

MATERIAL  
DIDÁCTICO  
MÓDULO  
3

PARA INTERVENCIONES COMUNITARIAS  
PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA  
BASADA EN GÉNERO (VBG) Y DE  
EMBARAZO EN ADOLESCENTES



VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

# CRÉDITOS

Material didáctico para intervenciones comunitarias para la prevención de la violencia basada en género (vbg) y de embarazo en adolescentes es una publicación de Intered y CONAMUCA

Autora:

Elizabeth Vélez Vargas.

Responsable de Católicas por el Derecho a Decidir República Dominicana (CDDR). Para INTERED.

Coordinación:

Diseño y diagramación:

Lorena Espinoza Peña



CONAMUCA

**InteRed**  
por una educación transformadora



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la AECID, con cargo al Convenio 2018-CO1-924 “Por el derecho de mujeres, jóvenes y niñas a una vida libre de violencias, incidiendo en la prevención desde el ámbito educativo y comunitario para la reducción de la violencia basada en género y la prevalencia del embarazo adolescente, en República Dominicana”. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva del CONAMUCA e InteRed y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.



MATERIAL  
DIDÁCTICO

PARA INTERVENCIONES COMUNITARIAS  
PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA  
BASADA EN GÉNERO (VBG) Y DE  
EMBARAZO EN ADOLESCENTES

Por Elizabeth Vélez Vargas, responsable de Católicas por el Derecho a  
Decidir República Dominicana (CDDRD). Para INTERED.

# ÍNDICE

Violencia contra la mujer (VCM)	6
VCM y tipos de violencia	7
Ciclo de la violencia y ruta de acompañamiento a víctimas	10
Algunos consejos para evitar caer en amor romántico	16
Autoestima	24
Reflexionemos sobre lo aprendido historia “A los pies de una diosa”	32
Ejercicios prácticos	37
Batería de sugerencias para las acciones educativas a realizar	42
Elementos a tomar en cuenta para fortalecer las réplicas de los/as adolescentes	46
Organización de las actividades	48
Bibliografía	50

# MÓ DU LO



3

## VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

- 1. VCM y tipos de violencia*
- 2. Ciclo de la violencia*
- 3. Algunos consejos para evitar caer en amor romántico*
- 4. Autoestima*

## 1. VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO (VBG)

Dentro de la cartera de leyes que existe en el país hay una especializada en este flagelo que ha cobrado cientos de vidas de mujeres y niñas año por año en el país, específicamente la ley 24-97 sobre Violencia intrafamiliar, que data del año 1996. Es importante señalar que, así como ha modernizado la sociedad dominicana con el paso de los años, este fenómeno de la violencia contra las mujeres ha también incrementado sus expresiones.

Según la ley 24-97 con su artículo 1 modifica el artículo 309-1 que dice que constituye violencia contra la mujer toda acción o conducta, pública o privada, en razón de su género, que causa daño o sufrimiento físico, sexual o psicológica a la mujer, mediante el empleo de fuerza física o violencia psicológica, verbal, intimidación o persecución.

Por otro lado, la parte 2 del artículo 309 dice que constituye violencia doméstica o intrafamiliar todo patrón de conducta mediante el empleo de la fuerza física o violencia psicológica, verbal, intimidación o persecución, contra uno o varios miembros de la familia o contra cualquier persona que mantengan una relación de Convivencia, contra el conyugue, ex cónyuge, conviviente o ex-conviviente o pareja consensual, o contra la persona con quien haya procreado un hijo o una hija para causarle daño físico o psicológico a su persona o daño a sus bienes, realizado por el padre, la madre, el tutor, guardián,

cónyuge, conviviente, ex-conviviente o pareja consensual, o persona bajo autoridad, protección o cuidado se encuentra la familia.

Esta incluye los siguientes tipos:

## TIPOS DE VIOLENCIA:

- Violencia física
- Violencia psicológica.
- Violencia sexual.
- Violencia económica.

### *Violencia física:*

Se entiende por violencia física todo acto no accidental que provoque o pueda provocar daño físico o enfermedad. Entre las molestias recurrentes, en las víctimas de maltrato doméstico, son típicos los dolores de: cabeza y de pecho; las palpitaciones; la sensación de asfixia; el entumecimiento; y el hormigueo.

### *Violencia psicológica:*

El maltrato psicológico puede tener lugar de manera simultánea o independiente al maltrato físico, precediéndolo la mayoría de las ocasiones. Siempre que se produce una agresión física en el hogar se daña psicológicamente a la víctima. A menudo se niega o quita importancia a la violencia psicológica en la pareja y se la reduce a una mera relación de dominación. Las agresiones son sutiles, no dejan un rastro tangible y los testigos tienden a interpretarlas como simples aspectos de una relación conflictiva entre dos personas de carácter,

cuando, en realidad, constituyen un intento violento, y a veces exitoso, de destrucción moral e incluso física.

### **Violencia sexual:**

La violencia sexual es la menos manifestada por las víctimas, porque se camufla en un terreno todavía más íntimo que el propio hogar: las relaciones sexuales. Las agresiones y abusos sexuales dentro de la pareja convierten al agresor en un violador habitual, pues repite su conducta con mayor frecuencia que cualquier otro violador.

### **Violencia sexual:**

La violencia sexual es la menos manifestada por las víctimas, porque se camufla en un terreno todavía más íntimo que el propio hogar: las relaciones sexuales. Las agresiones y abusos sexuales dentro de la pareja convierten al agresor en un violador habitual, pues repite su conducta con mayor frecuencia que cualquier otro violador.

### **Violencia económica:**

La violencia económica remite al ejercicio de la violencia psicológica, pues pretende aniquilar la independencia de la mujer y dañar su autoestima y estabilidad emocional y afectiva.

Sobre las agresiones sexuales dispone en su artículo 330 y siguientes que una **agresión sexual** es toda acción sexual cometida con violencia, constreñimiento, amenaza o sorpresa.

Así tipifica como **violación sexual** todo acto de penetración sexual, de cualquier naturaleza que sea, cometida contra una persona mediante violencia, constreñimiento, amenaza o sorpresa según el artículo 331.

**La exhibición** de todo acto sexual, así como la exposición de los órganos

genitales realizada a la vista de cualquier persona en un público se castiga con prisión o multas.

*El acoso sexual* según la ley constituye cada orden, amenaza, constreñimiento u ofrecimiento destinado a obtener favores de naturaleza sexual, realizado por una persona (hombre o mujer) que abusa de la autoridad que le confieren sus funciones.

Después de repasar lo que establece el marco legal regulatorio para la VBG ¿Cuáles serían las diferencias entre la violencia basada en género y la violencia intrafamiliar?

## 2. CICLO DE LA VIOLENCIA Y RUTA DE ACOMPAÑAMIENTO A VÍCTIMAS

### EL CICLO DE LA VIOLENCIA

#### *FASE 1. Acumulación de tensión*

- Hay un incremento de los comportamientos agresivos, más hacia objetos- dar portazos, romper cosas.
- La violencia se mueve desde las cosas hacia la pareja y puede haber un aumento del abuso verbal y del abuso físico.
- La pareja intenta modificar su comportamiento a fin de evitar la violencia, como por ejemplo mantener la casa cada vez más limpia, a los niños más silenciosos.

#### *FASE 2. Episodio agudo de violencia (tensión)*

- Aparece la necesidad de descargar las tensiones acumuladas.
- El agresor hace una elección. Decide tiempo y lugar para el episodio, hace una elección consciente sobre qué parte del cuerpo golpear y cómo lo va a hacer. Como resultado la tensión y el estrés desaparecen en el agresor.

Si hay intervención policial él se muestra calmado y relajado, en tanto que la mujer aparece confundida e histérica debido a la violencia padecida.

### **FASE 3. Luna de miel**

Se caracteriza por un período de calma, no violento y de muestras de amor y cariño.

En esta fase, puede suceder que el agresor asuma una parte de la responsabilidad, dándole a la pareja la esperanza de algún cambio en la situación a futuro. Actúan como si nada hubiera sucedido, prometen buscar ayuda, prometen no volver a hacerlo, etc.

Si no hay intervención y la relación continúa, hay una gran posibilidad de que la violencia aumente.

Luego de un tiempo se vuelve a la primera fase y todo comienza otra vez.

### **CICLO DE LA VIOLENCIA**



## CARACTERÍSTICAS QUE COMUNMENTE COMPARTEN LAS VÍCTIMAS DE MALTRATO:

- Fue maltratada por sus padres.
- Aprendió a someterse a la voluntad del hombre;
- Está acostumbrada a conductas violentas;
- No se valora como persona;
- Tiene baja autoestima;
- Tiene un concepto del amor que la lleva al sacrificio y a dependencia absoluta de su pareja;
- Necesita la aprobación de su pareja;
- No tolera la idea de fracaso (en el matrimonio o en la familia).
- ¿Por qué una mujer se mantiene en una relación de violencia?
- Temor al agresor.
- Baja autoestima y dependencia emocional
- Creencia de que el abusador no puede sobrevivir sin la presencia de ella.
- Insuficiencia de recursos sociales que puedan ofrecer respuestas oportunas.
- Creer en mensajes que reciba de proveedores de servicios de salud, docentes, de funcionarios de leyes, amistades, policías, familias de que ella es la responsable de la violencia y que lo que debe hacer es complacer al hombre.

- Historia personal.
- Haber sido testigos de la violencia en su ambiente familiar .
- No poseer redes de apoyo.

### *¿Cómo se puede ayudar a una mujer víctima de violencia?*

- Creer lo que ella le dice.
- Animarla a hablar sobre el abuso.
- Respetar la confidencialidad.
- Escucharla. Apoya sus sentimientos sin juzgarla. Hacerle saber que no está sola y que muchas mujeres que son víctimas del abuso doméstico y logran salir del problema.
- Darle la seguridad de que no es culpa suya y de que ella no es la causa.
- Darle un claro mensaje de que ella no puede cambiar el comportamiento de su pareja y de que las disculpas y promesas no pararán la violencia. La violencia nunca se justifica.
- Su seguridad física es la primera prioridad. Habla con ella sobre las opciones y ayúdala a hacer planes para la seguridad de ella misma y de sus hijos.

### *Factores de riesgo:*

- Baja autoestima.
- Falta de proyecto de vida.

### *Señales de alerta:*

- Uso y abuso del alcohol y drogas.
- Antecedentes de violencia familiar.
- Problemas de comunicación.
- Entorno social.

### *Consecuencias:*

- Aislamiento social.
- Golpes en cualquier situación.
- Celos desenfrenados. -Tensión enojo irritabilidad
- Enojos con frecuencia.
- Miedo o culpa de hacer o decir algo.
- Desprecio y humillaciones.
  
- Ansiedad constante.
- Desarrollo de conductas codependientes y adictivas.
- Baja autoestima,
- Control, prohibiciones, amenazas, chantaje.
- Depresión, frustraciones, desilusiones, aislamiento y bajo rendimiento escolar.
- Homicidio o suicidio.

### *Alternativas de solución:*

- Expresar sentimientos y emociones de manera positiva.
- Conocer a la pareja.
- Comunicarse frecuentemente.
- Respetar la libertad de la pareja.
- Respetar la ideas y opiniones de la pareja.
- Resolver juntos los conflictos.
- Pensar antes de actuar.

### *Factores de protección:*

- Proteger el cuerpo.
- Tener una comunicación asertiva.
- Tomar medidas de seguridad personal.
- Hacer saber de la situación a una persona de confianza: familiar, amigo, autoridad.
- Destrezas Sociales: Habilidades de comunicación, manejo de sentimientos, toma de decisiones y solución de problemas.

### 3. AMOR ROMÁNTICO Y SUS IMPLICACIONES PARA LAS MUJERES

#### QUÉ ES EL AMOR ROMÁNTICO?

Para hablar de amor romántico estaremos estudiándolo desde los planteamientos del psicólogo Robert Sternberg, investigador y catedrático estadounidense. Su tesis se basa en la teoría triangular del amor donde primero nos habla de los ámbitos donde se desarrolla el amor (social, académico y personal), este visto como la forma de relacionarnos de manera interpersonal.

Así mismo habla de dimensiones del amor, plantea la teoría general sobre él, donde abarca las dimensiones en las que se determina el tipo de relaciones interpersonales que existen. Por lo que, destaca tres componentes importantes: intimidad, pasión, y decisión o compromiso, que según en la intensidad que se den en las relaciones se tendrá un tipo u otro de amor (reseñado en Serrano y Carreño, 1993).

Para Sternberg el amor está compuesto por 3 grandes componentes, y de sus combinaciones surgen los tipos de amor.

- **Intimidad:** esta hace referencia a sentimientos de cercanía, a la conexión entre las dos personas, que forman parte de la historia de amor a la confianza entre ellos, a la amistad y el afecto.
- **Pasión:** esta es el componente o la energía de la relación. Los sentimientos de la atracción física y el impulse o la necesidad de estar con la otra persona y de tener relaciones íntimas.

- **Compromiso** hace referencias a la decisión de seguir en la relación a pesar de los altibajos que puedan surgir. Incluye aspectos como los momentos vividos, la historia de la relación, etc.

Según las combinaciones que se generen en las relaciones interpersonales, el autor afirma que se dan los diversos tipos de amor (maneras de amar).

**Cariño:** hace referencias a la Amistad verdadera. Solo hay intimidad, pero no existe pasión, ni compromiso. Los miembros de la relación se sienten cercanos y confían el uno con el otro, pero no hay deseo de tener relaciones íntimas ni compromiso como pareja-

**Encaprichamiento:** en esta forma de amar hay mucha pasión, no obstante, no hay ni intimidad ni compromiso, lo que convierte este tipo de relaciones en superficiales. Sería una especie de romance pero que termina pronto o el principio de una relación, en la que existe mucho deseo por tener relaciones sexuales íntimas, pero no hay suficiente confianza ni compromiso.

### **Amor vacío:**

se caracteriza por un elevado compromiso, sin pasión ni intimidad. Esto es habitual en las relaciones interesadas o en las de larga duración, cuando no existe ni confianza ni relaciones íntimas, pero sí que existe compromiso por estar juntos.

### **Amor romántico:**

es una forma de amar en la que los miembros de la relación sienten atracción y excitación, y, además tienen confianza y cercanía. El amor romántico a inspirado miles de novelas y películas, es el amor

que sienten Romeo y Julieta. Si esta etapa continua con grandes compromisos juntos, podría acabar provocando el compromiso.

#### *Amor sociable:*

suele ocurrir en relaciones duraderas. Existe intimidad y compromiso, pero no pasión. Es el tipo de amor que puede manifestarse cuando la pareja carece de deseo y excitación hacia la otra persona, pero la Convivencia, los hijos y las experiencias juntos les mantienen Unidos. Esta relación puede parecer satisfactoria para los miembros y durar mucho tiempo.

#### *Amor fatuo:*

en este predomina la pasión y el compromiso, pero no existe intimidad. El amor fatuo puede producirse porque los miembros de la pareja quieren estar juntos, pues existe el deseo y la excitación de vivir experiencias intimas, sin embargo, no tienen muchas cosas en común.

#### *Amor consumado:*

Este es el amor completo. Está formado por los tres elementos de la teoría piramidal de Sternberg. El amor consumado es el principal arquetipo amoroso, es el amor ideal y también recibe el nombre de amor maduro.

Para los fines de este proceso abordaremos el amor romántico como uno de los modelos que vienen históricamente constituidos y siguen estables en las culturas modernas, concretamente en las occidentales, que se basa en un sistema patriarcal.

Herrera (2013) que afirma que:

*La idea que se tiene del amor romántico, tanto por su conceptualización como por la educación que se recibe durante el proceso de vida y las experiencias de pareja responden a una construcción social patriarcal, donde la estructura social, se ve dividida en función del sexo y el género. (p. 12).*

## EL AMOR ROMÁNTICO COMO HERRAMIENTA DE OPRESION PATRIARCAL

El amor visto como la capacidad de relacionarse igualitariamente, sin tratar al otro como un objeto, sino como otro ser libre con el cual compartir experiencias. Querer a alguien es quererlo tal y como es, con sus defectos y con sus defectos. Querer a alguien no es querer poseerlo, sino verlo libre y a nuestro lado, en una suma en la que uno más uno es dos, no uno, lo que derriba aquella idea de la media naranja, afirma Herrera en su artículo sobre como perjudica el amor romántico perjudica la igualdad.

Pero amar es complicado porque el ser humano se apega demasiado a las cosas y personas a las que ama, y tiene un miedo terrible a perder seres queridos. Porque amamos egoístamente y tenemos fobia a la soledad. Y la gran quimera del amor, la más grande falacia, es que, teniendo una pareja a tu lado, nunca más vas a sentirte solo, generando en la cultura de occidente modelos de relacionamiento con profundas raíces en el apego.

Establece Herrera que sufriríamos menos si amásemos con menos egoísmo y disfrutásemos con el amor que sentimos hacia el otro, sin esperar nada a cambio, sin necesidad de poseer a esa persona. El amor-pasión es una construcción cultural al que van ligadas muchas otras construcciones culturales: la propiedad privada, la exclusividad,

el contrato, el compromiso. Y a otros sentimientos naturales como el miedo, la necesidad de sentirse valorado y querido, de sentirse acompañado. Los seres humanos necesitamos protección, estabilidad y seguridad, y a la vez, contradictoriamente, la necesidad de arriesgar, de aventurarse y vivir experiencias nuevas. Por eso es tan complicado y porque siempre queremos lo que no tenemos o lo que hemos perdido para siempre.

La moral patriarcal ha dividido a las mujeres en dos grupos: las seductoras, que destacan por su erotismo y sexualidad; sus artes sensuales sirven para desorientar y manipular a los hombres, que tienen que huir de ellas para no sentirse dominados. Y por otro lado están las discretas, que aparentan no sentir deseo alguno. Las primeras son malas porque son promiscuas, y porque no son sumisas a la autoridad masculina, ni se sienten objeto perteneciente a ningún dueño. Las segundas son las madres y las esposas, esas mujeres complacientes y bondadosas que tienen sexo solo por complacer a sus maridos, no porque lo deseen por ellas mismas, lo que las coloca por encima de las primeras etiquetadas como elegibles.

Esta idea implica que su cuerpo, de algún modo, no es suyo, sino del hombre con el que se casa, del cura que la confiesa, del médico que la explora, del gobernador que ejecuta las leyes, de los parlamentarios que las aprueban. Su cuerpo reproductor es un bien social, por eso la maternidad se contempla como algo obligatorio, natural y necesario para las mujeres.

Ya sabemos que a las mujeres que han elegido un camino distinto haciendo ejercicio de su libertad les ha tocado morir torturadas, asesinadas, y quemadas en la hoguera. La figura de la bruja, la vampiresa, la loba, la hiena, ha sido común para representar a las mujeres con

deseo sexual, y forma parte de las pesadillas del imaginario masculino la mujer a la que ningún hombre sacio.

En nuestra cultura, las mujeres que han disfrutado de su cuerpo y su sexualidad han sido siempre estigmatizadas socialmente como malas mujeres, mujeres de vida alegre, mujeres de la calle, putas o ninfómanas. En definitiva, las mujeres que se apartan de sus estereotipos y roles de género, y su función reproductora, son penalizadas socialmente por ello, y esto ha sido así durante muchos siglos.

Por eso han tenido que recurrir siempre a cómplices y ayudantes para poder vivir su sexualidad al margen de la moral patriarcal. En el caso de las lesbianas, el ambiente doméstico propició de alguna manera que las mujeres pudieran compartir placeres y cariño sin la represión masculina.

### *Algunos consejos para evitar caer en el amor romántico patriarcal*

- Conoce a la persona y su historia, investiga a su contexto, ve poco a poco.
- Pregúntate si tus circunstancias y las de esa persona funcionan juntas.
- Se realista, ¿Se aman o se utilizan? ¿Alguno está utilizando al otro para su beneficio como un objeto que después podrá desechar?
- Forman acuerdos beneficios para la pareja.
- No te abandones, no le entregues todo tu ser a la otra persona, no abandones lo que amas, tus sueños y deseos por alguien más, no te borres del mapa. Si a esa persona no le importa tu voz, ¡Ahí no es!

## MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

**Mito de “la media naranja” o de la fe ciega en el destino:** consistente en creer que se elige a la pareja que teníamos predestinada y que ha sido la única o mejor elección posible.

**Mito del “emparejamiento”:** creencia de que la pareja heterosexual es algo natural universal o de que la monogamia amorosa está presente en todas las épocas y culturas.

**Mito de la exclusividad:** creer que es imposible que nos gusten varias personas a la vez.

**Mito de los celos:** creencia de que los celos son un signo de amor.

**Creer que amor y enamoramiento son equivalentes:** se puede creer que si una persona deja de estar apasionadamente enamorada es que ya no ama a su pareja y lo mejor es cortar la relación.

**Mito de la omnipotencia:** creer que “el amor lo puede todo” o que cualquier sacrificio es válido por la pareja.

**Mito de la Concepción mágica del amor:** creencia de que nuestros sentimientos amorosos no están influidos por factores socio-biológicos-culturales.

**Mito del matrimonio o de la convivencia:** creer que el amor debe conducir siempre a la unión estable de la pareja y constituirse en la única base de la convivencia de la pareja.

**Mito de la unidad:** creencia de que ambos miembros de la relación han de ser “uno”.



***Mito de “Los palos opuestos se atraen”:*** las personas que tienen objetivos, intereses, gustos y perspectivas comunes son las que más se atraen y mejor se llevan a largo plazo.

## 4. AUTOESTIMA

### CONCEPTO DE AUTOESTIMA

La autoestima es cómo nos sentimos con nosotros/as mismos/as y cómo nos valoramos. Se refiere al sentimiento positivo o negativo que experimentamos hacia nosotros/as. Esto tiene que ver con la capacidad para amarnos, aceptarnos tal como somos, así como para apreciar cuánto valemos y lo importante que son las características que tenemos.

Es el conjunto de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escalera de valores y desarrolla sus capacidades; y si acepta y respeta tendrá una autoestima alta. Si una persona no conoce, el concepto de sí mismo es pobre. No se acepta ni respeta; su autoestima será baja.

### TIPOS DE AUTOESTIMA

#### *Autoestima baja*

La baja autoestima se define como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por tanto digna de ser amada por los demás.

Las personas con autoestima baja buscan, a veces sin ser muy conscientes de ello, la aprobación y el reconocimiento de los demás y suelen tener dificultad para ser ellas mismas y poder expresar con

libertad aquello que piensan, sienten y necesitan en sus relaciones interpersonales, así como para poder decir “no” al otro sin sentirse mal por ello.

### *Autoestima alta*

Las personas que tienen una alta Autoestima, se sienten satisfechas con ellas mismas, aceptándose tal y como son, en sus virtudes y defectos. Sus defectos o limitaciones no causan que se menosprecien, pues se sienten queridas tal y como son, sabiendo identificar qué es aquello que se les da mejor y en qué deben mejorar, sin sentirse incómodas al hablar de sus fracasos o de sus logros y teniendo una actitud más abierta hacia las críticas, con una mayor flexibilidad para aceptar sus errores, lo que les conduce a aprender de estos errores, les mantiene en una actitud más abierta a nuevas experiencias y tienen más facilidad para afrontar nuevas situaciones o desafíos.

### *Autoestima estable*

La persona que mantiene una alta autoestima y además estable, mantiene todas las características citadas previamente de una alta autoestima. Se muestra como una persona segura de sí misma, que confía en sus capacidades. El término estable implica que los factores externos, tales como la opinión de los demás o las circunstancias negativas con las que puedan encontrarse, no condicionarán el valor que se dan a ellos mismos. Por ello, no necesitan defender su persona y pueden manifestar su opinión sin desestabilizarse a ellos mismos.

### *Claves para mejorar la autoestima:*

1. No idealizar a los demás. Aprender a no compararse con la quienes nos rodean, aceptar a los demás tal como son, sin generarse expectativas sobre ellos-as.
2. Partiendo del autoconocimiento evaluar nuestras cualidades y aspectos a mejorar, consideradas defectos. Hacer inventario de los valores positivos de uno mismo.
3. Trabajar en lo que no te guste de tu persona. Ello sería lo que no responde a nuestros objetivos para la vida. No son las situaciones las que hacen sufrir sino la forma de verlas desde nuestros valores.
4. Aprender a reconocer nuestro dialogo interno, poder evaluar si es negativo o positivo, así como esa voz interior que te grita que no puedes hacer algo, sería negativo porque limita tu capacidad de creer en ti. Lo saludable sería sustituirlo por uno positivo. Ej.: No puedo hacer esto, pero sí puedo hacer esto otro.
5. Dejar de buscar la aprobación de los demás. Tratar de agradar a todos es muy desgastante, lo recomendable es actuar según nuestros propios principios y valores.
6. Evaluar lo que si podemos hacer y lo que nos tomaría más tiempo respecto a nuestra vida para asumir el control o las riendas de nuestra vida.
7. Afrontar los problemas sin demora. Se trata de no posponer la toma de decisiones para los problemas que nos afectan.
8. Construir nuestro propio banco de aprendizajes, evaluando Aprender de los errores. Aprender de los fallos para actuar mejor en la próxima situación.

9. Practicar nuevos comportamientos. Confiar en la propia capacidad para mejorar.
10. Avanzar poco a poco no exigirse demasiado a sí mismo-a. Si nos exigimos demasiado y no conseguimos lograr lo que deseamos, nos podemos experimentar sentimientos de frustración cuando algo no sale bien.
11. Darse permisos. Practicar la empatía y el asertividad. No pasa nada si tengo un mal día, no pasa nada si tengo pocas ganas de hablar. Esto es, ser comprensivo y tolerante con uno mismo.
12. Aceptar y amar el propio cuerpo. Aprender a amarlo porque es el que nos va a acompañar toda la vida, procurando concentrar nuestra atención en las capacidades que nos da más que en las limitaciones.
13. Los hábitos de vida saludable, el ejercicio físico, la buena alimentación son costumbres a adoptar.
14. Disfrutar del presente, del aquí y el ahora, para disfrutar de los pequeños placeres que ofrece el momento histórico presente que están viviendo, para sentirse bien y juzgarse con comprensión y tolerancia.
15. Propiciar tu propia independencia. La libertad, elemento clave en la autoestima.

## LAS LIBERTADES PARA APRENDER A QUERERNOS SEGÚN VIRGINIA SATIR

Querernos es una de las tareas pendientes para la mayoría de nosotros y nosotras. Valorarnos, apreciarnos y tratarnos con cariño deberían ser aspectos importantísimos en nuestra rutina. Priorizarnos es fundamental si queremos alcanzar el bienestar tanto emocional como social.

En el momento de nuestras vidas que empezamos a tratarnos con respeto y dignidad somos capaces de exigir de los demás el mismo trato para nosotros-as. Esto nos permite ofrecer todo nuestro potencial de amor propio y a su vez, de construir vínculos sanos y fuertes con los demás. El primer paso para conectar con ello es el autoconocimiento.

Trabajaremos con los aportes de la autora Virginia Satir, resumiendo las 5 libertades básicas para el ser humano en el tema que nos convoca, la autoestima.

Estas son un conjunto de afirmaciones elaboradas para iniciar un proceso de desarrollo personal que tiene como objetivo fortalecer la autoestima. Profundicemos.

“Considera todas las dificultades como oportunidades para crear algo nuevo, aprendiendo y creciendo a partir de la forma creativa en que respondes”.

**-Virginia Satir-**

### **1-La libertad de ser**

*“La libertad de ser y escuchar lo que está aquí, en lugar de lo que debería ser, fue o será”.*

Esta primera de las libertades de Virginia Satir está vinculada con la importancia de ser auténticos y de vivir el presente, en lugar de estar navegando por las profundidades del pasado, las corrientes futuras o incluso por los laberintos de la idealización y las proyecciones externas.

### **2- La libertad de decir lo que uno siente y piensa**

*“La libertad de decir lo que uno siente y piensa, en lugar de lo que uno debería sentir y pensar”.*

En ocasiones manejamos inseguridades que nos llevan a sentir temes de expresar lo que pensamos y sentimos, considerándolos pues como incorrectos, terminamos callando o asumiendo el sentir o el pensar de los demás callando nuestra propia voz, que sea lo que sea es nuestra construcción desde el momento histórico que estamos viviendo y lo que nuestros aprendizajes nos han permitido hasta ahora.

### **3- La libertad de sentir**

*“La libertad de sentir lo que uno siente, en lugar de lo que uno debería sentir”.*

Dentro de esta selección de Satir quizás una de las que no hemos practicado o tenido ni siquiera pendiente es la de SENTIR, puede que nos cueste también aprenderla por los aprendizajes binarios de las culturas patriarcales. Reconocer en nuestro sentir y tener presente que todas y cada una de nuestras emociones son válidas, sin reprimirlas ni bloquearlas, de hacerlo no profundizaremos en el maravilloso arte de conocernos.

### **4- La libertad de pedir**

*“La libertad de pedir lo que uno quiere, en lugar de esperar el permiso para hacerlo”.*

No podemos estar esperando a que las oportunidades y las personas llamen a nuestra puerta, tampoco podemos conformarnos con todo lo que suceda o no. Tenemos libertad para elegir y para pedir. Es hora de asumirla y apropiarnos de lo bueno que la vida tiene para nosotros-as.

A menudo, las personas con baja autoestima suelen actuar una vez que se les concede el permiso para ello, fruto de su inseguridad. Es como si no pudieran decidir por ellas mismas porque alguien les ha privado de ese derecho. Y aunque probablemente en su infancia alguien les haya hecho sentir así, nunca es tarde para despertar y alzar la voz por uno mismo, para hacerse visible.

### **5- La libertad de correr riesgos**

*“La libertad de correr riesgos por tu propia cuenta, en lugar de elegir solo lo que es “seguro” y no arriesgarse”.*

La última de las libertades de Virginia Satir tiene que ver con correr riesgos, con salir de esa zona de confort que nos salvaguarda de lo que tememos conocer.

Si te decides a crecer, si avanzar la única opción posible es actuar en consecuencia y por supuesto, responsabilizándote de los resultados derivados de nuestros actos. Solo así podremos asumir lo sucedido y aprender de ello. Mientras no abandonemos esa sensación de seguridad y nos enfrentemos cara a cara con la incertidumbre es imposible que sigamos conociéndonos.

Como vemos, las 5 libertades de Virginia Satir constituyen un canto al amor propio. Un conjunto de afirmaciones que nos invitan a reflexionar sobre cuánto nos valoramos y cómo de auténticos somos con los demás.

## Reflexionemos sobre lo aprendido

Lee atentamente la historia de Alexandra, y luego responde las preguntas para la reflexión final.

### A LOS PIES DE UNA DIOSA

La tarde de un sábado cualquiera en la calle principal de Semana Santa, una comunidad del distrito de Nigua, en San Cristóbal estaba Erick sentado en el colmadón, tomándose unas frías antes del toque de queda. Al mismo tiempo que la brisa de esa tarde de verano rosara su rostro pasó inusual, se bajó de un vehículo lujoso una mujer hermosa (Alexandra). Cuando la vio no se aguantó y gritó ***¡Una Diosa acaba de llegar! Mami, tu va 'muy lejo' llévame contigo, que yo te lavo los pies.*** A lo que la mujer no respondió, ni siquiera voltio a mirar quien le hablaba. Pero Erick insistió, pensó que “ésta” como todas se estaba haciendo la difícil, la importante. Y avanza hacia ella hasta rozarle los hombros y mirarla para decirle:

*-Erick: Mami, pero por lo' meno' agradece que es un piropo sano el que te toy tirando. ¡Tú sabes klk! No te cotice, que yo tengo lo tuyo aquí...*

La joven mujer solo lo miro, sin manifestar un solo gesto, más allá de su mirada fija, siguió con su camino.

Lo que a su acosador le molesto aún más y le grito en plena calle.

*-Erick ¿O tú crees que el barrio no sabe lo que tu ere'? Chapiadoraaaaaaaa, mata hombre!*

Aquella mujer impetuosa detiene su caminar, lo mira y le cuestiona.

*-Alexandra: Oye moreno ¿Me conoces? ¿Sabes de dónde vengo, sabes lo que me costó ser quien soy, tener esta belleza que admiras? Si me conocieras y entendieras mi historia no me llamarías así, me respetarías por lo que soy, una mujer joven que solo hizo lo que pudo para triunfar en esta sociedad que ve a las mujeres como objetos, trofeos y para uso particular de un hombre.*

*-Erick: ¡Oh mami eso é' lo que yo quiero, conocerte mejor! ¡Llévame!*

*-Alexandra: Vamo' de un pronto al centro.*

Erick en sus adentro pensó, ¡Ya mangué!, ¡Qué mujerón!

*-Erick: Vámonos, a donde tú digas mamacita.*

Mientras van de camino al centro Alexandra empieza a contarle al chico que acaba de conocer su historia. Para empezar, le pregunta:

*-Alexandra: ¿Cómo me veo?*

*A lo que Erick responde: buenísima, un maquinón.*

*-Alexandra: según tu ¿Cómo soy yo?*

*-Erick: una mujer que puede bajarse el cielo si ella quiere. Y mira fijamente a la chica, aplicando una vieja labia de conquista.*

Ella mientras le escucha se ríe, y le dice:

*-Alexandra: tu muela clásica, tienes que esforzarte más, este culito tiene su dueño y con papeles. Mira te diré, me caes bien. Me recuerdas a un amigo de la infancia, Francis, que no volví a ver. Por eso te invite a venir al centro, mientras acomodaba su vehículo en el parqueo de un barcito del pueblo.*

Se bajan del vehículo, ingresan al lugar y la joven y hermosa mujer pide una botella de Moet, y subraya que ella no toma nada menos de ahí, que no puede bajar de nivel. También pide una HOOKA y que el DJ le coloque una canción para hacer el ambiente, una muy famosa Tusa, el remix. Se acomodan y le dice a su compañero de mesa, te voy a contar una historia, para que no juzgues a nadie sin conocerle sentencio, a lo que Erick se entrecogió, asumiendo el regaño y sintiendo culpa por lo que grito en la plena calle cuando ella lo ignora.

*-Alexandra: soy una mujer joven, 23 añitos, una bebé y al tiempo que lo dice le sonrío. Aquí donde me ves soy la mujer que cualquier chica de 15 años del*

*barrio quisiera llegar a ser, tengo 55 mil seguidores en Instagram y no me dedico a eso. No hago promo, lo mío es mío, sudado y ganado.*

*Me gane una beca a los 17 años para estudiar en una universidad privada de la capital, allá vivo desde entonces. Me fui a vivir con una tía que me recibió para ayudar a mis padres, que me mandaban unos pesos para gastos de estudios. Pero no alcanzaba para darme lujos o lucir bonita.*

*Mírame ahora tengo mi casa propia, mi vehículo moderno, de lujo, uso ropa y zapatos de marca, y me coloco las extensiones y pelucas que quiera, tengo una colección importada de la india. Tengo un buen trabajo, que me gusta y mi jefe me trata bien, a veces me acosa, no pierde la esperanza de lograr que le haga caso.*

*-Erick; ¿y que estudiaste?*

*-Alexandra: me gradué con honores de administración hotelera, hablo 3 idiomas y trabajo para una cadena importante en la capital. Y te preguntaras ¿Cómo la hija de dos comerciantes de Semana Santa llegó ahí?*

*Cuando estuve en la universidad conocí una amiga que vivía mejor que yo, lucia muy bien y su vida era envidiable. Me le acerqué y le caí en gracia, justo como tú a mi hoy Erick, risas de ambos sonaban junto a la música del lugar.*

La joven relata lo que esta amiga hizo por ella.

*-Alexandra: la jeva me presento algunos amigos, tenía para salir cada semana. Eran como una docena. Hubo un tipo de 57 años, pelo canoso, muy interesante, ¡Un sugar daddy! que se puso loco conmigo y me resolvía muchas cosas, cuando iba de viaje me traía de todo para lucir y que nadie me opacara. Yo seguía saliendo con otros igual y él no tenía problema con eso. Mi vida cambio en un trimestre, al año siguiente empecé a penetrar al mundo plástico, me operé de un tiro, las nalgas, los senos y mi lipo. El año pasado me hice la nariz y la boca, ese cuerpazo que me hice al principio me dejo buenas ganancias,*

*además de mi trabajo. Todo seguía como en la universidad, que mi belleza abría todas las puertas por mí, y yo solo debía ser simpática como en la uní que todos los profesores me pasaban las materias soñando una oportunidad con este mujerón.*

Entre risas y tragos, una y otra canción el chico del barrio le pregunta a la Diosa que tiene sentada frente a él, que por que a pesar de ser la para de las mujeres y de sus amigas, ella pide canciones que no hablan de éxito, sino de desamor, soledad, tristeza y dolor. Las canta y se ríe como si estuviera celebrando, le externo con la expresión de duda tatuada en su mirada, como dirían en el barrio, “se puso chivo el hombre” al tiempo de que dudó de esa movie que escuchaba.

Alexandra llevaba ese día extensiones rubias, que se extendían más debajo de su trasero. Un conjunto Adidas ajustado a su cintura de avista, las uñas decoradas, pestañas y un perfume suavcito con aroma a frutas. Pidió al mesero otra botella y una nueva canción, mala fama de Danna Paola la mexicana y la coreaba, que calzaba como contexto para hablar del aspecto de su vida que aún no la dejaba a alcanzar la felicidad que exhibía con sus bienes y belleza.

*-Alexandra: en esos días que empecé a salir con hombres y estos a regalarme cosas, y resolverme mis problemas, conocí un chico que me enloqueció, pero yo no me sentía a nivel de él, era acomodado de cuna, un niño de papi y mami. Que nunca se acostó sin cenar y que no conocía la parte trasera de su casa, porque ahí solo iba la sirvienta. Él era mi crush y yo lo veía inalcanzable, en algunas fiestas de amigos nos acercamos y hicimo' un corito dos o tres veces, pero desde que un amigo le dijo que yo había salido con varios amigos de su padre, me dio a entender que el veía quien era yo, pero que la mujer del cesar no le basta con ser seria, sino que debe aparentarlo y que yo era un avión por tierra buscando a quien chapiar. ¡Eso dolió! Y no le dije nada porque pensaba que tenía razón, porque yo lo veía con los ojos del amor, estaba perdidamente enamorada de ese maldito popi. Y me dio pa' ponerme ma' linda, para lucirle y frontearle, que viera lo que se perdió, sin mucho resultado, nunca regreso a mí.*

*Desde entonces vivo con ese sentimiento de vacío, porque los hombres se acercan a mi buscando la Diosa perfecta, el cuerpazo, pero yo quisiera crecer con alguien que me vea en realidad quien soy y poder exigir lo que me merezco, que no es dinero porque ya gano lo suficiente para darme la vida que quiero, pero no logro encontrar quien me vea con otros ojos.*

Mientras aquella mujer hermosa relataba esa historia que por momentos era triste y por ratos llena de alegría y lujos, el chico del barrio seguía asombrado de todo lo que escuchaba de aquella joven mujer que deseaba sentirse amada por lo que ella era como persona, no por su imagen o por su obediencia a los cánones sociales.

Alexandra y Erick terminaron la segunda botella, bailaron una salsa que ella pidió, chica plástica, un clásico de Rubén Blades, dice que le recuerda sus primeros días cuando se mudó a la capital, le marcaban la transición del tiempo en su historia. Intercambiaron números y regresaron a la comunidad. Erick le dijo a la joven mujer que escuchándola y mirándola mientras contaba su historia había conocido la historia de una mujer joven, inexperta que hizo lo que cualquier mujer de su edad haría, dejarse llevar.

Se bajó del vehículo tarareando la letra de la última canción, ¡Se ven las caras, vaya, pero nunca el corazón! Rubia la próxima invito yo, aunque me quede sin ni uno pa' pagá' el alquiler. Ella sonrío y le dice que él en el liceo aprendió a beber romo también, que no le diera mente a na'.

Esa noche al llegar a la capital Alexandra reflexionó que la vida es muy corta para vivirla como la gente quiere, que llegaba el tiempo de empezar a pulir a la mujer que vivía dentro de ella y dejar ir la chica complaciente que vendía juventud al ego de hombres con dinero.

### *Para poner en práctica*

#### *Reflexiona:*

Identifica en la historia el tipo de autoestima de Alexandra, en qué situaciones vive las consecuencias de los prejuicios, cuáles situaciones ella vive por ser mujer joven y hermosa, y justifica tu opinión sobre lo que llevo a esta joven a rendir culto a la belleza.

## EJERCICIOS PARA PONER EN PRÁCTICA

Con el interés de brindar herramientas para abordar la diversidad, anatomía y placer sexual hemos diseñado actividades para realizarse con juventudes en las comunidades.

### *Objetivos*

- Comprender como se expresa la desigualdad sostenida desde las instituciones y en las relaciones cotidianas.
- Reflexionar sobre los modelos de ser hombre y mujer para iniciar nuevas maneras de relacionamiento.
- Identificar los derechos sexuales y reproductivos como adolescentes y la importancia de su promoción para el empoderamiento.
- Reflexionar sobre el proceso de desmonte de patrones, masculinos tradicionales. y su impacto en aspecto personal, familiar y social

### *Módulo III Objetivos*

- Conocer los diferentes aspectos teóricos sobre la violencia basada en el género.
- Reflexionar sobre su impacto en los diferentes ámbitos de la vida de las personas.

N°	ACTIVIDAD	MATERIALES
1-	<p><b>VCM Y TIPOS DE VIOLENCIA</b></p> <p><b>Antes de la charla:</b></p> <p>Los/as multiplicadores/as deben de coordinarse, conocer y dominar tema, teniendo en cuenta la selección de la fecha, la hora, lugar, tiempo disponible, realización y distribución de la agenda, quedando claro cuál rol asume cada uno en la facilitación, conocer el tipo, número de participantes y sus niveles de educación, identificar y seleccionar la cantidad y tipo de material educativo y de apoyo a utilizar y/o distribuir en la actividad.</p> <p><b>Durante la charla:</b></p> <p>Debes iniciar manejando un lenguaje corporal adecuado que muestre seguridad, teniendo en cuenta el lugar y tipo de los/as participantes.</p> <p>Te presentas ante tu audiencia y les invitas a presentar sede una manera divertida.</p> <p>Te sugerimos usar una dinámica de presentación donde puedas vincular el tema del que se tratara la charla.</p> <p>Presentas el tema, dan la bienvenida, exploran las expectativas de los/as participantes y/o realizan una lluvia de ideas o preguntas detonadoras, si eliges este último recurso te sugerimos que te apoyes con una pelota, incluso la puede elaborar con papel reciclado.</p> <p>Al momento de usarla, esta puede ir pasando de participante en participante contando por ejemplo de 5 en 5 hasta llegar a un número que elijan, 45 por ejemplo y quien tenga la pelota en sus manos responderá una pregunta, luego el resto de las participantes podrá intervenir si lo desean.</p>	<p>Papelógrafos</p> <p>Crayones</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas</p> <p>Colores</p> <p>Pintura</p>

N.	ACTIVIDAD	MATERIALES
2-	<p><b>CICLO DE LA VIOLENCIA Y RUTA DE ACOMPAÑAMIENTO A VICTIMAS.</b></p> <p><b>Antes de la charla:</b></p> <p>Los/as multiplicadores/as deben de coordinarse, conocer y dominar tema, teniendo en cuenta la selección de la fecha, la hora, lugar, tiempo disponible, realización y distribución de la agenda, quedando claro cuál rol asume cada uno en la facilitación, conocer el tipo, número de participantes y sus niveles de educación, identificar y seleccionar la cantidad y tipo de material educativo y de apoyo a utilizar y/o distribuir en la actividad.</p> <p><b>Durante la charla:</b></p> <p>Debes iniciar manejando un lenguaje corporal adecuado que muestre seguridad, teniendo en cuenta el lugar y tipo de los/as participantes.</p> <p>Te presentas ante tu audiencia y les invitas a presentarse de una manera divertida.</p> <p>Te sugerimos usar una dinámica de presentación donde puedas vincular el tema del que se tratara la charla.</p> <p>Presentas el tema, dan la bienvenida, exploran las expectativas de los/as participantes y/o realizan una lluvia de ideas o preguntas detonadoras, si eliges este último recurso te sugerimos que te apoyes con una pelota, incluso la puede elaborar con papel reciclado.</p> <p>Al momento de usarla, esta puede ir pasando de participante en participante contando por ejemplo de 5 en 5 hasta llegar a un número que elijan, 45 por ejemplo y quien tenga la pelota en sus manos responderá una pregunta, luego el resto de participantes podrá intervenir si lo desean.</p> <p>Desarrollan el tema de manera dinámica motivando a los/as participantes</p>	<p>Papelógrafos</p> <p>Crayones</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas</p> <p>Colores</p> <p>Pintura</p>

N.	ACTIVIDAD	MATERIALES
3-	<p><b>AMOR ROMÁNTICO Y SUS IMPLICACIONES PARA LAS MUJERES</b></p> <p><b>Antes de la charla:</b></p> <p>Los/as multiplicadores/as deben de coordinarse, conocer y dominar tema, teniendo en cuenta la selección de la fecha, la hora, lugar, tiempo disponible, realización y distribución de la agenda, quedando claro cuál rol asume cada uno en la facilitación, conocer el tipo, número de participantes y sus niveles de educación, identificar y seleccionar la cantidad y tipo de material educativo y de apoyo a utilizar y/o distribuir en la actividad.</p> <p><b>Durante la charla:</b></p> <p>Debes iniciar manejando un lenguaje corporal adecuado que muestre seguridad, teniendo en cuenta el lugar y tipo de los/as participantes.</p> <p>Te presentas ante tu audiencia y les invitas a presentarse de una manera divertida.</p> <p>Te sugerimos usar una dinámica de presentación donde puedas vincular el tema del que se tratara la charla.</p> <p>Presentas el tema, dan la bienvenida, exploran las expectativas de los/as participantes y/o realizan una lluvia de ideas o preguntas detonadoras, si eliges este último recurso te sugerimos que te apoyes con una pelota, incluso la puede elaborar con papel reciclado.</p> <p>Al momento de usarla, esta puede ir pasando de participante en participante contando por ejemplo de 5 en 5 hasta llegar a un número que elijan, 45 por ejemplo y quien tenga la pelota en sus manos responderá una pregunta, luego el resto de las participantes podrá intervenir si lo desean.</p>	<p>Papelógrafos</p> <p>Crayones</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas</p> <p>Colores</p> <p>Pintura</p>

77	ACTIVIDAD	MATERIALES
4-	<p><b>AUTOESTIMA</b></p> <p><b><i>Durante la charla:</i></b></p> <p>Debes iniciar manejando un lenguaje corporal adecuado que muestre seguridad, teniendo en cuenta el lugar y tipo de los/as participantes.</p> <p>Te presentas ante tu audiencia y les invitas a presentarse de una manera divertida.</p> <p>Te sugerimos usar una dinámica de presentación donde puedas vincular el tema del que se tratara la charla.</p> <p>Presentas el tema, dan la bienvenida, exploran las expectativas de los/as participantes y/o realizan una lluvia de ideas o preguntas detonadoras, si eliges este último recurso te sugerimos que te apoyes con una pelota, incluso la puede elaborar con papel reciclado.</p> <p>Al momento de usarla, esta puede ir pasando de participante en participante contando por ejemplo de 5 en 5 hasta llegar a un número que elijan, 45 por ejemplo y quien tenga la pelota en sus manos responderá una pregunta, luego el resto de participantes podrá intervenir si lo desean.</p> <p>Desarrollan el tema de manera dinámica motivando a los/as participantes a integrarse y respondiendo en el proceso las preguntas y aclarando dudas, retroalimentando el proceso cerrando con una sección final de preguntas y respuestas.</p> <p><b><i>Importante trabajar como contenido lo siguiente:</i></b></p> <p>Concepto de autoestima</p> <p>Tipos de autoestima</p>	<p>Papelógrafos</p> <p>Crayones</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas</p> <p>Colores</p> <p>Pintura</p>

## SUGERENCIAS DE ACCIONES EDUCATIVAS A REALIZAR

### CHARLAS EDUCATIVAS

Es la exposición de un tema con la participación interactiva del público con el fin de informar y sensibilizar a los/as participantes sobre un tema específico, realizadas por los/as multiplicadores/as en sus espacios comunitarios, en parejas, dirigidas a adolescentes y jóvenes beneficiarios/as que podrían ser grupos de 10, 15 o 25 participantes máximo.

#### **Metodología:**

##### ***Antes de la charla:***

Los/as multiplicadores/as deben de coordinarse, conocer y dominar tema, teniendo en cuenta la selección de la fecha, la hora, lugar, tiempo disponible, realización y distribución de la agenda, conocer el tipo, número de participantes y sus niveles de educación, identificar y seleccionar la cantidad y tipo de material educativo y de apoyo a utilizar y/o distribuir en la actividad.

##### ***Durante la charla:***

Los facilitadores/as deben iniciar manejando un lenguaje, teniendo en cuenta el lugar y tipo de los/as participantes se presentan y presentan el tema, dan la bienvenida, o hacen una dinámica de introducción, exploran las expectativas de los/as participantes y/o realizan una lluvia de ideas o preguntas detonadoras, desarrollan el tema de manera dinámica motivando a los/as participantes a integrarse y respondiendo en el proceso las preguntas y aclarando dudas, retroalimentando el

proceso cerrando con una sección final de preguntas y respuestas. Y Cierre

Aclaración de Dudas / Retroalimentación / Evaluación / Despedida de la actividad, el desarrollo del tema depende de la destreza y manejo de los/as multiplicadores/as, así como también su experiencia y sinergia con la población, las metodologías generalmente dependen de los temas a trabajar y el enfoque del mismo.

## CONVERSATORIO

A diferencia de la charla el conversatorio es una intervención más interactiva con un grupo más reducido entre el/la multiplicadores/as y los/as beneficiarios/as, en esta se trabaja un tema específico de manera puntual y menos formal, interactuando la discusión e intercambio de experiencias enfocados a un tema específico, y planteamiento de diversos puntos de vista sobre de manera más personal, el tema va tomando forma de la mano de la experiencia de los/as presentes con grupos de 10, 15 participantes Máximo preferiblemente.

### Metodología:

El/la multiplicador/a después de tener en cuenta el contenido y la preparación adecuada saluda e introduce el tema a través de preguntas detonadoras incentivando la participación a través de mínimo 3 preguntas puntuales, en esta analizan en conjunto desde un punto de vista vivencial y personal el tema en cuestión y los puntos de vista de cada uno/a de los/as participantes el/la multiplicador/a asume también la moderación del proceso cerrando el conversatorio con recomendaciones generales sobre el tema planteado.

## JORNADAS EDUCATIVAS

Las Jornadas educativas son un ciclo de 4 charlas educativas agrupadas ósea una jornada es igual a 4 sesiones en la que se trabajan diferentes temas, un tema diferente por sección, realizadas por los/ as multiplicadores/as en sus espacios comunitarios, dirigidas a adolescentes y jóvenes beneficiarios/ as con un mismo grupo de 10, 15 o 25 participantes máximo preferiblemente.

### Metodología:

En las jornadas educativas se realizan en diversas secciones de manera progresiva se trabajan 4 temas de manera sistemática y secuencial. Utilizando la metodología de abordaje de las charlas educativas, 4 charlas con una misma población con diversos temas estas culminan con el Cierre de jornadas que consta de la evaluación general de conocimientos adquiridos por los/as participantes en los 4 temas trabajados.

## FORO

El foro es un espacio interactivo de discusión donde se participan interesados/as organizados en grupos o mesas de trabajo las cuales socializan diferentes temas, con el fin de buscar soluciones conjuntas, en estas participan diversos grupos que representan organizaciones o grupos de interés, estos/as discuten, socializan, presentan experiencias, plantean, proponen posibles soluciones y alternativas a las problemáticas al final de este se realiza una plenaria y se discute para llegar a un consenso, cerrando con un acuerdo final y muchas veces la creación de una comisión de seguimiento, la cantidad de

participantes varía dependiendo el tema del foro, generalmente se trabaja con grupos mayores de 30 participantes hasta 150 o más.

## ENCUENTROS DE SENSIBILIZACIÓN

Son espacios interactivos de discusión en los cuales se busca sensibilizar a los/as participantes sobre uno o varios temas específicos, en estos los y las facilitadores plantean los diversos temas de manera objetiva interactuando con los/as participantes a través de diversas metodologías, teniendo como resultado un compromiso de actuación, la cantidad de participantes puede ser entre 35 a 60 participantes. Para fines de esta intervención este tipo de actividades debe usarse al inicio para propiciar la base social de apoyo y seguimiento a las acciones de los y las multiplicadores/as.

## INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS

Son jornadas de intercambio en las cuales se reúnen varios equipos para intercambiar experiencias adquiridas en los procesos así también como metodologías, y acciones de mejora y buenas prácticas, estos propician la competencia sana y el enriquecimiento de las metodologías para el desarrollo de las actividades, en estos encuentros la cantidad de participantes dependerá del número de equipos que asistan generalmente de 20 a 30 participantes dependiendo de la convocatoria y niveles de coordinación.

## ELEMENTOS A TOMAR EN CUENTA PARA FORTALECER LAS RÉPLICAS DE LOS/AS ADOLESCENTES.

1. Revisar objetivos de cada uno de los temas.
2. Conocer y utilizar los materiales de apoyo adecuadamente para cada tema.
3. Ensayar la temática.
4. Formular preguntas--para identificar la comprensión.
5. Manejar las técnicas de animación.
6. Tratar de no memorizar la información si no interpretar, comprenderla y exponerla.
7. Expresar las ideas en forma oral. Después de repetidas prácticas (teniendo como guía algunas notas).
8. Hacer gestos es muy importante ya que nos comunicamos tanto visual y auditivamente.
9. Trata de no provocar distracción física. No juegue con sus notas. No golpee con su pie. No camine nerviosamente.
10. Establece contacto visual con las personas cada vez que pueda esto permite evaluar las reacciones. Asegúrate de mirar a todos los miembros de la audiencia.
11. No trates de mirar demasiado a la distancia, a través de una ventana, a tus ayudas audiovisuales ni tampoco tus notas.
12. También evita la tendencia de mirar a una sola persona en forma repetida.

13. Familiarízate con el lugar físico donde se realizará la réplica.
14. El conocer de antemano el escenario físico permite una presentación más fluida y estar menos ansioso.
15. Las ayudas visuales incluyen objetos, material de lectura hojas de trabajo. Son especialmente útiles porque ellas permiten la comprensión y retención de la información deben ser claras y simples. A veces pensamos que mientras más información proporcionamos, es mejor. Esto es en realidad un error. Las ayudas visuales funcionan mejor cuando se destaca claramente una información importante.
16. Las ayudas visuales deben ser suficientes para que todas las personas las observen fácilmente y las comprendan rápidamente.
17. Evita conversar dirigiendo tu mirada a los medios visuales, puedes dar una rápida mirada, pero no te detengas mucho. Debes recordar que es sólo una ayuda. Las utilizamos para aclarar o enfatizar ciertos puntos.
18. Metas principales:
  - a. Asegurar la atención y buena disposición de tus oyentes.
  - b. Hacer sentir cómodas a las personas participantes
  - c. Determinar claramente el objetivo del tema.

## ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

### Pre-práctica

Llega a tiempo al espacio donde se realizará la charla para poder organizar todo lo que necesites previo a la sesión.

### Antes de iniciar la sesión calentamiento

- Prepara tu registro de asistencia
- Repasa la última sesión
- Define una o dos preguntas detonadoras para introducir la conversación.
- Prepara una dinámica que pueda servir de romper hielo y la experiencia se torne más divertida.

### Actividad

Te sugerimos trabajar cada tema de manera puntual y dividir las acciones formativas tomando en cuenta 4 tiempos:

- Introducción del tema
- Contenido priorizarle
- Puesta en practica
- Cierre



## Después del cierre

Estar disponible para los y las participantes que tienen preguntas adicionales o que deseen hablar en privado. Si no conoces la respuesta de cualquier pregunta, busca información y compártela en la próxima actividad.

## BIBLIOGRAFÍA

ACTUA- Guía de capacitación violencia intrafamiliar y de género para jóvenes multiplicadores/as

Castro Espín, Mariela. ¿Qué nos pasa en la pubertad? (Adaptación dominicana).

<https://kidshealth.org/es/teens/male-repro-esp.html>

Cartilla orientador Muerde la Manzana, CDD Colombia.

Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer

Comité Amperica Latina y el Caribe para la Defensa de los Derechos de las Mujeres - CLADEM

Concepto+del+amor+romantico+y+la+violencia+de+genero+en+adolescencia.pdf

El amor romantico perjudica seriamente la igualdad de Coral Herrera Gómez

Gabinete de Coordinación de Políticas Sociales - Plan Nacional para la Reducción de Embarazos en Adolescentes 20192023 - <https://repositorio.msp.gob.do/handle/123456789/1218>

Guía para jóvenes y adolescentes multiplicadoras y multiplicadores por las Unidades Juveniles de

Difusión de los Derechos Humanos de la PDDH (UJDDH), el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) y la Coordinación de ONUSIDA en El Salvador.

Guía Nacional de Atención Psicológica y Consejería para NNA con VIH\ SIDA, Ministerio de Salud Pública RD., 2012.

<sup>1</sup> Kirby, D. (2001). Emerging Answers: Research Findings on Programs to Reduce Teen Pregnancy.

Ley 24-97 sobre violencia intrafamiliar que modifica el Código Penal

Manual Educativo: Sexualidad y adolescencia. Habilidades para la toma de decisiones libres e informadas, Católicas por el Derecho a Decidir México, 2019.

Psicologiamente.com\ La teoría triangular del amor de Sternberg.

[Manual%20PDDH%20UNFPA%20SSR "Para%20Talleres%20de%20Capacitación%20sobre%20Adolescencia%20y\\_0\\_0.pdf](#)

PNUD - 2017 “Embarazo Adolescente: un desafío multidimensional para general oportunidades [https://undp.org/content/dam/dominican.republic/docs/ odh/el ciclo de vida](https://undp.org/content/dam/dominican.republic/docs/odh/el_ciclo_de_vida)” ver publicaciones/pnud do INDH2017.pdf

UNFPA, Disponible en <https://www.familiaysalud.es/salud-joven/sexualidad/todo-lo-que-quieres-saber/el-placer-en-las-relaciones-eroticas>

<https://psicologiamente.com/sexologia/erotismo>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/birthcontrol-for-sexually-active-teens.aspx> <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos>

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmisionsexual-ets/vih-sida>

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmisionsexual-ets/vih-sida>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/birthcontrol-for-sexually-active-teens.aspx> <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos>

<http://www.psicosolucionesistemicas.es/crecimiento-personal/las-5-libertades-virginia-satir-fortalecerla-autoestima/>

<https://www.jovenesporlosderechoshumanos.mx/what-are-human-rights/universal-declaration-ofhuman-rights/articles-1-15.html>

<https://psicologosenmadrid.eu/baja-autoestima/>

<https://www.psicologia-online.com/los-5-tipos-de-autoestima-y-sus-caracteristicas-4594.html>

<https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-humanos>

<https://www.sostenibilidad.com/desarrollo-sostenible/breve-historia-derechos-humanos/>

[Naciones%20Unidas%20marcan%20el,y%20estableci%C3%B3%20la%20igualdad%20racial.](#)

<hUKEwi82drAzv7vAhVBmVMKHUBjBlSjQ2-cCegQIABAA&oq=aparato+reproductor+&gs>

NOTAS:

NOTAS:

NOTAS:



CONAMUCA

**InterRed**  
por una educación transformadora



EMBAJADA  
DE ESPAÑA  
EN REPÚBLICA DOMINICANA



cooperación  
española