estar insegura o preocupada esto quiere decir que no hay consentimiento y se debe parar.

Hay varias señales de las cuales debemos estar atentos por lo que un sí inicial y luego un no o silencio o un no lo sé, implica que no hay consentimiento.

El consentimiento implica estar en pleno conocimiento y con la claridad y conciencia para tomar una decisión por lo que si la otra persona o tu pareja está bajo el efecto del alcohol o las drogas no está en las condiciones de dar su consentimiento y por ende hay que responder a esta situación en base a la responsabilidad que ambas personas asumen al momento de tener una relación sexual coital.

El consentimiento entonces es que ambas partes demuestren activamente estar de acuerdo responsablemente a través de preguntas sobre la comodidad o decisión de continuar con lo que están haciendo, estar alerta de las expresiones verbales, faciales y corporales de la otra persona o tu pareja,

estar en un estado de claridad y conciencia no nublado por sustancias como alcohol, drogas u otros, y que ninguna de las personas esté presionada, por lo que el consentimiento debe ser activo a través de estos elementos mencionados y si no es así entonces **No es No** y se debe parar.

2. Formas de violencia sexual

La violencia sexual, antes comprendida sólo como violación, se manifiesta de diferentes maneras. Por sus características se puede reconocer como abuso y manifestarse en seis formas:

- **La violencia sexual acosadora:** caracterizada por palabras, frases, advertencias, gestos, miradas, silbidos eróticos que buscan la intimidación, sometimiento, humillación y acorralamiento de las personas, especialmente niñas, niños y adolescentes, no ha sido legislada, aunque hoy en día se reconoce como “acoso callejero”, suele ser tomada superficialmente porque no es posible medir el impacto de la misma.
- **La violencia sexual exacerbadora del erotismo de las personas o hipersexualización:** caracterizada por inculcar a las personas (especialmente niñas, niños y adolescentes), pensamientos, actitudes y conductas eróticas de seducción propias a personas jóvenes o adultas, situándoles en lugar de objetos eróticos. Vestir a las niñas, niños y adolescentes como personas adultas seductoras, inscribirles en concursos de belleza, hacerles desfilan en pasarela, maquillarles, exponerles a situaciones del erotismo adulto en medios de comunicación y redes, hacer uso de su imagen para promocionar erotismo adulto, etc., distorsiona gravemente la autoestima y la identidad etaria de este grupo por constituirse en un falso parámetro vital para la valía de las personas y ponerles en situaciones de vulnerabilidad a las otras formas de violencia sexual y sus consecuencias.
- **La violencia sexual seductora:** caracterizada por el convencimiento, chantaje, presión o seducción a las niñas, niños o adolescentes, por parte de personas jóvenes, adultas o ancianas para que acepten o callen toques impúdicos a piernas, nalgas, genitales; así como manoseos, besos o abrazos propios al intercambio erótico de personas jóvenes o adultas, para la satisfacción de quien lo ejecuta.
- **La violencia sexual física o violación:** caracterizada por la penetración oral, genital o anal del cuerpo de las personas, en contra de su voluntad o bajo seducción en el caso de niñas, niños y adolescentes. Hasta hace poco, esta era la única forma de violencia sexual reconocida por las sociedades, en tanto se consideraba que cuando sucedía existía pruebas objetivas del daño causado.

- **La violencia sexual comercial:** caracterizada por la explotación erótica de la imagen, de los genitales, del cuerpo o de las acciones de las personas, especialmente de niñas, niños y adolescentes, con fines turísticos, comerciales y económicos, muy ligado a acciones de trata de las personas.

Así mismo, para hacer un abordaje adecuado en la sanción de violencia sexual es importante recordar que el Código Penal Boliviano, identifica la violencia sexual en la comisión de los siguientes delitos:

- **Violación:** Delito que consiste en sostener relaciones coitales con una persona sin su consentimiento o con un consentimiento obtenido mediante actos violentos. Se trata de una acción premeditada que conlleva agresión, maltrato y abuso mediada por el amedrentamiento, chantaje, dominio, para obtener el acceso carnal, implicando la penetración del miembro viril o de cualquier otra parte del cuerpo, o de un objeto cualquiera, por vía vaginal y anal.
- **Estupro:** Delito que consiste en la acción de cualquier persona, generalmente adulta, que, basándose en acciones de abuso seductor, obtiene el acceso carnal con persona de uno u otro sexo mayor de catorce (14) y menor de dieciocho (18) años. A diferencia de la violación, en esta existe seducción y engaño. Las relaciones consensuadas entre adolescentes mayores de doce (12) años, siempre que no exista diferencia de edad mayor de tres (3) años entre ambos y no se haya cometido violencia o intimidación, quedan exentas de cualquier sanción penal.
- **Abuso Sexual:** Actos libidinosos realizados, en los que se obligue o incite a niñas, niños, adolescentes o personas adultas, a sostener relaciones eróticas como caricias, besos, roses, etc. destinados a satisfacer la excitación sexual de la persona que comete el delito.

3. La importancia del abordaje de la violencia sexual y la Interrupción Legal del Embarazo (ILE)

La ILE o Interrupción Legal del Embarazo es la posibilidad de interrumpir el embarazo de forma legal, en los supuestos de que sea producto de violencia sexual, esté en riesgo la vida o la salud de la mujer. El procedimiento para la ILE es el siguiente, en caso de acudir al SLIM.

El personal del SLIM debe realizar el acompañamiento correspondiente a la víctima al Establecimiento de Salud público o privado más próximo y garantizar así el acceso al servicio de salud de Interrupción Legal del Embarazo - ILE, cuando la mujer se encontrará en gestación, como producto del delito de violación, en el marco del Artículo 266 del Código de Procedimiento Penal y Sentencia Constitucional No. 0206/2014.

A este efecto, el SLIM mediante el equipo interdisciplinario deberá realizar el acompañamiento a la mujer víctima para la realización del mismo, ante el Establecimiento de Salud de primer, segundo o tercer nivel, considerando el tiempo de gestación en que se encontrará la víctima.

En los casos en los que el Certificado Médico ha sido emitido por una o un profesional médico de un centro de salud público o privado, ante la inexistencia de una o un médico forense en el lugar del hecho o la necesidad de atención médica de emergencia, se debe asegurar y gestionar que el mismo sea homologado por el IDIF.

Los únicos requisitos solicitados para la atención de la ILE son:

- i. Encaso de violencia sexual, presentar la copia de la denuncia de violación que haya realizado ante la Policía o Fiscalía o autoridades originarias competentes;
- ii. Encaso de que la vida o salud de la mujer corra peligro o existan malformaciones congénitas letales bastará el informe médico, y/o informes respectivos del personal correspondiente que sustente la interrupción legal del embarazo;
- iii. Firma del consentimiento informado.

Entre los derechos que tienen las usuarias de una ILE están;

- i. Interrumpir su embarazo de manera legal, voluntaria, segura y sin presión alguna cuando su vida o su salud corra peligro o cuando existan malformaciones fetales letales;
- ii. A no ser discriminada, estigmatizada, ni sufrir ningún tipo de violencia bajo ninguna circunstancia, especialmente por su decisión de interrumpir su embarazo de forma voluntaria;
- iii. La privacidad y la confidencialidad de su identidad.

Procedimiento técnico para la presentación del servicio de salud en el marco de la sentencia constitucional 206/2014.

El Ministerio de Salud y Deportes ha generado un documento en el cual se establece procedimientos técnicos para la prestación de servicios de salud en el marco de la sentencia constitucional 206/2014.

“ART. 8. OBLIGACIONES DE LOS PROVEEDORES DE LOS SERVICIOS DE SALUD. Los proveedores del servicio de salud deben:

a. Cumplir a cabalidad con las normas, protocolos y procedimientos clínicos para la interrupción legal y segura del embarazo.

b. Realizar la interrupción del embarazo a sola presentación de la copia de la denuncia por violación realizada en cualquiera de las siguientes instancias: Fiscalía, Policía o Autoridades Originarias o Competentes, sin ningún otro requisito o justificación alguna dentro de las 24 horas de haberse realizado la solicitud por la paciente.

c. Interrumpir el embarazo cuando la vida o la salud de la mujer está en peligro de acuerdo a diagnóstico médico que corresponda al caso, siempre y cuando firme el Consentimiento Informado y sin ningún otro requisito.

d. Orientar y solicitar en el llenado del Consentimiento Informado por la paciente, garantizando que la misma se realice de plena voluntad propia y sin ningún tipo de presión.

e. Interrumpir el embarazo cuando la vida o la salud de la mujer está en peligro o existan malformaciones congénitas letales de acuerdo a informe médico, siempre y cuando firme el Consentimiento Informado de manera libre, voluntaria y sin ningún otro requisito

f. Respetar y garantizar la confidencialidad y privacidad con un trato digno.

g. Respetar la integridad física y mental garantizando los derechos de las mujeres. h. Informar de manera clara, veraz, imparcial y oportuna sobre la atención integral de la interrupción del embarazo incluyendo la anticoncepción post aborto.

i. Proporcionar la atención de acuerdo a los cuatro pilares del SAFCI (Participación Social, Interculturalidad, Intersectorialidad e Integralidad).

j. En caso de que la usuaria sea menor de edad será atendida presentando la copia de la denuncia de violación, la firma del consentimiento informado pudiendo o no ser acompañada por una persona mayor, tutor, padres.

k. En caso de que la usuaria se encuentre con discapacidad mental será atendida presentando la copia de la denuncia de violación, pudiendo o no ser acompañada por una persona mayor, tutor, padres.

l. El personal de salud, que realiza la ILE según procedimientos normados, posterior al procedimiento debe tener el cuidado en recolectar la muestra de restos coriónicos o fetales, con la finalidad de que a través de un requerimiento fiscal sean entregados al IDIF, para la prueba de ADN.

m. Es importante que el personal de salud realice las acciones necesarias para preservar los restos extraídos de la ILE como parte de la evidencia en el juicio seguido al violador.

n. Las atenciones de ILE, deben ser anotadas en el cuaderno de registro de hemorragias de la primera mitad del embarazo (HPME), AMEU, ILE y métodos anticonceptivos post aborto.”

4. Atención de violencia sexual-Modelos de atención integral sobrevivientes de violencia sexual

Se presenta a continuación las normas generales de atención en la red de servicios integrales con la finalidad de precautelar la integridad física y emocional de las mujeres en situación de violencia y su entorno familiar, la Defensoría del Pueblo puso a disposición de la población en general un Modelo de atención con normas generales y específicas para atención en los SLIMS. Entre estas podemos establecer las siguientes líneas de acción o rutas de atención:

1ra. Respecto a la víctima:

1) Observar y preguntar. Consultar a la víctima cómo se siente y tomar atención de las molestias o dolores que ella manifieste. Si requiere atención médica, el personal del SLIM tiene que acompañarla de inmediato al centro de salud más próximo, para que reciba la asistencia médica necesaria, en cumplimiento a los procedimientos establecidos.

2) Valoración médica. El personal del SLIM tiene que precautelar un trato respetuoso a la víctima, informar sobre el procedimiento para la obtención del Certificado Médico Único de Violencia, previo consentimiento informado.

3) Presentación de la denuncia. Asegurada la integridad física y emocional de la víctima, el SLIM presentará la denuncia al Ministerio Público.

4) Apoyo terapéutico. Es muy importante brindar el apoyo terapéutico por parte del SLIM o coordinar con instituciones públicas o privadas que ofrezcan este servicio.

- *Explicar a la víctima con términos claros y sencillos, la finalidad del examen a realizarse y su importancia para el proceso penal.*
- *Informar, en compañía del médico/a, los procedimientos que se aplicarán y recordarle que no debe sentirse prejuzgada o culpable.*
- *Comunicar que el personal del SLIM puede acompañarla si desea o una persona de su confianza en la revisión médica, que debe realizarse de acuerdo con los procedimientos establecidos.*
- *En casos de agresión sexual, además de lo indicado anteriormente, se debe precautelar que la víctima reciba la profilaxis de ITS, VIH, Hepatitis B y anticoncepción de emergencia. Se debe informar su derecho a la interrupción legal del embarazo, cuando éste es resultado de un delito de violación, estupro o incesto, de forma inmediata y oportuna, e identificar el servicio de salud más cercano que pueda prestar dicho servicio. El personal del SLIM debe asegurarse de facilitar a la víctima de agresión sexual una copia de la denuncia escrita o del acta que contenga la denuncia oral, recibida por el Ministerio Público. (art. 285 del CPP).*

2da. Respecto al hecho:

1) *Presentar denuncia. Para casos de agresión física y sexual, mientras la víctima recibe la atención médica o psicológica, la abogada/o del SLIM tiene que denunciar el hecho ante el Ministerio Público de forma verbal o por escrito, con la descripción de los siguientes elementos:*

- *Datos de identificación de la o las víctimas.*
- *Domicilio real y procesal de la víctima.*
- *Datos de identificación del denunciado, en caso de conocerlo.*
- *La relación circunstanciada del hecho: ¿Cuándo? (fecha y hora aproximada), ¿Dónde? (lugar del hecho), ¿Quién hizo? (protagonista/s del hecho, denunciado/a), ¿Qué hizo? (actos en los que incurrió) ¿A quién se lo hizo? (víctima), ¿Cómo lo hizo?, (circunstancias de modo, instrumentos, etc.) ¿Cuál fue el resultado?, (resultado, daño o lesiones generadas).*
- *El informe puede sugerir recomendaciones fundamentadas de medidas de protección descritas en el art. 35 de la Ley N. 348, cuando consideren necesarias.*

- *Los informes psico-sociales y otros podrán ser remitidos posteriormente o una vez que la Fiscalía así lo requiera.*
- *Circunstancias y condiciones de la o las víctimas. Indicación del servicio de salud donde se encuentre la o las víctimas.*
- *Solicitar medidas de protección, en caso que se hubiera determinado la urgencia o se hubiese establecido situación de riesgo para la víctima.*

Asesoramiento legal. Orientar a la víctima y/o familiares la importancia y la forma de preservar las pruebas. Si el hecho ocurrió dentro de las 72 horas debe aconsejarse a la víctima o a su familia que la víctima no se bañe, ni que se la lave ni bote su ropa. Debe cuidarse que el lugar de los hechos quede intacto para la recolección de indicios. Recordar que el SLIM tiene la responsabilidad de entregar una copia de la denuncia o del acta que contenga la denuncia oral con el código FIS.

5. Protocolo para la orientación a sobrevivientes de violencia sexual

El Ministerio de Salud y Deportes nos brinda un documento Técnico Normativo, en el que se desarrollan protocolos, herramientas técnicas y conceptuales que coadyubarán al profesional en salud en la atención integral víctimas de violencia sexual.

En este documento encontramos la siguiente información:

En el proceso de atención de las posibles víctimas de violencia sexual, las acciones deben estar encaminadas a:

- *Brindar atención integral oportuna a las usuarias involucradas/os en situación de violencia sexual con la finalidad de resolver los problemas de salud inmediatos, mediatos y secuelas que pueden presentarse resultado del acto de violencia.*
- *Brindar atención inmediata, manejo y seguimiento periódico a las usuarias con el fin de evitar complicaciones o reincidencias mediante prestadores de servicios capacitados.*
- *Informar sobre la ruta crítica de atención a las víctimas con la finalidad de realizar la referencia correspondiente, de acuerdo a las necesidades de las usuarias, por ello, los prestadores de servicios deberán estar informados.*

- Realizar acciones que permitan a los servicios de salud estar involucrados y ser parte de las redes de servicios de la Policía, Defensorías y justicia de la violencia sexual. Estos deberán garantizar la seguridad de la usuaria dentro del servicio integral de atención.
- Brindar orientación en los servicios de Salud, Policía, Defensorías y Justicia mediante personal capacitado, propiciando un proceso de información.
- Aplicar procedimientos y protocolos específicos en la atención médica integral de las usuarias.
- Ofertar métodos anticonceptivos seguros y de larga duración post aborto.
- Asegurar la confidencialidad a la mujer. Modelo de Atención Integral a Víctimas de Violencia Sexual
- Evitar demoras innecesarias en la resolución de las causas y en la ejecución de los mandamientos o decretos y verificar que se cumplan con los plazos establecidos por Ley, para asegurar una justicia pronta para la víctima a nivel interinstitucional.
- Conformar Comités de Análisis de Información en cada Red.
- Analizar la información recabada por los servicios de salud, Policía, Defensorías, SLIMs, justicia y Viceministerio de Seguridad Ciudadana para tomar decisiones informadas

- **Valoración de sobrevivientes de violencia sexual**

Para la valoración de sobrevivientes de violencia sexual, el Estado Boliviano puso a la disposición de la población la Guía Práctica “Valoración de víctimas de violencia sexual, metodología de recojo, custodia y procesamiento de evidencias”. En esta encontraremos los pasos correspondientes a los procedimientos y actuaciones que los funcionarios de salud deberán seguir para realizar la valoración correspondiente a personas sobrevivientes de violencia sexual. Se enfatizan aspectos como: el recojo, la custodia, el procesamiento de evidencias en casos de violencia sexual, las acciones inmediatas del personal de salud para detección, el diagnóstico y el tratamiento a las víctimas de violencia sexual (Contención emocional, Colección de muestras y evidencias y responsabilidades legales para proveedores/as de salud, Anticoncepción de emergencia, Profilaxis del VIH)

6. Como alcanzar la resiliencia en casos de violencias y el Modelo ecológico de intervención


La resiliencia es la capacidad que tienen las personas para recuperarse y adaptarse después de haber vivido un suceso estresante, por lo que cuando se habla de la resiliencia en casos de violencia sexual, se plantea de manera colectiva el modelo ecológico de intervención para este efecto.

Conceptualmente, el modelo ecológico considera la violencia de género como un fenómeno complejo y con diversas causas, pero se plantea que para llegar a la resiliencia se debe trabajar para la adquisición de habilidades orientadas a la acción, enfoque de atención sobre la situación estresante, las habilidades sociales, trabajar sobre la mentalización afirmativa hacia el futuro, la atención emocional, y la resolución de problemas y expresión asertiva.

La propuesta del modelo ecológico, para emprender una acción integral para erradicar la violencia contempla las siguientes características:

- Actuación en el nivel simbólico y en los contenidos educativos y culturales de los discursos y prácticas que sustentan y legitiman la violencia.
- Actuación en el nivel preventivo para desactivar los factores de riesgo contextuales y grupales, que detonan la victimización delictiva por violencia de género y sexual.
- Desarrollo y mejora de servicios de atención para las mujeres y víctimas directas e indirectas de la violencia de género, en los ámbitos público y privado, así como para las y los agresores y testigos.
- Desarrollo de acciones en materia de justicia (procuración y administración), que reduzcan la impunidad de los delitos de la violencia de género y sexual.
- Generación de condiciones de seguridad ciudadana para mujeres y grupos vulnerables, con intervenciones participativas y evaluables por la ciudadanía, así como medidas, acciones y políticas que incrementen las oportunidades para ambos sexos.

Actividades

Actividad 1: Priorizar el consentimiento (no es no)				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Decir no</p> <p>Objetivo: Fortalecer la capacidad de decisión de las personas al momento de decidir si sostener una relación coital o no hacerlo</p>	<p>La persona que facilita, brindará información sobre los factores a considerar al momento de decidir si sostener una relación coital o no hacerlo.</p> <p>Luego, solicitará que se conformen dos grupos de número similar de integrantes, y otorgándoles un papelógrafo, les solicitará responder a los siguientes problemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En el primer grupo: Una pareja adolescente dialoga. • En el segundo grupo: Una pareja adulta casada dialoga. <p>“En la intimidad sobre la posibilidad de sostener relaciones coitales, pero no están seguros de su decisión” ¿Cómo podrían dialogar sobre el consentimiento? ¿Qué aspectos deberían tomar en cuenta? ¿Qué deberían decir para que se respete su negativa a sostener relaciones coitales? ¿Qué acciones deberían tomar para no ser forzadas?</p> <p>Posteriormente, solicitará que manifiesten sus conclusiones en plenaria y al concluir se les invitará a analizar los aspectos comunes en cada situación</p> <p>Ver video https://www.youtube.com/watch?v=BuuyajcJFC4</p> 	70 min	<p>Papelógrafo.</p> <p>Marcadores.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con los factores a considerar al momento de decidir si sostener una relación coital o no hacerlo, planteados, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>

Actividad 2: Formas de violencia sexual				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Identificando las Formas de Violencia Sexual</p> <p>Objetivo: Facilitar la identificación de la privación, hipersexualización, seducción, acoso, violación y comercialización como formas de violencia sexual</p>	<p>Inicialmente, la persona que facilita pregunta al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la violencia sexual para ellas y ellos? • ¿Qué formas de violencia sexual conocen? • ¿Qué delitos sexuales conocen? <p>Y, bajo lluvia de ideas, en el pizarrón o en papelógrafo se van escribiendo las diferentes características identificadas por las personas.</p> <p>Posteriormente, solicitará que se conformen 6 grupos para que busquen ejemplos sobre cada una de las formas de violencia sexual, además de un análisis de cuáles son las causas, consecuencias y formas de prevenirlas y los escriban en un papelógrafo para exponerlos.</p> <p>Finalmente solicita que un representante exponga el trabajo de su grupo enfatizando las ideas planteadas para la prevención.</p>	70 min	<p>Hojas de papel.</p> <p>Pliego de papel o Pizarra.</p> <p>Marcadores.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con las formas de violencia sexual planteados, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>

Actividad 3: Comprendiendo la interrupción legal del embarazo				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Lo que no se dice de la ILE</p> <p>Objetivo:</p> <p>Generar el conocimiento sobre la interrupción legal del embarazo, haciendo caer los mitos en torno a este derecho.</p>	<p>Inicialmente la persona que facilita otorgará una hoja y un bolígrafo a cada participante para que complete las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “La ILE es...”; • “Las causales para que una mujer acceda a una ILE son...”; • “El procedimiento para que una mujer acceda a una ILE es...”; • “La ILE debería permitirse en nuestro país por...”; • “La ILE debería comprenderse como un derecho para todas las mujeres por...”. <p>Una vez que hayan completado las frases, les solicitará doblar su hoja y guardarla sin nombre hasta que se les solicite que vuelvan a complementar información.</p> <p>Posteriormente, se intercambiarán las hojas en la que escribieron las frases iniciales y que complementen con información o cambien lo que creen que deben cambiar, para luego exponer en plenaria lo que aprendieron.</p>	50 min	<p>Hojas de papel.</p> <p>Bolígrafos.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con la ILE, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>



Actividad 4: Resiliencia brindando contención para generar conductas resilientes				
Actividad	Procedimiento	Tiempo	Materiales	Sugerencias
<p>Resiliencia</p> <p>Objetivo: Facilitar las habilidades de escucha activa (atención con todo el cuerpo, respuestas abrepuestas, respuestas reflejo, respuestas de retroalimentación) y de guía para generar conductas resilientes</p>	<p>La persona que facilita brindará información sobre los conceptos relacionados con las habilidades a considerar para contener a personas que han vivido violencia sexual.</p> <p>Luego, proyectará un video de una persona que vivió una situación de violencia sexual y que pasó de ser víctima, a ser sobreviviente, y luego a ser facilitadora de procesos de superación de violencia sexual, en una actitud resiliente. Se puede usar el video Ted “De la carencia a la potencia” que se encuentra en YouTube.</p> <p>Posteriormente, pedirá que se organicen en parejas, que una cuente a la otra una experiencia de resiliencia que vivió, y la otra ponga en juego las habilidades de escucha activa. Al concluir la experiencia, solicitará que cambien de papeles, de manera que ambas personas compartan su experiencia de resiliencia.</p> <p>Después de concluido el ejercicio, solicitará que se den un abrazo recíproco y se brinden el agradecimiento respectivo por compartir situaciones personales.</p> <p>Finalmente, invitará a la plenaria que manifiesten sus opiniones sobre las capacidades de resiliencia que tenemos todas las personas y cómo éstas pueden apoyarse para que las personas no mantengan el trauma de la violencia en sus vidas.</p>	100 min	<p>Computadora.</p> <p>Proyector.</p> <p>Video TED de resiliencia “De la Carencia a la Potencia”.</p>	<p>Es importante organizar información sobre los conceptos relacionados con la resiliencia, planteados, para reforzar el manejo conceptual de cada participante.</p>

BIBLIOGRAFÍA

- <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/lgamv/v/MoDecoFinalPDF.pdf>
- <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/lgamv/v/MoDecoFinalPDF.pdf>
- http://www.coordinadoradelamujer.org.bo/observatorio/archivos/galeria/adjunto/Cartilla-DespatriarcalizacionFINAL_236.pdf
- <https://bolivia.unfpa.org/es/publications/derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos-los-mas-humanos-de-los-derechos>
- <https://debatefeminista.cieg.unam.mx/include/pdf/23violencia-de-genero.pdf> Castro, Roberto (2008) Debate Feminista - Violencia de género
- <https://educacionsexual.uchile.cl/index.php/hablando-de-sexo/conceptos-de-genero-sexualidad-y-roles-de-genero>
- <https://psinerгия.com.bo/Books/Cartilla/Cartilla.html>
- <https://psinerгия.com.bo/Books/Educación para la Sexualidad.html> Salazar, Marynés (2011) Educación para la Sexualidad. La Paz - Bolivia: CIMA
- <https://psinerгия.com.bo/Invest/La espiral de la violencia: un análisis sistémico de la violencia en razón de género.html>
- <https://psinerгия.com.bo/Invest/La espiral de la violencia: un análisis sistémico de la violencia de género.html>
- <https://psinerгия.com.bo/views/investigacion/Investigaciones.html>
- <https://semujer.zacatecas.gob.mx/pdf/boletines/boletinespdf/BRECHAS DE DESIGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES.pdf>
- <https://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/nterseccionalidad - una herramienta para la justicia de genero y la justicia economica.pdf>
- <https://www.defensoria.gob.bo/uploads/files/guia-de-atencion-slim.pdf>
- <https://www.ohchr.org/es/women/gender-stereotyping>
- Pinheiro, Paulo (2006). *World report on violence against children*. Ginebra: United Nations Secretary-General's Study on Violence Against Children.
- UNICEF (2014). *Hidden in plain sight: a statistical analysis of violence against children*. New York: Unicef.



