

Manual de Habilidades Para la Vida

Proyecto Para el Abordaje Multidimensional de Prevención de Embarazo en Adolescentes



*Al servicio
de las personas
y las naciones*

Manual de Habilidades Para la Vida

Este manual está diseñado a fin de responder a las necesidades de capacitación y desarrollo de habilidades y competencias para la vida de las mujeres beneficiarias del proyecto piloto Abordaje Multidimensional de Prevención de Embarazo en Adolescentes con atención en el Municipio de Boca Chica. Este proyecto cuenta con la participación y coordinación del Gabinete de Coordinación de Políticas Sociales de la Republica Dominicana, Progresando con solidaridad, Centros Tecnológicos Comunitarios, Plan de las Naciones Unidas y las ONG's Caminante Proyecto Educativo, Children International, CEPAF, entre otras.

El objetivo de este manual es brindar un canal en el que se pueda tocar los temas de empoderamiento femenino, prevención de ITS, la salud sexual y la planificación familiar, así como la participación activa de la mujer del siglo XXI en su mejora continua y reconstrucción como ente activo en la búsqueda de la equidad de género.

Diseñado y redacción: Rayda Julissa Tejeda

Revisión y edición: Silvia Denisse Pichardo

Colaboración:

Cecilia Corporan

Socrates Barinas

Rosa Matos

Syra Taveras

Derechos Reservados: Caminante Proyecto Educativo. República Dominicana 2019.

Tabla de Contenido

SESIÓN NO.1 INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA.

- Definición del proyecto.
- Organizaciones relacionadas.
- Encuadre grupal.

SESIÓN NO. 2 EMPODERAMIENTO FEMENINO

- El rol de la mujer a lo largo de la historia
- Los derechos de las mujeres.
- Somos empoderadas: La Convención de mujeres.
- Las mujeres en la Republica dominicana.
- La convención de mujeres.

SESIÓN NO. 3 DESARROLLO DE LAS HABILIDADES PERSONALES Y DE AUTOREALIZACION

- Estereotipos y autoimagen.
- Autovaloración, Autoestima, Autorrealización, Autoconocimiento, Motivación y asertividad
- Fortalezas y debilidades: Dinámica El ojo de Dios.
- Sentimientos y emociones. Dinámica: Bolígrafo.
- Tipos de sentimientos.
- Las relaciones interpersonales.
- La Comunicación.
- El trabajo en grupo.

SESIÓN NO. 4 SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

- La Salud sexual y reproductiva: Cambios físicos y emocionales en la mujer.
- Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) más comunes en RD.

- Sexo y género.
- Planificación Familiar.

SESIÓN NO. 5 La Violencia.

- La violencia
- Tipos de violencia
- El ciclo de violencia
- Elegimos protegernos

Bibliografía

Sesión 1. Formamos un equipo.



Sesión No. 1. Introducción al programa

Objetivo general:

1. Analiza la filosofía y funcionamiento del programa, la institución patrocinadora PNUD y Caminante Proyecto Educativo.
2. Diseña el encuadre grupal de los participantes construyendo un espacio de armonía y de seguridad.

Objetivos de aprendizaje:

- Introducción de los objetivos y funcionamiento del programa PNUD y Caminante.
- Crear un ambiente de confianza para la libre expresión de sentimientos y pensamientos.
- Identificar las expectativas de los participantes
- Establecer las normas de participación del grupo en el taller.

Temas	Contenido /	Técnicas y Procedimientos	Materiales Requeridos	Duración
Objetivos del proyecto y agenda	Introducción al programa/ proyecto <ul style="list-style-type: none"> • Definición del proyecto PNUD. • Objetivos del proyecto del PNUD • Filosofía (misión, visión, valores de Caminante. 	Exposición Se brindara la información sobre la organización (Filosofía (misión, visión, valores) de Caminante/ PNUD y los objetivos- alcance del (proyecto)	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolio o presentación power Point. • Pc • Proyector • Volante 	1 h.
Encuadre grupal/ Normas para el funcionamiento del grupo	Inserción al grupo. <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de presentación (auto presentación, objetivos, expectativas...) de los participantes y facilitadores. 	Dinámica de presentación: Entrevista al ritmo de música. 1. Divide en parejas a las participantes. 2. Entrega una hoja de papel para que tomen notas. 3. Explica que cada participante ha de “entrevistar” a su compañera haciendo énfasis en conocer su	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Lápiz o lapiceros • Instrumentos musicales (opcionales) • Pizarra o Papelógrafo. 	1 ½ hora

	<ul style="list-style-type: none"> • Encuadre grupal. • Políticas y reglas del centro. • Expectativas de los participantes. 	<p>nombre, edad, ocupación, estado civil, número de hijos, algo curioso de su vida. Etc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Las parejas eligen un género musical que le guste. Ejemplo merengue, bachata, opera, salsa, balada, etc. 5. Puede incluir instrumentos musicales y objetos para facilitar la reproducción del ritmo. 6. Cada participante ha de presentar a su compañera al ritmo del género musical elegido. <p>Lluvia de ideas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A través de la lluvia de ideas se elaborará una lista de las normas de convivencia y participación. 2. En caso necesario la facilitadora complementara dichas normas. 3. Deberá quedar el horario y periodicidad de las reuniones/ encuentros. 4. Estas normas deberán estar visibles en todo momento durante el desarrollo del taller. 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcador • Cinta adhesiva. 	
		<p>Expectativas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coloque previamente en el salón un Papelógrafo con la palabra expectativa. 2. Entrega a cada participante un cuadro de papel de construcción tamaño 5x4 de diferentes colores. 3. Explica que, en cada papel los participantes han de escribir cuáles son sus expectativas del programa. 4. Facilite la descripción de las expectativas promoviendo preguntas como: ¿Que deseo o puedo aprender en este curso? ¿Cómo podría ayudarme en mi vida personal o profesional los 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcador • Hojas de papel de construcción diferentes colores cortados (5x4) 	45-50 min.

		<p>conocimientos a recibir? ¿Qué podría hacer con estos conocimientos?, etc.</p> <ol style="list-style-type: none">5. Una vez los participantes hayan completado sus expectativas, pídale leerlas en voz alta para el resto de los compañeros.6. Seguido invite a pegar en el papelografo previamente colocado en el salón.7. Finalice reforzando el compromiso de cumplir las expectativas e invite a todos los participantes a mantener una participación activa.		
--	--	---	--	--

Sesión 2. Empoderamiento Femenino



Sesión No. 2: Empoderamiento Femenino.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar el empoderamiento en la mujer dominicana a través del conocimiento de la trayectoria de su historia como mujer, su lucha por los derechos civiles, sociales, culturales y cristianos.

TEMA: EL ROL DE LA MUJER EN LA HISTORIA.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Analizar y entender los desafíos enfrentados por las mujeres en el proceso evolutivo del rol de la mujer.
- Desarrollar y fortalecer el empoderamiento social y feminista en las mujeres.
- Fomentar el respeto y amor propio de la mujer hacia la mujer.

Contenido /	Técnicas y Procedimientos	Materiales Requeridos	Duración
El rol de la mujer a lo largo de la historia de la humanidad.	Lluvia de ideas A través de la lluvia de idea pregunte; “¿Cuál ha sido el papel de la mujer a lo largo de la historia?” <i>1. permita que todas las participantes den su opinión</i> <i>2. Copie sobre un paleógrafo o pizarra lo que dicen o las ideas claves de lo que dicen.</i> <i>Vuelva a este punto una vez una vez desarrollado el tema.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Papelógrafo o pizarra• Marcadores/ tiza• Cinta adhesiva	15 min.
	Técnica: Audiovisual y Expositiva <i>1. Divide el grupo en sub grupos de trabajo de 3-5 personas.</i> <i>2. Explica que han de ver el video: “El papel de la mujer en la historia”</i> <i>(https://youtu.be/iqZ1cOFxp1k)</i>	<ul style="list-style-type: none">• Computadora• Proyector• Bocinas• Video descargado	1 ½ horas

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Discutir y contestar cuestionario #1. En papelografo. 4. Exponer en plenaria las opiniones de cada grupo. 5. La/ el guía refuerza ideas a través de técnica expositiva. (uso de resumen de contenido) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario #1 (copiar en pizarra) • Papelografo par cada grupo. • Marcadores (1 x grupo) 	
	<p>Evaluación (Practica y reforzamiento de conocimiento).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De manera individual los participantes completan hoja de trabajo #1 “Menciona los eventos más importantes de cada periodo” 2. Se comparte en plenaria las respuestas de cada participante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Copias de hoja de trabajo #1, o escribir cuestionario en la pizarra. 	45 min.

Cuestionario #1. “El papel de la mujer en la historia”

1. ¿Qué fue lo que más te llamo la atención del video?
2. ¿Qué aprendizajes te deja el recorrido histórico de las mujeres?
3. ¿Cómo se asocia lo que viste en el video a la realidad que viven las mujeres de hoy en día?
4. ¿Qué pasaría con las mujeres si no hacemos nada por luchar por sus derechos y oportunidades?
5. ¿Cómo se relaciona la lucha de las mujeres con las luchas de otros grupos minoritario ej. Discapacitado, personas mayores, personas de color?
6. ¿Qué podríamos hacer desde nuestras casas/ comunidades y país para ayudar a las mujeres a que sigan avanzando en derechos y oportunidades.
7. ¿Qué podríamos hacer en la crianza de nuestros hijos e hijas diferente para empoderar el respeto por las mujeres?

Hoja de trabajo #1

Menciona la situación de la mujer durante cada periodo (Lo más importante)

Periodo	Situación de la mujer
Pre – histórico	
Edad Antigua	
Edad Media	
Edad Moderna	
Edad Contemporánea	

NOTAS PARA EL/ LA GUIA

Empoderamiento de la mujer - Conceptos Básicos (Desarrollo- para la/ el guía)

La consecución de los derechos de que disfrutaban en la actualidad las mujeres del mundo occidental se ha debido a los esfuerzos de muchas de ellas que a lo largo de los siglos han trabajado para conseguirlo.

Periodo	Papel de la mujer
Pre - histórico	<ul style="list-style-type: none">• Papel más equilibrado en cuanto al rol femenino y masculino. (tareas y responsabilidades divididas iguales)• Las mujeres eran las encargadas de la caza menor, la pesca, la recolección de fruto y vegetales y la crianza de los hijos. Los hombres eran encargados de la caza mayor.• Las mujeres a causa de su conocimiento profundo de la flora, la mayor parte de los antropólogos creen que fueron las mujeres quienes condujeron las sociedades antiguas hacia el Neolítico y se convirtieron en las primeras agricultoras.
Edad Antigua	<ul style="list-style-type: none">• Rol de la mujer fue pasivo y subyugado por los hombres.• La libertad de las mujeres se definía dependiendo si estas eran nobles (ricas o de linaje) o plebeyas (pobre)• Algunas culturas (Mesopotamia, Roma y Esparta) las mujeres gozaban de cierta libertad. Podían participar de actividades, tener tierras y participar en la política.• Dirigidas en gran manera por el hombre (padre, hermano mayor, esposo y los hijos varones si eran viudas). No tenían derecho a la tierra, a la herencia ni elegir marido.• Consideradas más una cosa que un ser humano.• Encargados de los quehaceres de la casa, la atención del marido y la crianza de los hijos.• Antigua Grecia Para el filósofo Aristóteles, que ejerció gran influencia en la Europa medieval, <u>la mujer no era más que un hombre incompleto y débil, un defecto de la naturaleza, un ser sin terminar al que había que cuidar, proteger y guiar.</u> (sometimiento total al varón y su alejamiento de la vida pública)• No podían andar libres por las calles, si lo hacían debía ser acompañadas.• Podían ser compradas, vendidas, maltratadas o dedicadas a la prostitución por un hombre.
Edad Media	<ul style="list-style-type: none">• La mujer no era libre de decidir por sí misma.• Comenzaron a participar en actividades laborales por paga mínima e injusta.

	<ul style="list-style-type: none"> • El rol de la mujer estaba establecido por dos corrientes: el cristianismo enfocado en Eva y Maria. (Eva, la mujer dependiente del hombre y para la procreación y Maria la consagrada) Por otro lado, se encontraba la mujer pagana y hereje considerada mayormente como menos que nada. • La realidad de la mujer dependía además de si era noble o plebeya (campesina). • La mujer campesina trabajaba en el campo. (era un poco más libre) • A la mujer le correspondían las labores del hogar, el cuidado de los hijos, de los enfermos, la asistencia a los partos. • El salario de la mujer es muy inferior a los de los hombres. (Podía trabajar en el campo, en casa de familia o en industria) • Situación jurídica adversa, pero activo, en algunos países la mujer podía tener tierras, contratar trabajadores, demandar y ser demandada, hacer testamento y le correspondía otra tarea de gran responsabilidad: la representación del marido ausente.
<p>Edad Moderna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vivian bajo un estado patriarcado. • La clase noble y plebeya mantenía las diferencias. • La mujer trabajaba en empleos mala pagados e inferiores. • La educación era limitada o exclusiva para la clase noble (hasta el matrimonio). • El cristianismo determino la herejía como castigo para la mayoría de las mujeres (cacería de brujas) • La universidad excluye a las mujeres y el saber pasa a ser patrimonio del varón. • La burguesía ciudadana terminó apartando a las mujeres de la herencia, que pasó a transmitirse únicamente por vía masculina y primogénita • En el mundo rural la mano de obra en el campo seguía basada en el trabajo de las mujeres. • Activas en las labores agrícolas y las manufacturas caseras-. (siglos XVII y XVIII) La industria quedó en manos femeninas por la posibilidad de realizarlas en el hogar. • Las mujeres participaban en escaso número en la actividad productiva de las ciudades y las que trabajaban, en su mayoría, lo hacían como sirvientas. • Con frecuencia eran objeto de explotación económica y sexual por parte de sus patronos. • En 1792 Mary Wollstonecraft escribió reivindicación de los derechos de la mujer. En ella se hacía una defensa de los derechos de las mujeres contra su anulación social y jurídica. Esta obra es tenida como el <u>comienzo del movimiento feminista contemporáneo</u>, pues en ella se defiende el derecho al trabajo igualitario, a la educación de las mujeres y a su participación en la vida pública.

<p>Edad Contemporánea</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El siglo XIX se caracteriza por la existencia de profundas transformaciones, en los ámbitos ideológico, económico y social, que inciden de manera esencial en las mujeres. • La aparición en Inglaterra del proceso de industrialización lanzó a las mujeres a las fábricas, sobre todo textiles. • En Finlandia, en 1878, la ley reconoció a las mujeres rurales el derecho a la mitad de la propiedad y de la herencia en el matrimonio y en 1889, las mujeres casadas pusieron disponer libremente de sus salarios. • En Noruega en los años 40 y 50 permitieron la igualdad hereditaria (1845). • El Código Napoleón (1803) de Francia y en el Código Civil español de 1889 disponían que la mujer casada carecía de autonomía personal y tanto sus bienes como sus ingresos eran administrados por el marido. Solo en el siglo XX se conseguirá en Francia y España romper la legislación discriminatoria. • Los movimientos feministas del siglo XIX se concentraron en conseguir el sufragio para las mujeres. • En 1848 se reunió en Nueva York la primera convención sobre los derechos de la mujer, pero no fue hasta 1920 cuando se consiguió el derecho al voto en Estados Unidos. • La lucha en Europa para el voto fue dirigida por las mujeres inglesas, Las leyes electorales que consagraron el derecho de sufragio femenino en general en Nueva Zelanda (1893) y en Australia, progresivamente otros países se fueron sumando, Imperio ruso (1906), Noruega (1913), Dinamarca (1915), Alemania (1918), Estados Unidos (1920), Suecia (1921), Gran Bretaña (1928), España (1931), Francia e Italia (1945). Rep. Dominicana 1940. • El siglo XX se caracteriza por la incorporación masiva de las mujeres al mundo laboral. • Las dos guerras mundiales fueron un factor desencadenante: al marchar los hombres al combate (65 millones de soldados entre todos los contendientes) las mujeres tuvieron que hacerse cargo del trabajo, hubo que recurrir a la mujer para mantener la producción, 430.000 mujeres francesas y 800.000 británicas Tras la Segunda Guerra Mundial en los países capitalistas la mano de obra femenina representaba un tercio de los trabajadores, mientras que en el mundo socialista era de un 50 por ciento, ya que la Revolución Rusa de 1917 fue la primera en legislar que el salario femenino debía ser igual al masculino: a igual trabajo, igual salario. • Las mujeres de la Unión Soviética se instalaron en todos los sectores de la producción. La Europa de la posguerra vio cómo las mujeres se resistían a abandonar sus trabajos para volver a encerrarse en el hogar o trabajar en el servicio doméstico. • Actualmente las mujeres copan las universidades y son fuertemente competitivas en todo tipo de trabajos, incluidos los técnicos. Pese a todo en el tercer Mundo continúan marginadas y esclavizadas.
----------------------------------	--

TEMA 2. LOS DERECHOS DE LAS MUJERES CIVILES Y HUMANOS

Objetivos de Aprendizaje:

- Analizar y entender los desafíos enfrentados por las mujeres en la lucha de conseguir sus derechos.
- Conocer sobre los derechos de la mujer laboral y cívicos.
- Desarrollar y fortalecer el empoderamiento social y feminista en las mujeres.

Contenido /	Técnicas y Procedimientos	Materiales Requeridos	Duración
	Técnica: Exposición / lluvia de ideas. 1. Inicia con lluvia de idea: ¿Qué son los derechos de la mujer y para qué sirven? ¿Cuáles son los derechos de las mujeres que conoces? ¿Qué pasaría con las mujeres si no existieran los derechos?	<ul style="list-style-type: none">• Pizarra o papelógrafo• Marcadores	15 min.
	Técnica: Audiovisual y expositiva 1. Divide el grupo en sub grupos de trabajo de 3-5 personas. 2. Explica que han de ver el video: “Evolución de los derechos” . (https://youtu.be/Yocgw3Ny3AU). 3. Discutir y contestar cuestionario #2. En papelógrafo. Exponer en plenaria las opiniones de cada grupo	<ul style="list-style-type: none">• Computadora• Proyector• Bocinas• Videos descargado• Copias del cuestionario #2• Paleógrafo por cada grupo.• Marcadores (1 x grupo)	45 min.

Cuestionario #2. “Evolución de los derechos de la mujer”

1. ¿Qué aprendizajes te deja este video?
2. ¿Qué fue lo que más te llamo la atención?
3. ¿Cuáles fueron los papeles de **Olimpia Gouges y Marry Wollstonecraft** en la lucha de los derechos de las mujeres?
4. ¿Qué paso el 8 de marzo de 1857?
5. ¿En qué fecha se aceptaron los derechos de las mujeres?
6. ¿Cuándo se crea el fondo de las naciones unidas y para qué sirve?
7. ¿Qué pasaría con las mujeres si no hubiesen hecho nada por la lucha de sus de sus derechos?
8. ¿Por qué crees que es importante los derechos de las mujeres?
9. En la Republica Dominicana, ¿Conoces a alguien de nuestra historia que haya luchado por los derechos de las mujeres y humanos?
10. ¿Qué puedes hacer tu como mujer para garantizar que se cumplan tus derechos?

NOTA PARA LA/ EL GUÍA.

Amplia los conceptos de:

- Derecho
- Derecho de la mujer
- Sufragio (derecho al voto)
- Desigualdad
- Equidad
- El voto de las mujeres en RD (1940)
- Importancia de los derechos.

TEMA 3. SOMOS EMPODERADAS- CONVENCION DE MUJERES

Objetivos de Aprendizaje:

- Desarrollar y fortalecer el empoderamiento personal, social y moral en las mujeres.
- Analizar los estereotipos y corrientes discriminatorias hacia las mujeres.
- Reconocer las fortalezas personales y fortalecer el amor por sí mismas.
- Fomentar el respeto y amor de las mujeres hacia las mujeres.

NOTA PARA LA/ EL GUÍA.

1. Explique las reglas del juego y enfatice el respeto por la opinión de los demás.
2. Haga énfasis en que las participantes se integren en el papel y que contesten con seriedad y veracidad, aun así, manténgalo divertido.
3. Prepare todos los materiales con anticipación a fin que no falte nada
4. Utilice un asistente para copiar las respuestas.
5. Copie todas las respuestas dadas por los participantes en un papelografo o la pizarra visible para todos los participantes.
6. Cada participante debe tener una oportunidad para dar sus opiniones e enriquecer el debate.

Contenido /	Técnicas y Procedimientos	Materiales Requeridos	Duración
El empoderamiento femenino: Rompiendo paradigmas.	<p>Actividad: Convención de mujeres</p> <p>Parte 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reúne a las participantes en un gran circulo. (sentadas) 2. Explica la actividad “La Convención de las Mujeres”. (representaran las voces de las mujeres de sus comunidades, familia, grupos de amigos, etc). 3. Cada participante debe diseñar una etiqueta con el área que representa. Ejemplo “Representante de las mujeres jóvenes” “Representante de las madres solteras” “representantes de las mujeres trabajadoras”, etc., y coloque su etiqueta en frente de ella. 4. El/ la facilitador/a guiara el grupo haciendo las preguntas descritas en el cuestionario #3 <p>Parte 2. Creando Reglas nuevas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas para las etiquetas. • Marcadores • Papelografo • Cinta adhesiva • Computadora • Proyector • Bocinas • Video descargado • Cuestionarios #3 y 5 	1 h

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divida la asamblea en 2 grupos de trabajo. 2. Cada grupo, diseña una lista de 6 leyes que cambiarían los problemas / situaciones expresadas en el cuestionario #3 (copiar en papelógrafo) 3. Cada grupo lee las leyes que escribieron al resto de los participantes. 4. Al final el grupo completo debe elegir solo 5 de las 12 leyes presentadas por ambos grupos y crear un solo papelógrafo con 5 leyes. 5. Vuelven a leer las 5 leyes y gritan todas juntas “Aprobadas” 6. Pegan el papelógrafo en el salón y se aseguran de leer cada día. 		
--	---	--	--

Cuestionario #3. “Convención de las mujeres”

1. ¿Qué significa ser mujer para nosotros?
2. ¿Qué significa ser mujer en la República Dominicana?
3. ¿Piensas que las mujeres tienen una vida justa con igual oportunidades que los hombres? ¿Por qué? ¿Cómo podría cambiar eso?
4. ¿Qué es lo que más te gusta de ser mujer? ¿Qué beneficios tiene?
5. ¿Qué es lo que menos te gusta de ser mujer? ¿Cuáles son las desventajas?
6. ¿Qué es lo que no te gusta o gustaría escuchar que otras mujeres dicen de otra mujer?
7. ¿Qué es lo que no te gusta o gustaría escuchar que los hombres dicen de una mujer?
8. ¿Qué te gustaría que los hombres sepan sobre las mujeres?
9. ¿Cómo podríamos tener mejores hombres en nuestra sociedad?
10. ¿Qué te gustaría que otras mujeres sepan sobre las mujeres de hoy?
11. ¿Cómo podríamos transmitir el empoderamiento femenino a nuestras futuras generaciones?
12. ¿Si tuvieras la oportunidad de cambiar algo sobre la realidad que viven las mujeres de hoy en día, que sería y por qué?

TEMA 4. LA MUJER EN LA REPUBLICA DOMINICANA: Análisis de Mujeres Destacadas de la historia de la Republica Domiciano

Objetivos de aprendizaje:

- Conocer sobre las mujeres destacadas de Republica Dominicana, su trayectoria e impacto en la historia
- Desarrollar y fortalecer el empoderamiento social y feminista en las mujeres.
- Fomentar el respeto y amor por las mujeres y nuestra historia.

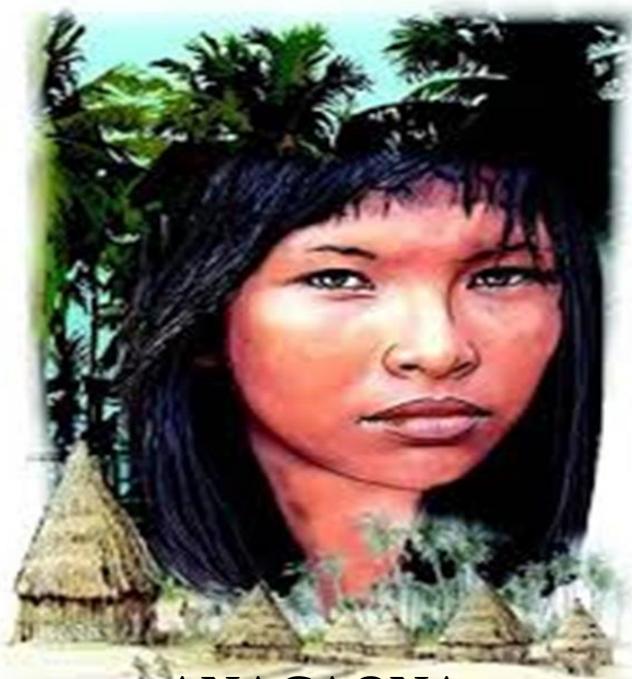
Contenido /	Técnicas y Procedimientos	Materiales Requeridos	Duración
Mujeres Destacadas de la historia de la Republica Domiciano: <ul style="list-style-type: none"> • Anacaona • Manuela Diez • Juana Saltitopa • Salome Ureña • Hermanas Mirabal. • Evangelina Rodríguez • Ercilia Pepín. • Florinda Tingo (Mama Tingo) • Maria Montes • Margarita Cedeño. 	Técnica: Mural de arte / plantillas <ol style="list-style-type: none"> 1. Pega previamente las fotos con descripción o biografía de las mujeres destacadas de RD alrededor del aula como si fuera una galería de arte. (utiliza una hoja de papel construcción para crear un fondo para las fotos) 2. Ten copias extras de las fotos de las mujeres en una mesa (Sin descripción) 3. Invita a las participantes a pasar por cada una de las fotos y observar un poco de la historia, logros y cualidades de cada mujer. 4. Pide a las participantes elegir 4 mujeres de la galería (tomando una foto de las extras), que más le hayan llamado la atención o se sientan identificadas con ellas. 5. Entrega a cada participante una cartulina o un paleógrafo + un marcador + una ega 6. Pegar las fotos elegidas de la galería además de la foto de ellas mismas y describan las características que le hicieron elogiarlas 7. Ampliar la plenaria tomando en cuenta las preguntas del cuestionario # 4 8. Compartir en grupo grande 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 juego de fotos con descripción. • 2-3 juegos de fotos sin descripción. • 1 foto de cada participante. • Cinta adhesiva • Marcadores • Papelografo o cartulina • Ega en barra • Hojas de papel construcción. • Copias cuestionario 4. 	2 hora.

Cuestionario # 4. “La mujer en la Republica Dominicana”

1. ¿Por qué elegiste a estas 4 mujeres frente a las demás?
2. ¿Por qué consideras que son importantes para nuestra historia?
3. A pesar de pertenecer a diferentes áreas del saber, las artes y la política ¿En que coincidían estas mujeres?
4. ¿Cuáles son las cualidades más importantes que puedes destacar de cada una de estas mujeres que elegiste?
5. ¿Cuáles de estas cualidades puedes ver que se destacan en ti?
6. ¿Qué podrías hacer para desarrollar aún más estas cualidades en ti?
7. ¿En tu comunidad, tu familia, tu trabajo existe alguna mujer emprendedora? ¿Quién es y qué hace? ¿Por qué te motiva o inspira? ¿En cuales aspectos te gustaría ser como ella? ¿Por qué?
8. ¿Por qué elegiste esta foto (la personal)?
9. ¿Qué dice esa foto de ti misma?
10. ¿Qué cosas el mundo debería saber de ti y de tus fortalezas?

Fotocopiar

Ficha de mujeres destacadas en la historia dominicana



ANACAONA

(1474-1503)

La princesa de la Española



**DRA. EVANGELINA
RODRIGUEZ**



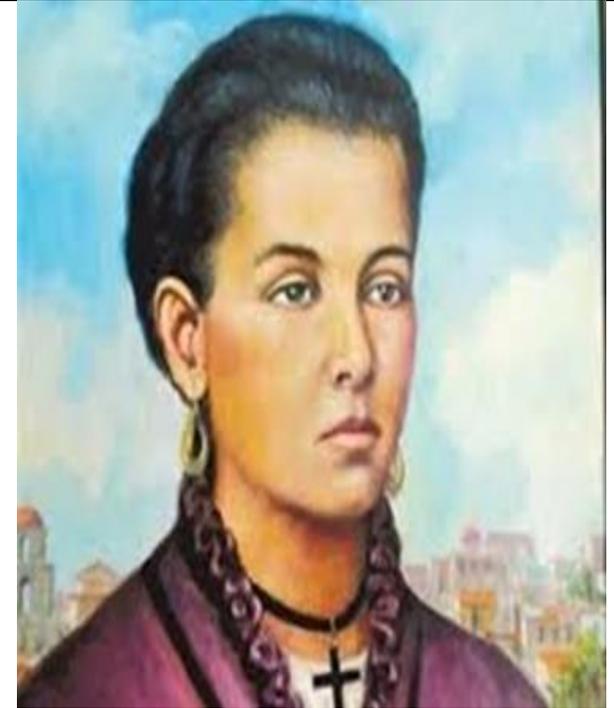
**HERMANAS MIRABAL
PATRIA, MINERVA, MARIA
TERESA**



MANUELA DIEZ



**JUANA SALTITOPA
(LA CORONELA)**



**SALOME UREÑA
(POETIZA Y MAESTRA)**



**ERCILIA PEPIN
(MAESTRA)**



**FLORINDA SORIANO
MUÑOZ
(MAMA TINGO)**



**MARIA MONTEZ
(Actriz)**



**MARGARITA CEDEÑO
(POLITICA)**



**JOSEFA PEREZ
(CHEPITA)**



Tu

<p style="text-align: center;">Anacaona o Anakaona. (1474-1503)</p> <p>Fue una cacique aborigen taína de la isla Bohío (<i>La Española</i>). Gobernó el Cacicazgo de Jaragua (<i>Sur profundo incluido Haití</i>), la región política más grande de la isla tras la muerte de su hermano Bohechío. Fue la princesa de la isla española.</p> <p>Mujer valiente, curiosa, inteligente y hermosa quien intervino en la destrucción del fuerte de la navidad y posteriormente, se revelo por los derechos de los indígenas. En 1503 fue condenada a la horca por el gobernador Nicolás de Ovando, después de un juicio injusto contra ella.</p>	<p style="text-align: center;">Evangelina Rodríguez (1879- 1947)</p> <p>Nació el 10 de noviembre de 1879 en San Rafael del Yuma, Provincia La Altagracia (Higüey). Fue escritora y médica dominicana.</p> <p>En 1911 se convirtió en la <u>primera mujer dominicana en graduarse de medicina</u> de la universidad de Santo Domingo. Ejerció como médico en San Francisco de Macorís y luego viajó a París- Francia donde realizó especialidad en <u>Pediatría, Otorrinolaringología y Ginecología (1920-1925)</u>.</p> <p>Fue también poeta y narradora. Publicó su primer libro. "Granos de polen" en 1915 y posteriormente colaboró en la revista "Fémina", dirigida por Petronila Angélica Gómez, quien imprimió sus poemas y algunos artículos de su autoría durante su estancia parisina. Criticó abiertamente el régimen de Rafael Leónidas Trujillo. Fue marginada por este hecho.</p> <p>Murió en San Pedro de Macorís.</p>	<p style="text-align: center;">Hermanas Mirabal</p> <p>Las hermanas Mirabal, también conocidas como Las Mirabal o Mariposas (Patria, Minerva y María Teresa Mirabal), fueron tres hermanas dominicanas que se opusieron fervientemente a la dictadura de Rafael Leónidas Trujillo.</p> <p>Las tres fueron torturadas y asesinadas el 25 de noviembre de 1960.</p> <p>Su muerte revolucionó e impulsó un movimiento contra el régimen de Rafael Leónidas Trujillo. En honor a su muerte y lucha cada 25 de diciembre se celebra el día de la no violencia contra la mujer.</p>
--	--	--

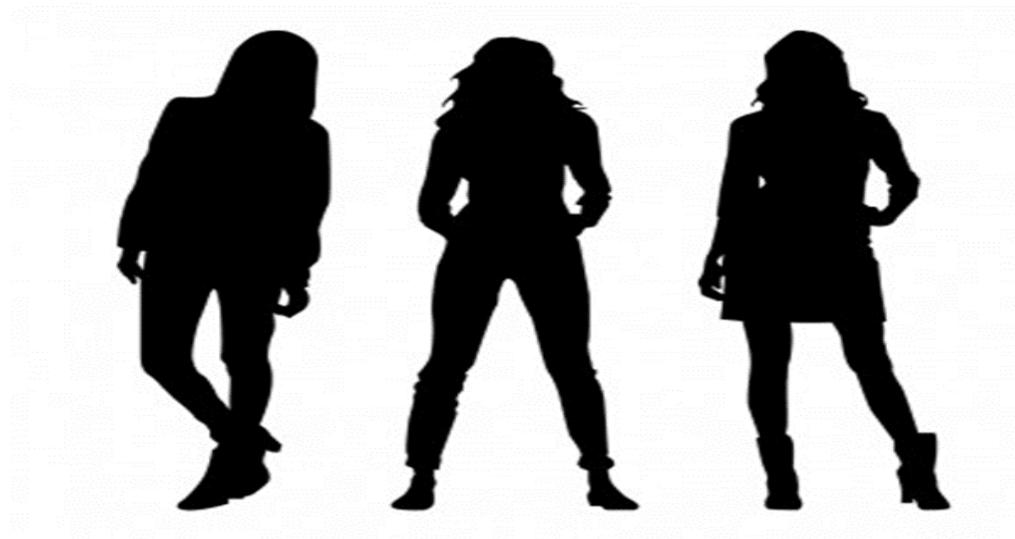
<p style="text-align: center;">Mercedes Trinidad (Juana Saltitopa o La Coronela)</p> <p>Mujer de carácter independiente y aguerrido. Pasó a la historia como símbolo de valentía y patriotismo por su participación en la Batalla del 30 de marzo de 1844 en Santiago de los Caballeros. Llevaba siempre consigo un machete.</p> <p>Durante la batalla en un momento que se acabó el agua para los soldados fue al río más cercano a buscar el agua necesitada, mostrando un gesto de atrevimiento invaluable.</p> <p>Por su comportamiento cargado de coraje en ese memorable día y los anteriores, los compañeros la llamaron en lo adelante La Coronela, que fue su distintivo.</p> <p>También realizó labores como enfermera, y además transportaba pólvora en su delantal a los artilleros.</p>	<p style="text-align: center;">Manuela Diez</p> <p>Fue la madre de Juan Pablo Duarte. Modelo a seguir no sólo por su papel de madre, sino por haber luchado junto con él y sus demás hijos para apoyar el proceso de liberación nacional, dejando en ese largo camino la seguridad que daba el dinero y la comodidad del hogar en su patria.</p> <p>Mujer firme, dedicada, de gran valor y con incomparable capacidad de sacrificio. Soportó el destierro en dos ocasiones: en su juventud, acompañando a su esposo a Puerto Rico, y en su madurez, terminando su largo peregrinar por la vida en Venezuela.</p> <p>Soportó la persecución, el hostigamiento del enemigo, la violencia de los allanamientos al hogar y a sus negocios. Tuvo que vivir la vergüenza de ser expulsada de su patria por constituir una patria libre. Cedió todos sus bienes heredados como viuda para que su hijo los convirtiera en fusiles y en cartuchos, o a la hora de expatriarse.</p>	<p style="text-align: center;">Salomé Ureña Díaz de Henríquez (21 de octubre de 1850 - 6 de marzo de 1897)</p> <p>Fue una poetisa y educadora dominicana, siendo una de las figuras centrales de la poesía lírica del siglo XIX e innovadora en la educación de las mujeres en su país, influenciada por la escuela positivista y la educación normalista de Eugenio María de Hostos, de quién fue alumna aventajada. Sus obras se centraron en el amor a la Patria y en su entorno familiar.</p> <p>Aunque de obra no muy extensa, logró llamar la atención de gran parte de Latinoamérica por la profundidad de sus obras. Entre sus trabajos más notables se encuentran: Ofrenda a la Patria, El Ave y el Nido y Sombras, entre otros.</p> <p>Es considerada por muchos como la escritora más excelsa de la República Dominicana.</p> <p>Salomé fue una gran luchadora por la igualdad de derechos entre mujeres y hombres. Su lucha la convirtió en una mártir en su país y es recordada por su duro trabajo en favor de la educación femenina. El 21 de octubre fue declarado «Día del Poeta» en su honor.</p>
---	--	--

<p style="text-align: center;">Ercilia Pepín (7 de diciembre de 1886 - 14 de junio de 1939)</p> <p>Fue una educadora, escritora, civilista, activista y sufragista dominicana y una de las grandes mujeres de República Dominicana, dedicada al bienestar y preservación de la patria dominicana, a través del Magisterio. Es considerada un ejemplo de todas las mujeres dominicanas, por sus labores y aportes a la educación dominicana.</p> <p>Ercilia fue quien dispuso el uso de uniforme escolar por primera vez en República Dominicana y el uso de un lenguaje respetuoso entre maestros/as y alumnos/as. Introdujo en las escuelas la asignatura de dibujo y el uso de mapas.</p> <p>Ercilia Pepín fue la primera mujer dominicana en iniciar el movimiento feminista en el país, elevando su voz en defensa de los derechos de la mujer.</p> <p>En 1920 funda el Colegio México de Señoritas, entre otros...</p>	<p style="text-align: center;">María Montez Nombre real: María África Gracia Vidal (Barahona, República Dominicana, 1912 - Suresnes, Francia, 1951)</p> <p>Considerada la Reina del Technicolor (películas a color décadas de los 40's) fue una actriz de cine dominicana que ganó fama y popularidad en la década de 1940 como una belleza exótica protagonizando una serie de películas de aventuras filmadas en Technicolor.</p> <p>A lo largo de su carrera Maria Montez participó en alrededor de 26 películas, 21 de las cuales fueron rodadas en Estados Unidos y cinco en Europa. El apellido Montez lo tomó en homenaje a la bailarina Lola Montez.</p> <p>Montez murió a los 39 años de edad, el 7 de septiembre de 1951, aparentemente debido a un ataque al corazón y fue encontrada ahogada en el baño de su residencia en Suresnes.</p>	<p style="text-align: center;">Mamá Tingó Nombre real: Florinda Soriano Muñoz, (nació el 8 de noviembre de 1921- Murió asesinada el 3 de noviembre de 1974 en Gualey Hato Viejo, Yamasa)</p> <p>Fue una líder campesina de nuestro país que, se destacó por <u>defender el derecho que tiene el hombre del campo de labrar la tierra</u>, esta lucha era por la recuperación de tierras que estaban en manos de terratenientes, políticos y militares que las habían adquirido de manera fraudulenta, adueñándose de prados y hatos que habían sido cuna y medio de trabajo y subsistencia para unas 350 familias congregadas en La Liga Agraria Cristiana.</p> <p>Mamá Tingó es considerada un símbolo de la lucha por la tierra y un ejemplo de la mujer rural en la defensa de los derechos del campesino en todo el continente.</p> <p>Murió asesinada en el periodo conocido por los 12 años de Joaquín Balaguer el 3 de noviembre de 1974 en Gualey Hato Viejo, Yamasa murió de manos de Ernesto Diaz quien la asesino al ella interponer una querrela en contra del terrateniente Pablo Diaz, le segó la vida frente a su esposo. A la hora de su muerte tenía 53 años de edad.</p>
---	--	---

<p style="text-align: center;">Josefa Perez (Chepita)</p> <p>Ella fue la madre del amado discípulo de Juan Pablo Duarte, Juan Isidro Pérez de la Paz.</p> <p><u>Fue la valerosa mujer que prestó su casa para fundar la Trinitaria.</u> En esa casa, frente a la iglesia del Carmen fue donde nació la patria dominicana, debido a que allí sesionaron los independentistas liderados por el forjador de la nacionalidad dominicana Juan Pablo Duarte Díez.</p>	<p style="text-align: center;">Margarita María Cedeño de Fernandez Nació en República Dominicana, 1 de mayo de 1965.</p> <p>Excelentísima vicepresidenta de la Republica dominicana (2012-220), Está casada con el ex presidente de la Republica Dominicana Leonel Fernandez. Es política y abogada dominicana, Fue la primera dama de la República Dominicana desde 2004 hasta 2012 donde se destacó por su arduo trabajo social.</p> <p>Ha desarrollado diferentes programas y proyectos que han sido premiados a nivel nacional e internacional entre los más destacados están los programas “progresando” “bebe tu no estas para eso” entre otros.</p>	
--	---	--

Sesión 3.

Desarrollo de habilidades Personales.



Sesión No. 3 Desarrollo de habilidades personales

Objetivo General:

Desarrollar la capacidades y habilidades personales para afrontar con éxito las condiciones de riesgos sociales e integrarse efectivamente a su entorno familiar, comunitario y productivo, de acuerdo a las expectativas de la sociedad.

Objetivos de aprendizaje:

- Reconocer sus habilidades personales y de autorrealización para alcanzar el éxito en sus proyectos personales y familiares.
- Identificar, reconocer y gestionar sus emociones.
- Fortalecer sus habilidades sociales y personales para fomentar relaciones interpersonales sanas.
- Desarrollo de trabajo en equipo.

TEMA 1. DESARROLLO DE LAS HABILIDADES PERSONALES Y DE AUTORREALIZACIÓN.

Contenido /	Técnicas y Procedimientos	Materiales Requeridos	Duración
Reconoce cuáles son sus fortalezas y debilidades. Definir conceptos de: - Estereotipos - Autovaloración - Autoestima - Autorrealización - Autoconocimiento. - Motivación y asertividad	Actividad: Estereotipos y Autoimagen Parte 1. Los Estereotipos. 1. Coloca fichas de mujeres de diferentes apariencias, razas, formas de cabello, peso, estatura etc. (puedes agregar más fotos, de revistas o periódicos) al rededor del salón como si fuera una galería. 2. Pide a las participantes que recorran el aula mirando cada fotografía, y escriban en cada foto la 1ra palabra o frase que les viene a la mente sobre la imagen, ya sea negativa o positiva (tratar de no repetir lo que otras ya han escrito)	<ul style="list-style-type: none">• fotos de mujeres• Cinta adhesiva• Marcadores• Papelografo o cartulina• Ega en barra• Hojas de papel construcción.	45 min.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Luego que todas hayan escrito, pida a las participantes que vuelvan a pasar por la galería, esta vez leyendo los comentarios que cada chica escribió de las fotos. 4. Reúnanse y discutan la reflexión de # 5 5. Invita a las participantes a que regresen a las fichas y tachen las palabras negativas por otras positivas. Ejemplo feo por hermosa. <p>Parte 2. Autoimagen y autovaloración</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrega a cada participante una hoja en blanco 2. Pide a cada participante que doble la hoja a la mitad y titule las mitades de la hoja con la frase: “Yo soy bella por dentro y por fuera” y la otra mitad “Los demás me ven” 3. En la mitad titulada “yo soy bella por dentro y por fuera” escriban todas sus cualidades positivas físicas y de personalidad ej. Soy simpática, amable, bonita, mis ojos son bonitos... (Insista con aquellas participantes tímidas para que realicen la actividad) 4. Luego que todos hayan rellenado su parte pida a las participantes que con ayuda de una compañera coloque su hoja en la espalda. 5. Invite a que todas las participantes recorran el salón y escribir una cualidad de la compañera ya sea física o de su personalidad en las hojas de la espalda. (en la parte “Los demás me ven”) 6. Al finalizar pida a todos los participantes que lean en voz alta su hoja. 7. Reflexione sobre ¿Cómo se sintieron al leer sus hojas” 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario #5 	
--	--	---	--

Reflexión #5 Estereotipos y Autoimagen

1. ¿Cómo se sintieron cuando vieron las fotos?
2. ¿Se sintieron identificadas con alguna de las mujeres de la fotografía? ¿Cuáles? ¿En qué forma?
3. ¿Cuáles fotos tenían las mujeres más bellas? ¿Por qué pensaste que eran bellas?
4. ¿Cuáles fotos tenían las mujeres más feas? ¿Por qué piensas que eran feas?
5. ¿Te sorprendió algo de lo que leíste en los comentarios escritos en las fotos? ¿Cuáles? ¿Por qué?
6. ¿Has recibido comentarios negativos relacionado a tu apariencia alguna vez en tu vida? ¿Cuáles? ¿Cómo te ha hecho sentir?
7. ¿Piensas que las mujeres en los medios de comunicación, las novelas, revistas, videos musicales, etc., están relacionadas a la realidad de las mujeres que vemos cada día en las calles?
8. ¿Qué piensas nos están diciendo esos tipos de propaganda?
9. ¿Qué cambios piensas deberían suceder en las redes, la televisión, las novelas, la música, etc., para que las mujeres se sientan más integradas e identificadas? ¿Cómo podríamos ayudar desde nuestras posturas?
10. ¿Qué podríamos hacer para sentirnos bien con quienes somos y como nos vemos?
11. ¿Alguien sabe lo que significa estereotipo y como este puede afectar nuestra autoestima?

Nota para el/ la guía: Refuerzo de los conceptos citados en el contenido.

- **Esteretipos:** percepción exagerada y con pocos detalles, que se tiene sobre una persona o grupo de personas que comparten ciertas características, cualidades y habilidades, que busca «justificar o racionalizar una cierta conducta en relación a determinada categoría social. Basados en prejuicios que la sociedad establece conforme su ideología de «modelo a seguir» de conducta o características físicas.
- **Los estereotipos de género:** son el conjunto de ideas preconcebidas utilizadas para explicar el comportamiento de hombres y mujeres, generadas en torno a la idea acerca de cómo deben comportarse y los papeles que deben desempeñar en el trabajo, la familia, el espacio público además de cómo deben relacionarse entre sí.
- **Autovaloración** La autovaloración es el resultado de relacionar nuestro auto concepto con nuestros valores e ideales.
- **Autoestima:** Es la suma de la confianza y el respeto que las personas sienten por sí mismos. Es la visión más profunda que una persona tiene sobre sí mismo. La aceptación de sus habilidades positivas y negativas, así como el entendimiento como ser especial.
- **Autorrealización:** es la utilización y el desarrollo pleno de nuestras talentos y capacidades.
- **Autoconocimiento o auto concepto:** es el conjunto de ideas y pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos en cualquier ámbito de nuestra vida (personal, familiar, profesional...)

ACTIVIDAD. ESTEREOTIPOS (FOTOS)







TEMA 1. DESARROLLO DE LAS HABILIDADES PERSONALES Y DE AUTORREALIZACIÓN. (Act. 2)

Objetivos de aprendizaje:

- Identifica sus cualidades y habilidades personales
- Reconoce su papel como mujer.
- Fortalecer sus habilidades sociales y personales en la familia.

Contenido /	Técnicas y Procedimientos	Materiales Requeridos	Duración
<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades - Cualidades - Importancia 	<p>Técnica: Dinámica Cuadro de cualidades femenina “El ojo de Dios”</p> <p>Parte 1. Cuadro de cualidades.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mediante la lluvia de ideas pide a las participantes que describan cualidades (positivas) que las mujeres poseen. Ej. Amorosas, responsables, buenas administradoras, etc. 2. Copia cada cualidad en un papelógrafo o pizarra previamente rotulado con el título “Cuadro de cualidades” 3. Lean en conjunto cada cualidad y asegúrense de que no falte ninguna. 4. Con ayuda de las participantes asigna un color a cada cualidad. Ej. Amorosa es rojo. 5. Coloca el color asignado al lado de la cualidad en el cuadro. <p>Parte 2. Identifico las cualidades que hay en mí.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Invita a las participantes a leer nuevamente el cuadro de cualidades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hilos de lana o cinta de diferentes colores • Paletas de helado o palitos de madera 2 por participantes • Ega (opcional) • Tijeras • Marcador • Papelógrafo o pizarra • Cinta adhesiva • 	1 ½ hora

	<p>7. Cada participante debe elegir 3 cualidades del cuadro que entiendan son las más importantes para ellas, las representan o desearían desarrollar más.</p> <p>8. Copiar en sus cuadernos en orden de importancia. Ejemplo: 1. Amorosa, 2. Responsable, 3 ...</p> <p>9. Pida a las participantes justificar su elección. ¿Por qué elegiste esas cualidades? ¿Cómo podrías seguirlas reforzando?</p> <p>Parte 3. Construcción del ojo de Dios.</p> <p>10. Explique que ha de realizar un “adorno” para <u>recordarles las cualidades que tienen como mujer. “Ojo de Dios”.</u></p> <p>11. Entregue a cada participante una copia de las instrucciones o puede copiar en la pizarra (instrucciones abajo).</p> <p>12. Entregue los materiales a cada participante.</p> <p>13. Siguiendo las instrucciones de la/ el guía realizase juntos su “ojo de Dios”</p> <p>14. Invita a las participantes colocar su “ojo de Dios” en un lugar estratégico de su casa.</p>		
--	--	--	--

Instrucciones del ojo de Dios



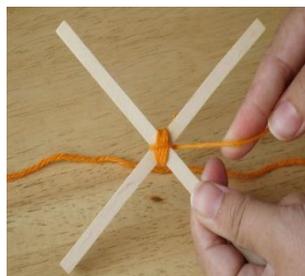
Ojo de Dios parte de la cultura wixárika.

Materiales

- Dos palos de madera en una cruz.
- Estambres de diferentes colores (hilo de lana)
- Tijeras
- Pegamento (opcional)



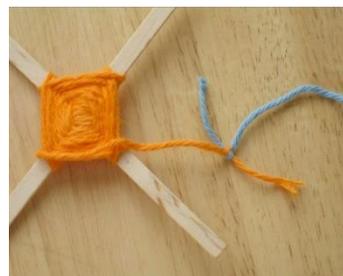
1 y 2



3



4



5

Procedimiento

1. Coloca los dos palos en forma de cruz
2. Une los dos palos con el estambre y haz un nudo. (puedes pegar para más facilidad.)
3. Ahora pasa el estambre por cada uno de los cuatro ángulos que han quedado, siempre pasando por el centro de la cruz.
4. Continúa el paso 3 hasta haber formado un rombo con el estambre.
5. Luego corta el estambre y ata a la punta un estambre de otro color hasta que hayas terminado con cada color.

TEMA 2. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Objetivos de aprendizaje:

- Identificar, reconocer y gestionar sus sentimientos y emociones.
- Conocer los diferentes tipos de sentimientos y emociones.
- Experimentar las diferentes emociones y reflexionar sobre ellas.
- Explorar las necesidades de autorrealización de las personas
- Poner en práctica los conocimientos.

Contenido	Técnicas y Procedimientos	Materiales Requeridos	Duración
1. Sentimientos y emociones	<p>Parte 1. Introducción a los sentimientos y emociones.</p> <p>Dinámica: Bolígrafo, bolígrafo que lindo eres bolígrafo.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Invita a las participantes a realizar un círculo.2. Explica que van a repetir la declaración: “Bolígrafo, bolígrafo, que lindo eres bolígrafo” utilizando diferentes emociones y sentimientos.3. Muestre un ejemplo a los participantes tomando el bolígrafo en su mano y repitiendo la declaración con una emoción específica. Ej. Tristeza.4. Pase el bolígrafo a la participante que le sigue en la ronda e indique una emoción diferente a la que utilizo.5. Continúe así hasta que todos los participantes hayan realizado la actividad con las diferentes emociones.6. Reflexione con las participantes: <p>¿Qué les pareció la actividad? ¿Cuál emoción fue más fácil de realizar? ¿Por qué? ¿Cuál emoción fue más difícil de realizar? ¿Por qué? ¿Es fácil para los adultos expresar sus emociones? ¿Qué podríamos hacer para poder expresar la forma en que nos sentimos?</p>	<ul style="list-style-type: none">• 1 bolígrafo	15 min

<p>2. Tipos de sentimientos y emociones y su importancia.</p>	<p>Parte 2. Los tipos de sentimientos y emociones</p> <p>Técnica: Lluvia de ideas y Exposición</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mediante la lluvia de ideas construya los conceptos de: Sentimientos y emociones, los tipos de sentimientos y emociones 2. Enriquezca la información de ser necesario. 3. Reflexione con los/las participantes: ¿Por qué son importantes los sentimientos y emociones para la vida saludable de las personas? 4. Pide a los participantes hacer una lista en sus cuadernos de los sentimientos que más predominan en ellos (positivos y negativos) 5. Luego pida que resalten que actividades harían para conservar esos sentimientos (positivos) y para mejorar o fortalecer los negativos. 6. Expongan en plenaria al grupo completo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra • Marcadores 	<p>45 min.</p>

Tema 3. LAS RELACIONES INTERPERSONALES y EL TRABAJO EN EQUIPO

Objetivos de aprendizaje:

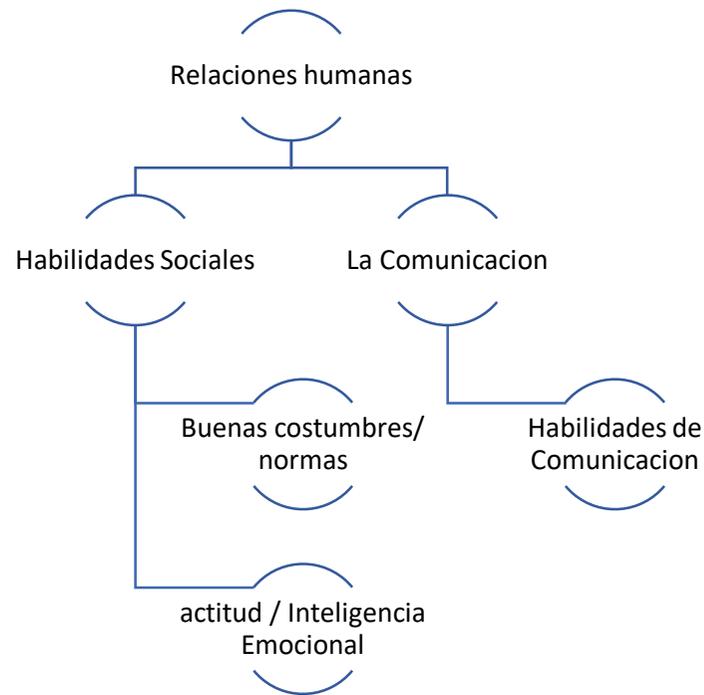
- Definir los diferentes conceptos relacionados a las relaciones interpersonales
- Entender la importancia del trabajo en equipo.
- Conocer los grupos primario secundarios y terciarios.
- Entender las características de una relación interpersonal sana y por qué son importantes mantener.
- Fortalecer las habilidades sociales y personales para el fortalecimiento de relaciones interpersonales sanas.

Contenidos	Técnicas y Procedimientos	Materiales Requeridos	Duración
1. Las relaciones interpersonales. <ul style="list-style-type: none"> • Las habilidades Sociales y de comunicación. • Niveles de las relaciones interpersonales. 	Tema 1. Las relaciones Interpersonales y sus niveles. Dinámica: El teléfono <ol style="list-style-type: none"> 1. Organiza una fila con los participantes 2. Muestra una seña a el último de la fila para que este a su vez trasmita la misma seña que utilizaste. 3. Los participantes trasmiten el mensaje de uno a otro, sin decir una palabra solo usando su cuerpo. 4. Reflexiona cuantas veces el mensaje se cambió o perdió del mensaje inicial. 	N/A	15 min.
	Técnica: Lluvia de ideas <ol style="list-style-type: none"> 1. Introduce el tema sobre las Relaciones Interpersonales. Preguntando: ¿A que llamamos relaciones Interpersonales? ¿Cuáles son las características de las relaciones humanas? ¿Por qué es importantes desarrollar una buena relación interpersonal? 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra • Marcadores 	45 min.

	¿Cuáles son los componentes de la comunicación? ¿Qué pasa cuando una comunicación es interrumpida o no está clara?		
--	--	--	--

Nota para el/ la guía: Refuerzo de los conceptos citados en el contenido.

- **Las relaciones interpersonales o relaciones humanas** son aquellas que se establecen por las personas para el desarrollo de la convivencia con sus semejantes. Estas pueden ser de tipo personal y laboral.



TEMA 3.1 TRABAJO EN EQUIPO

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar habilidades sociales en los participantes.
- Fomentar el trabajo en equipo.

Contenidos	Técnicas y Procedimientos	Materiales Requeridos	Duración
El trabajo en equipo	<p>Tema 2. El trabajo en equipo. Lluvia de ideas</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mediante la lluvia de ideas introduce el tema “Trabajo en equipo”.2. Pregunta ¿Que entienden por trabajo en equipo y su la importancia?3. Anota las respuestas. <p>Técnica: Juego (El trabajo en equipo)</p> <p>Parte 1. Construye un equipo.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Divide el grupo en 2 grupos de trabajo.2. Cada grupo ha de elegir un nombre y una ovación para sus equipos.3. Deje que cada grupo muestre su nombre y ovación. Anime. <p>Parte 2. La carrera (salga al patio o un lugar amplio de preferencia)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Explica las reglas del juego: juntos van a realizar una carrera con globos.2. El equipo que primero logre el recorrido gana.	<ul style="list-style-type: none">• Globos• Embace o funda (para globos)• Bomba de aire• Papelografo• Marcador• Silbato (pito)	45 min.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. En un extremo del patio coloque previamente dos (2) fundas o embaces con globos (la cantidad de globos por cada equipo- remplace si se explotan). 4. Explique qué cada equipo harán una carrera con los globos en medio como una cadena sujeta por eslabones (globos) 5. El primer participante de cada equipo debe ir corriendo a la pila de globos y tomar un (1) globo en sus manos. 6. Regresar corriendo a la fila inicial y colocarse en la posición de inicio (en la línea) 7. En conjunto al segundo participante colocar el globo (el que trajo de la pila) entre ellos (entre la espalda y barriga) 8. Ahora con precaución y lo más rápido que puedan caminar, los dos deben volver a la pila de globos procurando no dejar caer ni tocar el globo que queda entre ellos. (las manos deben ir arriba o en la cintura) 9. Al llegar a la pila, el participante número 1 toma un segundo globo en sus manos (con ayuda del /la guía) 10. Deja el globo en sus manos y vuelve con su compañero a la fila inicial. 11. El participante número 1 pasa el globo sobre su cabeza a la segunda persona y este a su vez a la tercera persona de la fila, quien colocará el segundo globo entre él y la segunda persona. 12. Los 3 participantes se dirigen nuevamente a la pila y repiten las acciones previamente realizadas 13. Continuar repitiendo las acciones hasta que todos los participantes tengan un globo entre ellos. 14. El grupo que haya logrado hacer la cadena con mayor rapidez gana. 15. Reflexiona con los participantes: ¿Qué les pareció la actividad? ¿Cómo fue el trabajo en equipo? ¿Por qué es importante el trabajo en equipo? ¿Qué aprendimos de este juego? <p>Nota: Si un globo se cae o explota deben volver al inicio y seguir los pasos.</p>		
--	---	--	--

Sesión 4. Salud Sexual y Reproductiva.



Sesión 4. Salud Sexual y Reproductiva

Tema 1. Salud sexual

Objetivos de Aprendizaje

- Discutir los conceptos básicos de la salud sexual
- Conocer los cambios físicos y emocionales presentes en las mujeres: pubertad / menopausia.

Contenidos	Técnicas y Procedimientos	Materiales Requeridos	Duración
Salud sexual <ul style="list-style-type: none">• Cambios físicos y pubertad y menopausia• Cambios emocionales• ITS	Técnica: Discusión <p>Comienza un conversatorio introduciendo el tema de Salud Sexual. Explica los cambios físicos y emocionales presentes en las mujeres en la pubertad y adolescencia. Enfoca la dinámica en el conocimiento y aceptación de la evolución de la mujer.</p> <p>Puedes hacer uso de las siguientes preguntas para guiar a las participantes.</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué es la salud sexual y que incluye?2. ¿Cuáles son los cambios físicos que aparecen en la pubertad y en la menopausia? ¿Por qué suceden estos cambios?3. ¿Cuáles son los cambios emocionales que aparecen en la pubertad y en la menopausia? ¿Por qué suceden estos cambios?	No requiere. Pero puede usar una presentación en Rotafolio o power point (opcional)	45 min.

Notas para el/la guía ...

1. ¿Qué es la salud sexual?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como "la experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad."

Para que pueda lograrse y mantenerse la salud sexual, deben respetarse los derechos sexuales de todas las personas. Se requiere un "enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener relaciones sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. La salud sexual incluye la prevención de ITS, la planificación familiar y la identidad sexual.

2. ¿Cuáles son algunos cambios físicos que ocurren en el cuerpo de la mujer en la adolescencia?

Los cambios pueden incluir: aparición del bello corporal y púbico, aumento de los senos, las caderas se ponen más anchas, aumento de la altura, puede aparecer el acné (espinita), aparición de la primera menstruación (menarquia).

3. ¿Cuáles son algunos de los cambios físicos que ocurren en el cuerpo de la mujer en la menopausia?

- Disminución del trofismo (tamaño) la vagina, la uretra y la vejiga urinaria sufren estos cambios hormonales.
- Dispareunia (dolor en las relaciones sexuales) por la falta de lubricación.
- Disuria (dolor al orinar)
- , la incontinencia urinaria y aumento de la frecuencia de infecciones como la cistitis y la vaginitis.
- La piel y el cabello también cambian por la disminución de los estrógenos produciéndose una disminución de las fibras colágenas.
- La piel se hace más fina y débil, pierde elasticidad y se deshidrata por lo que aumentan las arrugas.
- Disminuye el vello púbico, el vello axilar y hay una pérdida en la cantidad de cabello.
- En muchas mujeres hay un incremento del peso y una dificultad para perderlo mientras que en otras en las que no se produce este incremento sí que se produce un cambio en la distribución de la grasa corporal.
- Las mamas sufren un aumento del componente adiposo que ocasiona un cambio en la textura, tamaño y consistencia.

4. ¿Cuáles son los cambios emocionales que pueden ocurrir en el cuerpo de la mujer adolescente/ menopausia?

Pubertad /Adolescencia	Menopausia
Preocupación por la apariencia	Irritabilidad
Inestabilidad emocional (hormonas)	Dolores de cabezas con alteración del estado de animo
Necesidad de dormir (necesario para crecer)	Tristeza y apatía
Necesidad de independecia	Dificultad para concentrarse
Aumento de la libido/ enamoramiento	Preocupación constante por la apariencia
Búsqueda de identidad	Disminución de la libido

TEMA 2. LAS INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL (ITS) MAS COMUNES

Objetivos de Aprendizaje

- Conocer las principales ITS
- Explorar las principales características y causas de las ITS
- Conocer formas de protegernos.

¿Qué son las ITS?

Son infecciones que se transmiten (Se pegan) principalmente, por medio de las relaciones sexuales no protegidas con CONDÓN, de una persona que la tiene a otra que no. En otras ocasiones se pueden transmitir por vía sanguínea y de forma transversal (de la madre al hijo)

Las ITS se clasifican según su agente de causa en:

- Hongos y Bacterias
- Parásitos
- Virus

Las ITS más comunes

ITS	Agente	Síntomas- Consecuencias
Gonorrea	Bacteria	<ul style="list-style-type: none">• Se cura / trata• Se transmite por relación sexual (anal, oral vaginal).• Produce flujo mal oliente y de color amarillento al orinar o eyacular.• Puede transmitir al hijo (vertical)
Sífilis	Bacteria	<ul style="list-style-type: none">• Se cura / trata• Se transmite por sangre y vía sexual (vaginal, anal, oral)• Degenerativo (3 etapas) / puede causar la muerte.

		<ul style="list-style-type: none"> • Puede transmitir al hijo (vertical)
Clamidias	Bacteria	<ul style="list-style-type: none"> • Se cura / trata • Produce dolor y flujo vaginal y en la eyaculación. • Llagas en la boca y genitales • Por relaciones sexuales (oral, vaginal y anal) • Vía la adre (vertical)
Herpes	Virus	<ul style="list-style-type: none"> • No se cura / trata • Se trasmite por relaciones sexuales (oral, vaginal y anal) • Por tocar las partes afectadas con salpullido. • De la madre al hijo (vertical)
Hepattis B	Virus	<ul style="list-style-type: none"> • No se cura / trata • Produce la hinchazón del hígado • Degeneración • Pigmentación amarilla de ojos, manos y piel. • Cirrosis hepática / Se asocia al cáncer de hígado.
Virus del Papiloma Humano (VPH)	Virus	<ul style="list-style-type: none"> • No se cura / trata • Se contagia por contacto en las zonas afectadas (relación sexual y toque de la piel con verrugas) • Puede causar verrugas. • Está asociada al cáncer uterino.
Virus Inmunodeficiencia Humana (VIH)	Virus	<ul style="list-style-type: none"> • No se cura • Degenera el sistema de defensa (sistema inmunológico) • Se transmite por relaciones sexuales (oral, vaginal y anal). • Vía vertical (de la madre al hijo). • Se transmite sanguínea.

TEMA 3. GÉNERO Y SEXO

Objetivo de Aprendizaje

- Conocer los conceptos básicos de la sexualidad, género y sexo.
- Conocer las diferencias entre sexo y género.
- Promover empoderamiento y cambio social a través de la construcción de la equidad de género

Contenidos	Técnicas y Procedimientos	Materiales Requeridos	Duración												
Género y Sexo	<p>Técnica: Proyectiva y Expositiva</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prepara previamente 3 carteles en una hoja de papel de construcción o cartulinas con las palabras “mujer” “hombres” y “sexo”. Reserva. 2. En la pizarra o en un papelógrafo dibuja una tabla con tres columnas. Ej. <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> 3. Pega con cinta adhesiva los carteles previamente elaborados con las palabras: “mujer” “hombres” y “sexo” en el encabezado de las columnas. Ej. <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr><td>Mujer</td><td>Sexo</td><td>Hombre</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> 4. Utilizando la declaración: “Las mujeres pueden hacer / Las mujeres deben hacer” pide a las participantes que rellenen la columna que dice mujer. (Incentive a las participantes a que incluyan habilidades, papeles, tareas, estereotipos positivos y negativos, características biológicas, etc.) 							Mujer	Sexo	Hombre				<ul style="list-style-type: none"> • Papel construcción • Papelógrafo o cartulina • Marcadores 	45 min.
Mujer	Sexo	Hombre													

5. Repita el paso # 4 con la columna que dice hombres. Intercambiando la frase por **“Los hombres pueden hacer / Los hombres deben hacer”**
6. Lea junto a las participantes lo escrito en ambas columnas. Asegúrese de que todos estén de acuerdo.
7. Intercambie los carteles de “hombre y mujer” colocando el cartel de mujeres en la columna de hombre y viceversa.
8. Ahora pida a las participantes que subrayen de las dos columnas las palabras que pertenecen específicamente al sexo de cada columna y coloquen en el medio. Especificando si es del hombre o de la mujer
Ej.

Hombre	Sexo	Mujer s
Vagina	Pene	Pene
Emoción	(hombre)	Fuerte
Limpiar	Vagina	Trabaja
	(mujer)	

9. Ahora pida a los participantes que lean las nuevas columnas de “hombres y mujeres” con las palabras que quedan. “Los hombres pueden y deben... / Las mujeres pueden y deben...”
10. Concluya haciendo conciencia sobre las diferencias entre sexo y género. (abajo detalles). Las mujeres podemos y debemos hacer muchas cosas...

Conceptos Básicos

Género: es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características **construidas social y culturalmente** basadas en el sexo. El Género puede cambiar, evolucionar y reconstruirse a través del tiempo.

Sexo: Es el conjunto de características biológicas (Que nacemos con ellas) que definen el espectro de humanos como hembras y machos.

Sexualidad: Es la dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano: Basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. Es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. En resumen, la sexualidad se practica y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

Identidad de sexo: Incluye la manera como la persona se identifica como hombre o como mujer o como una combinación de ambos, y la orientación sexual de las personas. Es el marco de referencia que se forma con el correr de los años, que permite a un individuo formular un concepto de sí mismo sobre la base de su sexo, género y orientación sexual.

Identidad de género: Define el grado en que cada persona se identifica como masculino o femenina o alguna combinación de ambos. Es el marco de referencia interno, construido a través del tiempo, que permite a los individuos organizar un auto concepto y a comprometerse socialmente en relación a la percepción de su propio sexo y género.

Orientación sexual: Es la organización específica del erotismo y/o vínculo emocional de un individuo en relación al género de la pareja involucrada en la actividad sexual.

Erotismo: Es la capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo, y que, por lo general, se identifica con placer sexual.

Vinculación afectiva: es la capacidad humana de establecer lazos con otros seres humanos que se construyen y mantienen mediante las emociones. El Amor representa una clase particularmente deseable de vínculo afectivo. Reproducción: todo lo relativo a la procreación.

TEMA 4. LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Objetivos de Aprendizaje:

- Conocer los principales métodos anticonceptivos disponibles.
- Explorar las ventajas y desventajas de los diferentes métodos de planificación familiar
- Conocer herramientas prácticas para apoyar la toma de decisiones responsables (Planificación Familiar).
- Aprenderán el uso correcto del condón

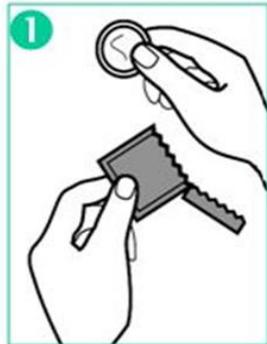
Contenidos	Técnicas y Procedimientos	Materiales Requeridos	Duración
Mitos y realidades de los anticonceptivos.	<p>Técnica “La Pelota Caliente”</p> <p>Explicar que este ejercicio será útil para conocer información sobre anticonceptivos que manejan los mitos y realidades de los mismos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer un círculo con los participantes. • Al ritmo de la música o cualquier otra dinámica, pasa la pelota a uno de los o las participantes y hacer una pregunta o declaración en relación a los métodos a la cual se tendrá que responder “mito” o “realidad” • Una vez que se ha contestado correctamente el participante pasará la pelota nuevamente a la ronda. • Se continuará así hasta terminar con las preguntas. <p>Si existe información incorrecta, aclarar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota • Lista de preguntas sobre los anticonceptivos. 	20 min.
Los métodos anticonceptivos y la planificación familiar	<p>Técnica: Exposición</p> <p>Dar una breve introducción a la planificación Familiar y la clasificación de los métodos más usados en el país. De ser posible presentará las muestras de anticonceptivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muestras de métodos (opcional) • Tabla descriptiva de 	45 min.

		los métodos anticonceptivos	
Decisiones saludables	<p>Técnica: Juego de roles – Semáforo de decisiones.</p> <p>Explicar que este ejercicio será útil para ayudar a los participantes en el empoderamiento de las tomas de decisiones saludables.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En parejas asigna unas “situaciones” para que la representen a través de mini dramas. 2. En cada situación se presentará una pregunta que el público (las demás participantes) deben recomendar que hacer... haciendo uso de sus tarjetas “rojas y verdes” 3. Las participantes deben justificar sus respuestas. 4. La guía debe fomentar el uso de decisiones saludables en las respuestas. <p>Al final del juego discuta con los participantes la importancia de toma de decisiones saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas rojas y verdes (2 / participantes) • Casos o situaciones 	45 min.
- Uso del condón	<p>Técnica: Aprender a usar un condón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se enseñará la técnica para la colocación del preservativo masculino. 		

“La Pelota Caliente”- Mitos

1. Tomar la pastilla para prevenir un embarazo te hace engordar. (mito)- Hay cambios de peso, pero no significativo.
2. Tomar la pastilla puede provocar problemas de esterilidad cuando la mujer decida tener hijos. (mito)- La pastilla no causan esterilidad. Cuando se suspende el uso en los meses posteriores se recupera el ritmo normal de ovulación y menstruación.
3. La planificación familiar no funciona bien. (mito)- Si se usa correctamente y con consistencia es muy efectiva.
4. Los métodos anticonceptivos que contienen hormonas producen cáncer en las mujeres (mito)- Lo contrarios, los anticonceptivos hormonales previenen el cáncer.
5. Los anticonceptivos hormonales cambian las emociones y deseo sexual de una mujer. (mito)- Los efectos relacionados a las emociones y deseo sexual tienen un efecto muy limitado que apenas se toma en cuenta.
6. La planificación familiar es un pecado. (mito) – Aunque no todos los métodos son permitidos por algunas religiones existen algunos métodos que son aceptados como el ritmo, la temperatura corporal y la abstinencia.

Cómo se usa el condón



Use un **condón nuevo** para cada acto sexual



Coloque el condón en la cabeza del pene **con el borde enrollado en dirección contraria** al cuerpo



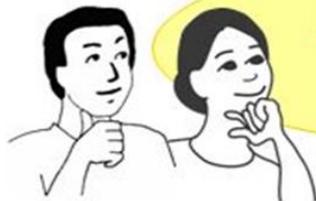
Desenrolle el condón totalmente hasta la base del pene



Después de la eyaculación, sostenga el borde del condón para que no se deslice y retire el pene de la vagina mientras que todavía esté erecto



Deseche debidamente el condón usado



¿Está preparada/o para elegir este método?

1. Antes de usar el condón debe verificar la fecha del empaque.
2. Abra el condón con las yemas de los dedos haciendo uso de las ranuras de cierre del empaque.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Los métodos anticonceptivos son aquellos que se utilizan para limitar la capacidad reproductiva del individuo o de una pareja, en forma temporal o permanente.

Todos los individuos, sin importar su sexo, edad, raza, condición social o política, credo o preferencia sexual, tienen el derecho a la información, a la libre decisión, a la protección de la salud, a la no discriminación, al estándar más alto posible en salud y a gozar de los beneficios del progreso científico.

La planificación familiar permite la planificación reproductiva, con un enfoque de prevención de riesgo para la salud de las mujeres, los hombres, las niñas y los niños, y su aplicación es medio para el ejercicio del derecho de toda persona a decidir de manera libre, responsable e informada, sobre el número y el espaciamiento de sus hijos, con pleno respeto a su dignidad.

Hay muchos factores que intervienen en esa elección: si se tiene una pareja estable, si se es soltera o soltero, la periodicidad con la que se tienen las relaciones sexuales, las ventajas y desventajas de cada método, el precio, etc.

En el caso de los jóvenes es importante hacer un especial énfasis en que el método que se elija debe darle protección anticonceptiva, pero también protegerle contra las infecciones de transmisión sexual, haciendo muy recomendable el uso del condón.

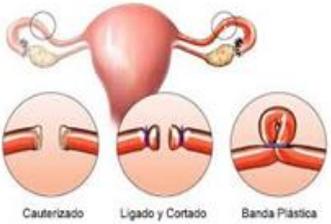
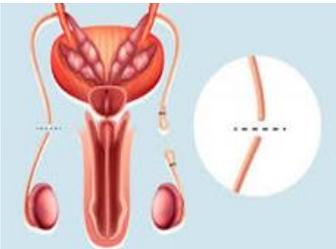
Los métodos anticonceptivos se describen a continuación agrupados de la siguiente manera:

- Hormonales
- De barrera
- Basados en el conocimiento de la fertilidad / Naturales
- Vaginales
- Definitivos

Los métodos anticonceptivos más usados en la Republica Dominicana.

Método	Área de agrupación	Ventajas	Desventajas
Las pastillas o píldora y mini píldora 	Hormonal	<ul style="list-style-type: none"> • Fácil de comprar o adquirir • Existen 2 tipos: combinadas (estrógenos+ progesterona) y las mini píldoras (solo progesterona) • No interrumpe el juego sexual. • Reduce el dolor menstrual • Regula el periodo menstrual • Puede reducir los quistes ováricos • Puede tomarse por mujeres mayores de 35 años (solo la mini píldora) • Puede tomarse si la mujer fuma (mini píldora) • Al suspender su uso, regresa el periodo regular. 	<ul style="list-style-type: none"> • No protegen contra las infecciones transmitidas sexualmente ni el VIH. • Las pastillas deben tomarse todos los días y a la misma hora para potenciar su efectividad. • Puede producir periodo irregular y manchado
La inyección (Progesterona) 	Hormonal	<ul style="list-style-type: none"> • Protección anticonceptiva extremadamente eficaz protege por aproximadamente 3 meses. • Discreto. • No interrumpe el juego sexual. • Puede ser usado por mujeres mayores de 35 y que no puedan usar progesterona. • Reduce los ovarios poli quísticos • Fácil retorno a los ciclos menstruales. • Puede usarse durante la lactancia. 	<ul style="list-style-type: none"> • La inyección puede retrasar el retorno de los ciclos normales por entre 6 y 8 meses. • La inyección puede aumentar el riesgo de infección por clamidia o gonorrea entre las mujeres que están expuestas sexualmente. • Dolores de cabeza. • La inyección provoca un ligero aumento de peso. • La inyección puede reducir los niveles de colesterol HDL ("bueno"). • El uso de la inyección por 2 o más años puede causar pérdida ósea.
Implante subdérmico	Hormonal	<ul style="list-style-type: none"> • Protección muy eficaz con niveles de riesgos bajos dura 3- 5 años. 	<ul style="list-style-type: none"> • No protegen contra las infecciones transmitidas sexualmente ni el VIH.

		<ul style="list-style-type: none"> • Discreto • No hay interrupción del juego sexual previo ni del coito. • Menos períodos o ausencia de ellos • No contienen estrógeno, de modo que pueden ser usados por mujeres que no pueden tomar estrógenos o mayores de 35 años. • Pueden usarse durante la lactancia. • implante permite un rápido retorno de la fecundidad después de la extracción. 	<ul style="list-style-type: none"> • Causan más períodos irregulares o manchado entre períodos. • El implante puede hacer que los períodos menstruales cesen (amenorrea) o que sean muy leves. • El implante debe ser colocado y extraído por un profesional de la salud capacitado y deja una pequeña cicatriz. • Ligeramente aumento de peso
<p>El DIU</p> 	<p>Vaginal / hormonal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hay dos tipos: hormonal y no hormonal. • No requiere interrupción del juego sexual previo o del coito. • No requiere cooperación de la pareja sexual. • Eficacia de más del 99% para prevenir el embarazo. nota4 • Fácil de usar. • Dura entre 5 y 10 años. • Con el tiempo es el método anticonceptivo más rendidor en términos económicos. • Seguro de usar durante la lactancia • Puede extraerse toda vez que tenga problemas o que quiera dejar de usarlo. La fertilidad regresa con el primer ciclo de ovulación después de la extracción del DIU. • Puede insertarse después de un parto vaginal normal, una cesárea o un aborto en el primer trimestre. • El DIU hormonal puede aliviar el sangrado menstrual intenso y los cólicos en la mayoría de las mujeres. • Lo cubre el seguro. 	<ul style="list-style-type: none"> • No ofrece protección contra las infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés) ni el VIH. • Es costoso. • Solamente un profesional de la salud capacitado puede colocar y extraer el DIU. • Cuando se coloca, un DIU puede propagar una infección genital al útero, lo que puede producir enfermedad inflamatoria pélvica (PID, por sus siglas en inglés) los primeros meses después de la colocación. Es por eso que se le hacen pruebas de detección de STI antes de que le pongan un DI

<p>El amarre o corte de las trompas de Falopio (Prepararse)</p>  <p>Cauterizado Ligado y Cortado Banda Plástica</p>	<p>Definitivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muy efectiva • No interfiere en el acto sexual • Se hace mediante diferentes tipos de intervenciones quirúrgicas. • Reposo corto. • No interfiere en el placer de la mujer. • Disminuye el riesgo de cáncer ovárico. • Se puede lactar. 	<ul style="list-style-type: none"> • No previene del VIH ni las ITS
<p>Vasectomía</p> 	<p>Definitivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es un método anticonceptivo completamente seguro y eficaz. • Es una intervención quirúrgica muy sencilla que no necesita hospitalización, que se realiza con anestesia local. • No afecta a la libido ni a las relaciones sexuales. • No es necesario realizar más revisiones médicas excepto por los primeros controles para confirmar la ausencia de espermatozoides. 	<ul style="list-style-type: none"> • Su eficacia no es inmediata: durante unos tres meses después de la intervención hay que adoptar otros métodos anticonceptivos. • No evita el contagio de enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. • Es un método permanente. Para volver a ser fértil es necesario pasar de nuevo por una complicada intervención quirúrgica.
<p>El condon</p>	<p>De Barrera</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Barato (masculino) • De fácil acceso. • La mujer puede usarlo previo a la relación sexual. • Protege del VIH y otros virus e ITS • Es 99 % seguro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Interrumpe la sensación piel- piel durante el coito. • El condón femenino es caro. • Si se usa mal, o se almacena de forma incorrecta pierde su capacidad de protección.

			<ul style="list-style-type: none"> • Puede causar molestias o alergias dependiendo de cada persona. (Látex)
El ritmo	Natural Basado en conocimientos de fertilidad	<ul style="list-style-type: none"> • No interrumpe el contacto sexual. • Aceptado por algunas religiones • Natural 	<ul style="list-style-type: none"> • No fiable • Se necesita ser muy regular (periodo) • Necesita mucho orden y disciplina de parte de la pareja • No protege del VIH ni las ITS
Coito interrumpido	Natural Basado en conocimientos de fertilidad	<ul style="list-style-type: none"> • No interrumpe el contacto sexual. • Aceptado por algunas religiones • Natural 	<ul style="list-style-type: none"> • No fiable • Se necesita ser muy regular • Necesita mucho orden y disciplina • No protege del VIH ni las ITS

Sesión 5. La Violencia.



Sesión 5. La Violencia

Tema: La violencia

Objetivos de Aprendizaje

- Conocer los principales métodos anticonceptivos disponibles.
- Aprenderán el uso correcto del condón
- Conocer herramientas prácticas para apoyar la toma de decisiones responsables (Planificación Familiar).

Contenidos	Técnicas y Procedimientos	Materiales Requeridos	Duración
La violencia y los tipos de violencia	Lluvia de ideas Inicia el tema preguntando a las participantes lo que significa violencia y los tipos de violencia existentes. Técnica: análisis de caso <ol style="list-style-type: none">1. Presente diferentes tipos de casos para que los participantes lean en voz alta al grupo.2. Luego analicen e identifiquen: ¿Cuáles eran las características violentas del caso? ¿Qué tipo de violencia estaba presente en el caso?	<ul style="list-style-type: none">• Copias de casos	45 min.
Elegimos protegernos.	Técnica: Exposición y análisis Inicia presentando cómo funciona el ciclo de la violencia. <ul style="list-style-type: none">• Analiza junto a las participantes ¿Cuales son formas en la que las victimas pueden protegerse? Motiva a las participantes a brindar ideas.	<ul style="list-style-type: none">• Recursos didácticos• Pizarra• Marcador	45 min.

CASOS

Caso #1. Maria y Jose

Maria y José son novios desde hace 4 años. Maria ama a Jose y siempre lo describe como una buena persona y un buen novio. El único problema de Jose es que se pone celoso de cualquier cosa. El otro día, mientras Maria fue hacer un mandado al colmado se encontró a su amigo y compañero de escuela Miguel y se quedó un rato hablando con él. Al regresar del colmado Maria se encontró con Jose que la esperaba en una esquina. Sin que ella lo espera, Jose empezó a jamaquearla y preguntarle bruscamente ¿Por qué estaba hablando tanto, o tiempo con Miguel? Maria no podía hablar por el susto a lo que Jose termino dándole unas palmadas en la boca para que esta hablara haciéndola sangrar. Después de un rato Jose se calmó y le pidió disculpa a Maria. Él le explico que se puso celoso al verla hablar con otro hombre. No es la primera vez que Jose hace estas cosas, de hecho siempre que se pone celoso termina lastimándola y luego le pide perdón. Jose le dijo a maria que esto no pasaría si ella nunca hablara con ningún otro hombre. Maria se fue a su casa y no dijo nada de lo que paso.

Analice

1. **¿Cuáles características violentas había en este caso?** (Posibles respuestas ...)

Jose era muy celoso. Jose la golpeo en la boca. Jose jamaqueo a Maria. Jose no quiere que Maria hable con nadie más. Jose la espía. Jose ha sido violento en otras ocasiones...

2. **¿Qué tipo de violencia Jose uso en este caso?**

Violencia física

Caso #2 Tania y Andres

Tania y Andres son novios. Cada vez que salen solos. Andres comienza a tocar las nalgas, senos y partes intima de Tania. Al principio a Tania no le molestaba ya que entendía que era la forma de Andres demostrarle su cariño. Pero últimamente se siente incómoda con la situación. No importa el lugar donde estén o las personas que estén presentes. Tampoco importa cuántas veces Tania le diga que no. Andres continua.

Analice

1. ¿Cuáles características violentas estaban presentes en este caso?

Touchar las partes de su cuerpo sin respeto. Tania se siente incómoda. No escucha ni toma en cuenta sus deseos.

2. ¿Qué tipo de violencia uso Andres con Tania?

Violencia Sexual/ Acoso.

3. ¿Que podría hacer Tania para parar esta situación?

Caso #3 Mayelin y Juan

Mayelin tiene 20 años. Ella es la esposa de Juan de 45 años. Ellos están casados desde hace varios años, Juan se llevó a Mayelin cuando ella tenía 12 años. Actualmente tienen 3 hijos. Juan es quien trabaja y mantiene la casa. Mayelin siempre está al cuidado de los hijos. Hace un tiempo Mayelin ha pensado en volver a la escuela para terminar el bachillerato y luego trabajar. Cuando le conto a Juan su deseo este le grito y se rio de ella. Juan le dijo a Mayelin que ella no sirve para estudiar ni hacer nada. Si no fuera por el que se enamoró de ella, él no se imagina que se ria de ella, ya que es tan bruta que no sale con nada. Cada vez que Mayelin le dice a Juan que se quiere preparar este se burla de ella y le critica sus faltas. Mayelin no está segura si debe seguir con la idea de estudiar. Quizás Juan tiene razón, ella no vale para nada y menos para el estudio ¿o quizás él se equivoca?

Analice

1. ¿Cuáles características violentas estaban presentes en este caso?

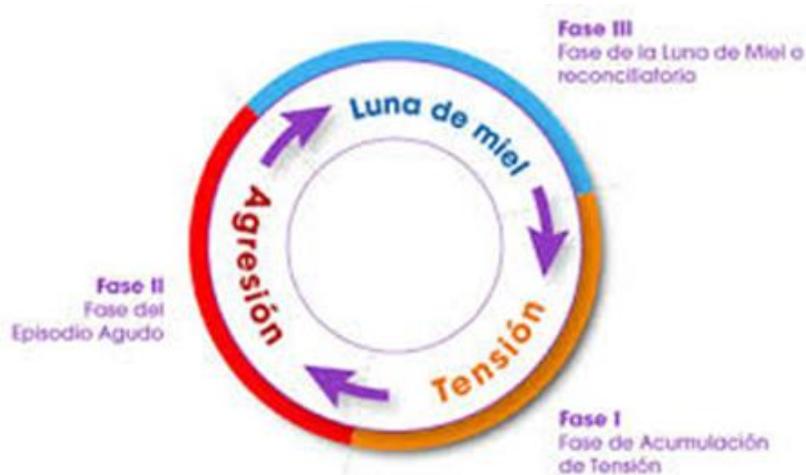
Burla, hacerle sentir menos...

2. ¿Qué tipo de violencia uso Andres con Tania?

Violencia Emocional

3. Que podría hacer Tania para parar esta situación?

EL CIRCULO DE LA VIOLENCIA



Etapa 1. La Tensión o Acumulación:

- Alguna tensión (por ejemplo: el trabajo, el dinero o las cuentas por pagar) inician esta parte del ciclo. La tensión causa que el abusador se sienta impotente. El abusador elige reaccionar contra la esposa o compañera con el abuso verbal, insultos y acusaciones.
- En la medida en que aumenta la tensión, la víctima intenta calmar al abusador y adelantarse a todo lo que él/ella pueda desear.
- La tensión se hace insoportable... como “caminar en puntillas”.

Etapa 2. La Agresión o Explosión violenta

- La tensión acumulada causa abusos verbales graves, ataques físicos o sexuales violentos.
- Puede ocurrir una vez o varias veces.

- El abuso siempre es intencional y nunca es accidental. La motivación detrás de cualquier tipo de abuso es herir, humillar o tener poder y control sobre una persona.

Etapa 3. Luna de miel/justificación:

- En esta fase el abusador usa mecanismos de defensa como culpar a los demás o minimizar la violencia.
- Los mecanismos de defensa se utilizan para quitar la culpa del abusador y hacerlo(a) sentir mejor. El abusador define el abuso e interpreta las cosas “como realmente son”. La pareja abusada empieza a creer esta interpretación.
- Cuando se ha establecido el paso de racionalización/justificación, ambos miembros de la pareja intentan continuar la relación normalmente fingiendo que todo está bien. Sin embargo, el ciclo de abuso continuará si no se tratan los problemas que tiene la pareja.

EMPIEZA UN CICLO NUEVO DE VIOLENCIA. La situación no mejora,

FORMAS DE PROTEGERNOS

Algunas opciones para las víctimas

- Denunciar a los agresores en las unidades de atención.
- Salir de las zonas de peligros, ir a la casa de un familiar o un amigo.
- Comunicarse con instituciones locales que trabajen en el tema de violencia.
- Los centros de atención a víctimas de violencia.
- El 911 y la línea vida 809-200-1202

Bibliografía

Baird Madeline, Tejeda Julissa, Munesi Yanlico- **Manual UNICA: Empoderamiento e igualdad social**- DREAM Project Republica Dominicana. 2012

Mullinax Margo- **Manual Chicas Brillantes: Empoderando al movimiento femenino a través de la igualdad de género**. – Cuerpo de Paz Republica Dominicana

Programa de Educación Sexual para jóvenes: **Manual Conóctete Va por tu cuenta**

Manual Deportes para la Vida- DREAM Project Republica Dominicana.2012

Guía de capacitación en Análisis de Género, Iniciativa Caribeña de Género – ICG, Equipo de referencia nacional de la Republica Dominicana.

Guía del programa de UNJER: **Unión de niñas y Jóvenes Exitosas y Respetuosas**, creado por voluntarios de Cuerpo de Paz, 2000

Periódico **El día digital** : <https://eldia.com.do/dominicanas-destacadas>

Paginas consultadas

Wikipedia : <https://es.wikipedia.org>,

Videos

<https://youtu.be/iqZ1cOFxp1k>

<https://youtu.be/0my1oddgK5g>

<https://youtu.be/fcDlhCm7KsQ>

Otras inspiraciones para este manual.

Los ejercicios, así como también algunas de las actividades de esta guía surgen de una gama de entrenamientos, cuyas raíces encontramos y perfeccionamos a lo largo de nuestro trabajo. Algunas actividades son extraídas directamente de los manuales; Única, Chicas Brillantes y DPV con ligeras modificaciones para su adecuación al público de impacto. No ha sido la intención copiar o atribuir autonomía de las mismas por lo que se hace la aclaración en este documento.