

GUÍA DE FORMACIÓN DE LIDERAZGOS JUVENILES TRANSFORMADORES: CON PERSPECTIVA DE GÉNERO PARA EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS



Alianza por la
Solidaridad

Member of

act:onaid

Con el Apoyo de:



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Transparència,
Responsabilitat Social,
Participació i Cooperació

© Centro de Investigación, Educación y Servicios (CIES)
Calle 6 de obras N° 614
Casilla de correo 9935
Teléfono: (591) 2788162

Agradecemos a la Cooperación Generalitat Valenciana y a Alianza por la Solidaridad por el apoyo proporcionado.

Director Ejecutivo CIES Salud Sexual Salud Reproductiva:
Dr. Jhonny Lopez Gallardo

Elaborado por:
Lic. Juan Mario Zárate Ramírez.
Lic. Janneth Marcela Montaña García. Lic. Rebeca Karina Soto Sánchez.

Revisión técnica:
Maestro Cristiam Espíndola Molina
Responsable Nacional de Incidencia Política
CIES Salud Sexual Salud Reproductiva

Diagramación:
Luis Armando Zárate Ramírez

Revisión Diagramación:
Lic. Mónica Vargas Tapia
Responsable Diseño
CIES Salud Sexual Salud Reproductiva

Depósito legal:

Impresión:

Derechos Reservados.
Prohibida su reproducción sin citar la fuente.

La Paz, Bolivia - 2021

INDICE	
Presentación.	5
Introducción.	6
Marco conceptual de la guía.	8
Sugerencias técnicas para la facilitadora y facilitador.	11
Metodología	16
SESIÓN 1 : Perspectiva de género	19
SESIÓN 2 : Lenguaje no binario	29
SESIÓN 3 : Adolescencias y juventudes	39
SESIÓN 4 : Salud sexual y salud reproductiva	49
SESIÓN 5 : ¿Qué entendemos por liderazgo?	62
SESIÓN 6 : Liderazgo transformador	72
SESIÓN 7 : Desarrollo de habilidades desde el liderazgo transformador	81
SESIÓN 8 : ¿Dónde y cómo podemos ejercer el liderazgo transformador?	91
SESIÓN 9 : Mi compromiso para con la adolescencia y las juventudes	104
SESIÓN 10 : Mi liderazgo transformador como agente de cambio	113
ANEXOS	122
RECOMENDACIONES	132
BIBLIOGRAFIA	133



GUÍA DE FORMACIÓN DE LIDERAZGOS JUVENILES TRANSFORMADORES DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO PARA EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS

1) Presentación

En un mundo de cambios vertiginosos que en el año pasado nos ha demostrado lo rápido que se gestan vulnerando a ciertas poblaciones, se vuelve vital contar con procesos comunitarios liderados por las y los jóvenes, que si bien no tienen la obligación de ser “la esperanza del futuro”, han demostrado en más de una ocasión que cuando se trata de tomar espacios, de organizarse, de colectivizar sus necesidad, de socializar la ayuda, son ellas y ellos quienes están al frente. Les escucharles y comprender que nadie entiende y da voz mejor sus necesidades que ellas y ellos mismos.

Estamos agradecidas y agradecidos de presentarte esta guía que tiene el objetivo de lograr que las y los jóvenes reconozcan los aspectos de liderazgo que ya han desarrollado y desarrollen otros a lo largo del proceso educativo con el que abonarán a transformar su realidad y entorno, con base a los derechos humanos en lo general y a los derechos sexuales y derechos reproductivos en lo particular. Otro objetivo es otorgar herramientas para que puedan ejercer la labor de replicar los conocimientos y habilidades adquiridas, impactando a otras y otros jóvenes.

La presente guía contribuye al desarrollo de habilidades para la vida que le permita a las y los jóvenes ser agentes de cambio desde una perspectiva no hegemónica del liderazgo en donde puedan expresarse, ser transformadoras y transformadores al mismo tiempo que inspiran a otras y otros jóvenes, cambiando con esto el paradigma de que la población juvenil es un factor de preocupación y no.

Este material contiene alcances conceptuales y pedagógicos para que la facilitación sea un proceso grupal y horizontal, mediante la problematización de experiencias y técnicas participativas y reflexivas, las personas inician un proceso personal y colectivo para un cambio de pensamiento y prácticas hacia un bien común.

La guía es una herramienta que va en conjunto de la facilitación y acompañamiento de personas más cercanas a los temas y el trabajo que se hace a partir de la misma es colectivo. Las experiencias, aportes y conocimientos de todas y todos son igualmente importantes y enriquecedores, por lo

cual todas las voces cuentan y todas son escuchadas por igual.

2) Introducción

En la actualidad en América Latina ha iniciado un proceso de transición demográfica, lo que significa que nuestros países se encuentran experimentando cambios en la población, al existir mayor cantidad de población joven, lo cual se traduce en que nos encontramos en un momento clave para ser parte de la transformación de la realidad que viven las juventudes. La adolescencia es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1999) como el periodo de vida que se da entre los 10 y 19 años de edad. Se caracteriza por una serie de cambios físicos que dan inicio a las funciones reproductivas de las personas, así como a los cambios psicológicos que surgen para tratar de ajustarse a un ambiente y un cuerpo que ya no es el mismo. Por otro lado, en el año 2009 el Consejo de la Persona Joven CPJ y el Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA crean el Enfoque de Juventudes, el cual considera como joven a toda persona entre los 12 y 35 años de edad (cita).

Este enfoque también tiene como fin, la visibilización positiva de las personas jóvenes desde un enfoque de derechos. Reconociendo a las personas como ciudadanas, sujetas de derechos y como protagonistas del cambio y desarrollo del país. Asimismo, lleva un eje transversal de no discriminación, partiendo de que todas las personas debemos tener las mismas oportunidades sin importar raza, sexo, lengua, y entre otras cosas, la edad, lo que podemos llamar igualdad sustantiva. (UNFPA, 2009).

Independiente de las diferencias económicas y políticas entre países o las diferencias entre culturas, en las distintas latitudes las y los adolescentes enfrentan grandes desafíos en relación al ejercicio pleno de sus derechos, especialmente las niñas y las mujeres jóvenes, por lo cual la perspectiva de género resultado de la lucha feminista será fundamental en este proceso transformacional. Acceder a educación y servicios de salud de calidad, contar con herramientas preventivas para disminuir el embarazo adolescente y el riesgo de contagio por Infecciones de Transmisión Sexual y VIH/SIDA, contar con herramientas y apoyo del Estado para salir de la pobreza, vivir sin discriminación, acceder a oportunidades de trabajo, y sobre todo, tener el derecho a expresar opiniones, ser escuchadas y escuchados y participar en las decisiones sobre los temas que les afectan, son algunos de estos desafíos. Los y las jóvenes quieren y pueden formar parte de los cambios sociales de los cuales son parte, por ser afectados por lo mismo de manera estructural y sistemática y porque se saben parte del cambio.

Según los datos del Censo de Población y Vivienda del año 2012, Bolivia tiene una población total de 10.027.254 habitantes, de los cuales la población joven, comprendida entre los 15 y 29 años de edad, llega a los 2.865.517, un total de 28,5%. La base poblacional comprendida entre los 15 y 29 años de edad, tiende a ensancharse y se constituye en un grupo altamente importante y estratégico para las políticas públicas nacionales.

De acuerdo con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA, 2010) los principales riesgos para la salud sexual y reproductiva de las y los adolescentes son: el inicio involuntario y desprotegido de la vida sexual, los embarazos no planeados y las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA.

De acuerdo con los datos del Fondo de Población de las Naciones Unidas, las y los jóvenes inician su vida sexual entre los 15 y los 19 años en promedio. En Bolivia la mitad de la población joven está constituida por mujeres y la otra mitad por hombres, en ese sentido es necesario priorizar la igualdad de género en contra de la violencia contra las niñas, las mujeres y las jóvenes. En esta tarea se torna imprescindible la plena participación de hombres y niños como agentes de cambio en la promoción de género, la igualdad y la prevención y la condena de la violencia contra las mujeres.

En cuanto a la salud sexual y reproductiva, en los últimos años se puede observar un crecimiento del embarazo en adolescentes a nivel regional y nacional, este fenómeno tiene como causas y consecuencias grandes desigualdades socioeconómicas. La Encuesta Nacional de Juventud (ENAJ) arrojó que existe un alto número de embarazos no planificados, es así que tres de cada cuatro embarazos de mujeres adolescentes y jóvenes de 15 a 19 años de edad son no planificados. Los datos también revelaron que las mujeres adolescentes con bajo nivel educativo, las que viven en el área rural y aquellas que se encuentran en situación de pobreza son más vulnerables al embarazo en la adolescencia.

Otro dato es que el 90% de adolescentes y jóvenes bolivianos han recibido información sobre temas de salud sexual y reproductiva ya sea en unidades educativas, grupos juveniles o medios de comunicación (Plan Nacional para la Salud Integral de la Adolescencia y Juventud Boliviana, 2009 - 2012). La ENDSA 2008, identificó que el 35.4% de jóvenes usa algún método de anticoncepción. Por ello, pese al alto conocimiento de métodos anticonceptivos de parte de las y los jóvenes, esta situación no se refleja en el uso y aplicación de los mismos. Asimismo, el Plan Estratégico Nacional de Salud Sexual y Reproductiva del Ministerio de Salud,

reveló que la tasa de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) en Bolivia está entre las más altas de la región. Los procesos migratorios internos, sumados a factores tales como el machismo, la negación a usar condón por parte del hombre, el consumo excesivo de alcohol, los altos índices de violencia y los prejuicios y falsas creencias acerca del tema, favorecen la rápida transmisión de ITS en el país (cita Informe Nacional Sobre la Situación de la Juventud en Bolivia).

La promoción de la salud de las juventudes en términos generales, resulta de una combinación entre el desarrollo individual y el familiar, los programas de atención integral, el esfuerzo de abogar por que se responda a las necesidades de las juventudes en los planos de decisión, y la promoción de políticas sociales que den oportunidades claras y seguras para la creación de una estructura social que incorpore plenamente a las y los adolescentes. Muchas personas jóvenes a nivel mundial buscan cambiar aspectos de su entorno, pero se enfrentan a prácticas sociales y políticas que les impiden formar parte del proceso de transformación, a lo anterior se une la falta de herramientas, documentación e ideas que les permitan alcanzar sus objetivos (cita). En este sentido, el liderazgo juvenil es un elemento clave para el logro de un desarrollo integral que potencie el bienestar no solo de las y los jóvenes de forma individual sino también desde una perspectiva de comunidad.

3) Marco conceptual de la guía

Metodología socioafectiva o vivencial

Permite la construcción de un ambiente que permite a las y los participantes vivenciar las habilidades para apoderarse, comunicarse, cooperar y resolver los conflictos.

Metodología participativa

Estructura el proceso de enseñanza mediante las necesidades, considerando la experiencia previa y estructura actividades de aprendizaje durante las cuales se ensaya lo aprendido. Facilita la discusión, análisis, reflexión y construcción de conceptos, ideas, valores y principios. Privilegia el aprendizaje de las personas participantes.

Metodología problema tizadora y reflexivo - dialógica

Fortalece la toma de decisiones frente a situaciones cotidianas y favorece el desarrollo del juicio moral. Busca la reflexión-acción como una manera de lograr la inserción de las personas en la búsqueda de posibles soluciones a los problemas o conflictos que se presentan en la vida cotidiana. En este sentido, lo importante es dar a las personas los elementos necesarios para analizar las contradicciones entre los valores y los intereses que se presentan en una misma situación, así como buscar alternativas de solución.

Perspectiva de género

Es un enfoque que profundiza en el análisis de cómo se configuran esas diferenciaciones binarias, para evidenciar, entre otros efectos, la manera en que los seres humanos adquieren procesos de diferenciación jerárquica, es decir, cómo se construyen relaciones de poder.

Es uno de los enfoques más necesarios, abiertos e innovadores para avanzar hacia el cambio social, así como una herramienta conceptual de análisis que, al incluir la teoría de género o la teoría feminista, aporta marcos explicativos que abarcan dimensiones culturales, sociales, históricas y psicológicas, abordando el problema de la violencia para generar aportaciones teóricas que amplían la mirada, la comprensión y el planteamiento de nuevas problemáticas sociales. Por tanto, constituye el marco referencial más pertinente, con reflexiones y propuestas integrales, para analizar y poder otorgar herramientas que ayuden a comprender y a incidir en exigir garantías de los derechos sexuales y en los derechos reproductivos de las y los jóvenes.

Desde esta visión de las realidades, con la perspectiva de género se busca evidenciar, explicar y analizar las múltiples formas y funcionamientos de las relaciones de poder entre mujeres y hombres, así como profundizar en los procesos subjetivos, históricos, culturales y políticos subyacentes que se constituyen en mecanismos de desigualdad, de subordinaciones, discriminaciones, exclusiones u opresiones, mismos que varían de un contexto social a otro, pero que mantienen la constante de estar basados en la simbolización y representación sociocultural de las diferencias biológicas de las personas, en las identidades de género y en los estereotipos e imaginarios de lo femenino y lo masculino, entre otros aspectos.

La mirada de género también nos sirve, a partir de un análisis crítico, para demostrar que las diferencias biológicas entre los seres humanos no son la base, ni producen, ni justifican las asimetrías ni las jerarquizaciones que se imponen en las relaciones y en las condiciones socioculturales de ser mujeres, de ser hombres; y que esas relaciones desiguales de poder en lo social, en lo económico, en lo cultural, educativo y en general en todos los ámbitos de desarrollo.

Perspectiva de juventudes

Esta perspectiva nos invita a mirar desde la diversidad de experiencias, contextos y miradas a las personas jóvenes y a poner en el centro sus voces, dejando de lado el adulto centrismo al que nos enfrentamos constantemente, desde el cual se nos cuestionan nuestras capacidades, nuestra autonomía y nuestra toma de decisiones

Es importante concebir como personas adultas que trabajamos con las y los jóvenes, la necesidad de no hacer referencia a la juventud, sino a las juventudes, como condiciones históricamente construidas y determinadas por diferentes variables que las atraviesan y que se podrían identificar con: el sexo, que está determinado de manera biológica; el género en el que se desarrolle la interacción psíquica en los procesos de socialización humana; la condición social de hombre o de mujer que se haya asumido para interactuar socialmente; la etnia, entre otras identidades y condiciones que se suman al hecho de ser joven. Es decir, cuando hablamos de juventudes estamos enunciando la diversidad de experiencias y de contextos en los que se desarrollar y viven las y los jóvenes y dejamos de lado la homogenización.

En conclusión, el enfoque de juventudes promueve una visibilización positiva de las y los jóvenes en diferentes ámbitos, planteando que las personas en esta etapa de la vida cuentan con todas las potencialidades tanto físicas como mentales para formar parte de los procesos de participación ciudadana y que solo requieren las herramientas y los espacios para evidenciarlas y ponerlas en práctica. (UNFPA, 2009).

Marco FrEE

Como ya se mencionó, las características del contexto, las demandas situacionales, las características individuales y las conductas resultantes interactúan entre sí de manera dinámica. Los cambios que se consiguen en las conductas, y que permiten la resolución exitosa de retos o problemas de la vida diaria, pueden tener impacto en la transformación de las normas y actitudes personales, así como en características relativamente estables del individuo, como la agencia personal.

Por otro lado, el contexto y la persona se retroalimentan entre sí, dado que cuando un número significativo de individuos que habita una misma comunidad logra modificar sus conductas, se conseguirán efectos positivos que se reflejarán en cambios en su contexto, ampliando así no solo las libertades de la persona sino también las de su entorno (Pick, 2007).

El FrEE considera que la interacción entre estos elementos es fundamental para el desarrollo de la agencia personal y el empoderamiento intrínseco. La agencia personal se define como la habilidad para definir metas propias y actuar en consecuencia para alcanzarlas, monitoreando su progreso y teniendo el control sobre la toma de decisiones (Pick, 2007; Sen, 1999). Conforme el individuo se involucra en nuevas conductas, surgen sentimientos de agencia personal que se van generalizando a otras situaciones, volviéndose más estables. Por tanto,

la agencia personal y las normas personales representan disposiciones o motivaciones para actuar e involucrarse en nuevas conductas, siendo, a la vez, consecuencia de estas (Pick & Poortinga, 2002).

Liderazgo transformador o transformacional

El liderazgo transformador o transformacional enmarca las perspectivas y enfoques metodológicos y conceptuales para lograr el objetivo de otorgar herramientas en la modificación de las concepciones de género que han construido las y los jóvenes, lo que a su vez impactaría en el ejercicio de sus derechos sexuales y derechos reproductivos, impactando en otras personas jóvenes.

El concepto de liderazgo transformador, es decir el liderazgo pensado como una función requerida para impulsar, producir y consolidar cambios sociales u organizacionales, enfrentar problemas y facilitar soluciones que requieran de acciones colectivas. Si bien se harán referencias generales, se pondrá énfasis en las características relacionadas con el liderazgo transformador en el ámbito del desarrollo de adolescentes y jóvenes. Ambos temas, liderazgo y adolescencia/juventud, son de alta prioridad dadas las condiciones que viven las juventudes a nivel mundial y específicamente en América Latina.

4) Sugerencias técnicas para la facilitadora y facilitador

Si deseas ser facilitadora o facilitador, es importante que te preguntes con cuales de estas características cuentas o cuáles debes desarrollar.

Un primer elemento necesario de considerar al momento de diseñar e implementar procesos formativos con adolescentes, es que nuestros educandos y educandas cuentan con aprendizajes previos, con una historia previa, así como con unos saberes distintos a los nuestros (no mejores, ni peores... distintos). Esto nos hace pensar que educadores y educandos podemos aprender mutuamente si planteamos el proceso educativo desde una perspectiva horizontal, dialógica, de respeto y validación de ambas partes.

De igual forma se utiliza la propuesta de educación popular implementada por Paulo Freire que sirve como herramienta para que las personas puedan aprender y generar conocimiento a partir de la práctica, el razonamiento y la acción. Este tipo de metodología genera mayor cooperación y democracia dentro de los espacios de aprendizaje, se trata de que las mismas personas, reflexionen y problematicen lo que sucede en su contexto.

La educación popular parte desde la experiencia de las personas, el diálogo y los procesos

participativos. No se trata de la educación vertical sino de la autoreflexión y el análisis del contexto para generar y crear soluciones prácticas que beneficien a la comunidad, en donde todas y todos puedan convertirse en agentes de cambio de la realidad social. Otras propuestas de enfoques metodológicos, son las siguientes:

¿Por qué trabajar con técnicas participativo-vivenciales?

La principal razón para usar este tipo de técnicas es que ofrecen muchas ventajas; por ejemplo:

- Mejoran las relaciones humanas al crear un ambiente de confianza en el que la escucha activa y la empatía son ingredientes fundamentales.
- Permiten que las y los participantes piensen, profundicen y reflexionen sobre posibles hechos y situaciones en el aquí y en el ahora, generando mayor autoconocimiento mediante una comunicación dentro de cada persona.
- Brindan elementos que ayudan a reflexionar directamente sobre la vida real y llegar a conclusiones grupales.
- Facilitan el cambio y el crecimiento personal cuando se logra una comprensión de la situación personal y contextual.

¿Cómo se facilitan estas técnicas?

No todas las técnicas se facilitan de la misma manera. Cada técnica tiene un grado de complejidad que puede determinarse a partir de la temática, del momento grupal, de la sensibilización y la historia personal de cada integrante del grupo.

Es muy importante tomar en cuenta este nivel de complejidad, pues existen factores que pueden afectar la integridad física, emocional y social de quienes participan si no son manejados adecuadamente. Por eso, un elemento fundamental que se debe considerar al elegir las técnicas es la experiencia y habilidad de quien facilita.



NIVELES DE COMPLEJIDAD

Nivel 1

- La técnica no implica contacto directo, físico o verbal con las personas del grupo o cosas del ambiente.
- La intimidad de las y los participantes puede conservarse totalmente o el tema a tratar es sencillo.

Nivel 2

- La técnica implica que las personas externen sus ideas al grupo
- La temática es poco amenazante.

Nivel 3

- La técnica aborda una temática más íntima o amenazante
- Existe contacto físico ligero entre las y los participante
- Existe la posibilidad de exponerse al ridículo.

Nivel 4

- La técnica es de alta complejidad porque implica contacto íntimo consigo misma(o) y con el exterior (personas o cosas).
- Hay contacto físico intenso, movimientos libres.
- La temática es difícil.

Es muy importante como facilitadora o facilitador estar alerta a cualquier señal tanto individual como grupal para calcular la complejidad y proceder en consecuencia a favor del objetivo y del propio grupo, sin olvidar resguardar la integridad física, emocional y social de cada participante.

A pesar de que las técnicas de alta complejidad otorgan en la mayoría de las ocasiones una gran riqueza en comparación con las de bajo riesgo, es vital tener presente que una técnica de alto riesgo mal manejada no implica dejar de ganar, sino perder.

Es importante que evalúes lo más honestamente posible en qué medida te sientes capaz para manejar cada técnica adecuadamente.

¿Qué aspectos se deben tener en cuenta durante las sesiones de trabajo?

El espacio

- El lugar deber estar ventilado y contar con la luz suficiente.
- Como la metodología es vivencial, lo primordial es que el grupo se involucre en las técnicas y las discusiones que estas generen.
- Por lo tanto, el único mobiliario que se requiere son sillas para quienes participan, incluyéndote, y una mesa o mueble para colocar la computadora y el proyector, en caso de contar con ellos.
- Es recomendable colocar las sillas en círculo, porque esta posición favorece que cada participante establezca contacto visual con el resto del grupo lo cual facilita la identificación y el aprendizaje de algunos elementos de la comunicación no verbal.

El tamaño del grupo

- Debido a que la metodología del taller es participativo-vivencial, cada grupo deberá contar como mínimo con 15 participantes, y como máximo con 30, con el fin de enriquecer los ejercicios y lograr los objetivos.

La reflexión grupal

- Siéntate como parte del grupo, esto facilitará que te identifiquen como un miembro más y ayudará a romper un poco las barreras jerárquicas que maneja la estructura institucional, de tal manera que se genere mayor confianza.
- Es importante que tomes como base del trabajo las experiencias, conocimientos, sentimientos, opiniones, respuestas o discusiones y vivencias de las y los participantes, solamente de esta forma el proceso educativo tendrá sentido para las y las y los involucrados.
- Promueve la participación activa y respetuosa de todas las personas implicadas en la sesión de trabajo.

El lenguaje

- Utiliza un lenguaje accesible al grupo.
- Habla con seguridad, pero a la vez con calidez.
- En las técnicas, cuida la claridad y precisión de las instrucciones.
- Sé incluyente en tu discurso, es decir, haz referencia a lo masculino y lo femenino en caso de ser necesario (ejemplo: Bienvenidas y bienvenidos) Finalmente, este manual es solo una guía, por lo tanto... **Se flexible**

- a. Manejo corporal.
- b. Observación grupal.
- c. Escucha activa.
- d. Parafraseo a primario nivel.
- e. Retroalimentación grupal.
- f. Método socrático.
- g. Comunicación asertiva.
- h. Manejo de crisis grupal y su contención.
- i. Comunicación asertiva.
- j. Manejo de las emociones
- k. Pensamiento crítico.
- l. Pensamiento creativo.



ACTITUDES

- Ser honesto/a y amigable.
- Tener capacidad de cuestionarse a sí mismo/a para ser autoconsciente.
- Estar comprometido/a, a ayudar a las personas a aprender por sí mismas.
- Estar involucrado/a en temas de género.
- Ser respetuoso/a de las diferencias culturales e ideológicas.
- Tener capacidad de guardar la confidencialidad.
- Tratar a todos/as los/as participantes con equidad y respeto.
- Confiar en las posibilidades de las personas participantes
- Ser flexible.

HABILIDADES

- Conocerse y aceptarse.
- Comunicarse abiertamente y con asertividad.
- Escuchar activamente.
- Plantear preguntas útiles para el análisis del tema.
- Resolver los conflictos con armonía y de manera incluyente.
- Sintetizar o resumir.
- Mantener las actividades dentro del tiempo planeado.
- Generar un ambiente seguro que facilite la participación.
- Clarificar sus creencias y valores y no tratar de imponerlas al resto del grupo.

5) Metodología

No. sesión	Tema	Objetivo	Técnicas
1	Perspectiva de género	Identificar qué es el género para reconocer la importancia de la perspectiva de género y su aplicación en los liderazgos transformadores.	Presentación por parejas Lluvia de ideas Mi pareja ideal Esto es un abrazo Análisis de casos ¿Qué aporté y qué aprendí?
2	Lenguaje no binario	Reconocer la diversidad dentro del lenguaje y su importancia en la comunicación en el liderazgo teniendo como base la perspectiva de diversidad sexo – genérica.	Lo que rescato de ayer es... Maniquís La galleta de jengibre de la identidadsexual El cartero me trajo una carta... A mí me gusta que me llamen... ¿Qué aporté y qué aprendí?
3	Adolescencias y juventudes	Identificar las diferentes etapas del desarrollo y las diferencias psicosociales entre la adolescencia y la juventud, así como la aplicación de la	Lo que rescato de ayer es... Canasta de frutas Las siluetas adolescentes El perfil de FaceBook

		perspectiva de juventudes.	La galería ¿Qué aporté y qué aprendí?
4	Salud sexual y salud reproductiva	Conocer las dimensiones de la sexualidad e identificar la salud sexual y la salud reproductiva desde una perspectiva feminista y de Derechos Humanos.	Lo que rescato de ayer es... Manos y sexualidad Pregúntale a María Conejos y conejeras Comerciales ¿Qué aporté y qué aprendí?
5	¿Qué entendemos por liderazgo?	Construir el concepto de liderazgo a partir de los diferentes tipos de liderazgo que existen.	Lo que rescato de ayer es... El puente La torre de globos Masaje de espaldas Dramatización ¿Qué aporté y qué aprendí?
6	Liderazgo transformador	Conocer qué es el liderazgo transformador y cuáles son sus componentes.	Lo que rescato de ayer es... La lista de líderes El rompecabezas Las sillas Las sillas cooperativas ¿Qué aporté y qué aprendí?
7	Desarrollo de habilidades desde	Conocer las diferentes habilidades necesarias	Lo que rescato de ayer es...

	el liderazgo transformador	para poner en práctica el liderazgo transformador.	Las etiquetas Muro de habilidades El círculo Inventa una técnica ¿Qué aporté y qué aprendí?
8	¿Dónde y cómo podemos ejercer el liderazgo transformador?	Identificar la funcionalidad y metodología para ejercer el liderazgo transformador.	Lo que rescato de ayer es... Tripas de gato Apoyos y barreras El teléfono descompuesto de los movimientos Acciones de liderazgo ¿Qué aporté y qué aprendí?
9	Mi compromiso con la adolescencia y juventudes	Sensibilizar respecto al compromiso para con la adolescencia y las juventudes desde el liderazgo transformador.	Lo que rescato de ayer es... 4 puntos cardinales El naufragio El nudo humano La telaraña ¿Qué aporté y qué aprendí?
10	Mi liderazgo transformador como agente de cambio	Construir un plan de trabajo para poner en práctica el liderazgo	Lo que rescato de ayer es... El ciclo del proyecto

		transformador con base a los derechos sexuales y derechos reproductivos desde una perspectiva de género y juventudes.	El directorio Mi proyecto, Mi liderazgo ¿Qué aporté y qué aprendí?
--	--	---	--

SESIÓN 1

PERSPECTIVA DE GÉNERO

TEMA: Perspectiva de género				
OBJETIVO: Identificar qué es el género para reconocer la importancia de la perspectiva de género y su aplicación en los liderazgos transformadores.				
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 2.0 horas.				
ACTIVIDAD	PROPÓSITO	TÉCNICA	TIEMPO	MATERIALES
- Bienvenida y presentación de la sesión.	Conocer a las y los participantes y que se conozcan entre ellas/os. Además de encuadrar el tema general de la sesión.	Presentación por parejas	15 minutos	Ninguno
- Acuerdos de Convivencia	Desarrollar acuerdos para llevar a cabo todas las sesiones que sean propuestos por las/los participantes	Lluvia de ideas	10 minutos	- Marcadores - Papelógrafos - Cinta adhesiva
- Género	Mostrar los elementos que identifican a hombres y mujeres y reflexionar respecto a la construcción de género	Mi pareja ideal	30 minutos	- Hojas de papel - Marcadores - Cinta adhesiva

☒ Masculinidades	Reflexionar sobre la construcción de las masculinidades y los factores de riesgo de las mismas por medio del contacto corporal	Esto es un abrazo	30 minutos	Ninguno
☒ Perspectiva de género	Sensibilizar respecto a la importancia de identificar los factores de género involucrados en diferentes problemáticas que viven las juventudes	Análisis de casos	25 minutos	- Casos impresos - Marcadores - Papelógrafos - Cinta adhesiva
☒ Cierre	Reflexionar de los aspectos que aprendimos y los que aportamos a la sesión (aquí incluye la participación de la facilitadora / facilitador)	¿Qué aporté y qué aprendí?	10 minutos	Ninguno

Perspectiva de género

Lo que entendemos como perspectiva de género, realmente se refiere a la visualización de los diferentes fenómenos sociales, culturales, económicos, políticos, etc. que tienen en cuenta las implicaciones de las relaciones de poder entre hombres y mujeres, de lo masculino y lo femenino (Serret, 2008).

La perspectiva de género permite el análisis de los desequilibrios de poder. Se trata, entonces, de trastocar el orden patriarcal, derribar sus estructuras, dismantelar sus relaciones jerárquicas y construir un espacio social que acoja a todas las culturas posibles, a todas las personas en condiciones de equiparación. La perspectiva de género es una lente más para analizar las distintas realidades que viven mujeres y hombres.

Es importante comprender que la perspectiva de género tiene su origen en el desarrollo del feminismo como esta crítica a la subordinación de las mujeres en todos sus ámbitos por motivos de género, es decir, se pensaba y aún se piensa que las mujeres deben realizar ciertas labores y ejercer ciertos comportamientos por el hecho de ser mujeres y los hombres de la misma forma. El movimiento feminista cuestionó desde sus orígenes este esencialismo y abonó a la teoría el término de género, el cual nos dice que el ser hombre y mujeres no es dado por la naturaleza, sino una construcción social a partir del sexo biológico.

Formación de liderazgos desde mi ser mujer (enfoque desde la perspectiva feminista)

Como ya se explicó anteriormente, la perspectiva de género tiene sus orígenes en las aportaciones del movimiento feminista, sobre todo el movimiento de la década de los setentas, y aunque puede parecer que la perspectiva feminista a comparación que la perspectiva de género es heterogénea por solo centrarse en las mujeres, contiene en ello parte de sus objetivos al mismo tiempo que comparte con la perspectiva de género 1) Que el género no es el único factor de opresión y por lo tanto de análisis, sino hay que tomar en cuenta la etnia, clase, raza, edad, entre otros determinantes y 2) Que además de entender el género como organizador social es importante avanzar hacia la equidad. En este sentido el feminismo tiene como uno de sus compromisos, alcanzar una vida digna para las mujeres y como consecuencia para las comunidades.

Por lo tanto, el liderazgo transformador debe apelar hacia una perspectiva feminista, primero en un sentido de análisis en donde no es lo mismo ser mujeres adulta a ser mujer joven, no es lo mismo ser mujeres indígena a ser mujer mestiza y en segundo término en el sentido de que para esa equidad sea visible desde el liderazgo, es necesario otorgar herramientas a las mujeres jóvenes, que no han desarrollado por su condición de edad y género.

Formación de liderazgos desde mi ser hombre (enfoque desde las masculinidades emergentes)

Otra de las aportaciones de los movimientos de mujeres y específicamente del movimiento feminista específicamente el momento en el que la lucha estaba destinada a la decisión sobre el cuerpo de las mujeres en términos de decidir sobre la salud sexual y la salud reproductiva, fue el poner en el centro que, si bien las mujeres podían compartir vida y relaciones con hombres, esto no les hacía sujetos de derecho sobre sus cuerpos y decisiones. Esto es lo que conocemos hoy en día como derechos sexuales y derechos reproductivos.

Es en la década de los ochentas cuando se pone en relieve la construcción de lo masculino y femenino y sus efectos en la organización de la sociedad, es cuando surgen los estudios respecto a la masculinidad o estudios de los hombres. Hablar de lo masculino y de lo femenino por lo tanto implicó hablar de cómo las culturas construyen de acuerdo su contexto y momento histórico el “ser hombre” y el “ser mujer”.

Es en dichos estudios donde se analiza las interacciones de género en diferentes grupos de hombres y mujeres y concluyen que existe la masculinidad hegemónica la cual se caracteriza por la realización de rituales de los hombres para confirmar su masculinidad, pueden ser prácticas sexuales de riesgo, deportes extremos y/o violentos. Citando a un teórico de los estudios de los hombres, Kaufman “la violencia masculina se analiza en tres categorías: hacia sí mismos, hacia las mujeres y hacia otros hombres”. De igual forma hay un rechazo hacia lo femenino lo cual se puede reflejar en violencia hacia las infancias, las personas con discapacidad, las personas de la tercera edad y hacia los hombres homosexuales, lo último como reafirmación de la heterosexualidad.

Los patrones de masculinidad mencionados, no son estáticos, cambian de acuerdo a la cultura, el contexto, el momento histórico y la historia individual de cada hombre. También se modifican en relación con las prácticas de las mujeres, es en este contexto en el que surgen las masculinidades no hegemónicas o emergentes, en donde el modelo de ser hombre no está relacionado necesariamente con la violencia, con la inexpressión de emociones, con el descuido de la salud o con el rechazo a la paternidad afectiva y cercana. Las masculinidades emergentes se postulan como una alternativa, guiando desde las infancias a otra forma de ser hombre, en donde desde el liderazgo transformador implique guiar a otros hombres para la perspectiva de no violencia, sexualidad responsable y consciente, evitar la afirmación masculina por medio de rituales violentos y homófobos (Güida y López, 2000).

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN

- Antes de iniciar esta sesión, da un mensaje de bienvenida al grupo en el que transmitas el gusto y el entusiasmo que tienes por conocer y poder trabajar juntas y juntos.
- Haz énfasis en que todas y todos somos parte de este grupo y que en conjunto podemos aprender de cada una y cada uno.
- Comienza preguntando si saben por qué se encuentran en ese espacio el día de hoy, ¿Cómo se sienten el día de hoy: alegres, enojadas/os, cansadas/os, entusiasmadas/os? Haz hincapié en que es importante que estén cómodos y sean libres de expresar lo que sienten, así como

en que es importante nombrar las emociones y no limitarnos a responder “bien” o “mal”.

- Comienza presentándote, presentando todo el taller y el objetivo de la sesión.
- Invita que se conozcan y presenten, para ello utiliza el ejercicio de **“Presentación por parejas”**



TÉCNICA: Presentación por parejas

Complejidad: Nivel 1

Tiempo: 15 minutos

Materiales: Ninguno



Propósito:

- Ofrecer un espacio para que las y los integrantes del grupo se conozcan y la dinámica de aprendizaje fluya mejor.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se organice en parejas, indicando que debe ser con una persona que no conocen o con la que no interactúan tanto.
- Indícales que una persona de la pareja tiene que adoptar el número 1 y la otra el 2, por lo tanto, cuando des la indicación la persona 1 tiene 5 minutos para responder a las preguntas ¿Cómo me llamo y qué significa mi nombre o por qué me pusieron ese nombre? ¿Qué actividades me generan bienestar? ¿Qué es lo que no me gusta? ¿Qué espero del taller?
- Después de los 5 minutos, das la indicación de “cambio” y la persona 2 inicia con la presentación.
- Al finalizar el tiempo de ambas personas, comentas que se debe de formar un círculo con todo el grupo y que quienes deseen pueden participar presentando a su pareja para que el resto del grupo la conozca.

Preguntas para la reflexión:

- Pide a todas las personas participantes que formen un solo círculo y pregunta lo siguiente para procesar la técnica:
- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Fue difícil compartir datos personales con otras personas? Sí ¿por qué?

- No ¿por qué?
- ¿Qué se llevan de la actividad?
- Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:
- Es importante conocer a las personas con las que vamos a compartir un espacio de aprendizaje e interacción.
- También es necesario conocer a las personas para saber si tenemos cosas en común más que diferencias.
- A pesar de tener nombres diferentes y experiencias distintas, somos iguales en ese espacio.

TÉCNICA: Lluvia de ideas / Acuerdos de convivencia



Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Papelógrafo, marcadores, cinta adhesiva.

Propósito:

Desarrollar acuerdos que sean propuestos por las y los participantes para facilitar el desarrollo de las sesiones del taller.

Pasos a seguir:

- Comenta con el grupo que para que las sesiones se lleven a cabo de una forma armónica y dinámica deben existir acuerdos de convivencia.
- Pide que cada quién diga algo que no debería faltar en cada sesión.
- Inicia tú, poniendo el ejemplo del RESPETO (a las opiniones de las demás personas, a su proceso de aprendizaje, etc.).
- Al final de que todas y todos nombren un acuerdo, pregunta si no hay nada que cambiar y si todas las personas presentes se comprometen a cumplirlo.

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Comenta que como todas y todos estuvieron de acuerdo, no fue una imposición sino algo que van a seguir por elección.
- Comenta que todas y todos tienen la responsabilidad y el derecho de señalar si algún acuerdo no se está llevando a cabo en alguna actividad o sesión.
- Indica que en cada sesión una persona debe llevarse el papelógrafo y traerlo a la siguiente sesión y pegarlo en una parte visible del salón antes de que la sesión inicie.
- Agradece por su entusiasmo y participación.



TÉCNICA: Mi pareja ideal

Complejidad: Nivel 2



Tiempo: 30 minutos



Materiales: Papelógrafo, marcadores de colores.

Propósito:

- Identificar los aspectos del género que identificamos en hombres y mujeres.
- Reconocer los estereotipos de género que hemos aprendido y la forma en que impactan en la manera de relacionarnos.

Pasos a seguir:

- Pídele al grupo que se organice en 4 equipos, 2 de hombres y 2 mujeres y dale a cada equipo un papelógrafo y marcadores de colores.
- A continuación, da la indicación de que tienen que dibujar una silueta de su pareja ideal.
- Al interior de la silueta tienen que colocar todas las características físicas que buscan en su pareja ideal y al exterior las características emocionales, de personalidad, cualidades, etc.
- Al pasar 10 minutos, da un espacio a cada equipo para que expongan lo que escribieron.
- Agradece por su participación y aportaciones y pídeles que tomen asiento.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron? Haciendo hincapié en que no se puede decir “mal” o “bien” sino que tienen que nombrar una emoción o sentimiento.
- ¿Fue difícil identificar lo que buscan en una pareja? Sí, NO, por qué.
- ¿Cómo se relaciona todo lo que colocaron en el papelógrafo con el género?
- ¿Cómo afecta el género en la manera que nos relacionamos en pareja y en la vida en general?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Muchas veces hay cosas que hemos aprendido como “naturales” y porque “así es, así lo hacen todas las personas” las reproducimos sin cuestionarlas, todo lo relacionado con el género es una de esos fenómenos sociales que pocas veces se cuestionan.
- Cuando pensamos en un hombre y una mujer con quien queremos relacionarnos es complicado que no pensemos en todo lo que nos han dicho, hemos visto o lo que hemos visto que no es aceptable, por eso tendemos a elegir “lo normal”.

- También es importante reflexionar si lo que pedimos es realista y qué pasa cuando alguien no cumpla esos requisitos ¿cómo impacta esto en la violencia en el noviazgo? por poner un ejemplo.
- Agradece por su participación y pide que se den un aplauso.



TÉCNICA: Esto es un abrazo

Complejidad: Nivel 3



Tiempo: 30 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Reflexionar sobre la construcción de las masculinidades por medio del contacto corporal.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloque en un círculo.
- Se les pide colocarse al lado de un hombre a otro hombre y a las mujeres al lado de las mujeres en la medida de lo posible.
- Bajo la dinámica del “teléfono descompuesto” se le da un mensaje al participante “A” del círculo. Ejem. “Esto es un apretón de manos” y le aprietas la mano, tiene que pasar el mensaje al siguiente participante hasta completar el círculo y después eliges a alguien para que de otro mensaje.
- Si notas que se alejan de los mensajes con contacto físico, intervienes para dar el mensaje de “Este es un abrazo”, es importante leer al grupo para evitar dar un mensaje que pueda alejarles de participar.
- Al final pide que se den un aplauso y que tomen asiento.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Fueron más difíciles pasar unos mensajes que otros? Sí ¿por qué? No ¿por qué?
- ¿Cómo se relaciona lo que sintieron y experimentaron con el tema del género?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- El género y las diferencias de género no solo se manifiestan en actos de violencia, sino también en prácticas cotidianas como la forma en que expresamos afectos.
- Específicamente los hombres son educados para no sentir o no permitirse expresar lo que siente, así mismo no se les permite ser afectivos entre ellos por un temor a parecer homosexuales.
- Al contrario, las mujeres somos socializadas desde el afecto y la cercanía, puedes ver a dos mujeres siendo afectivas y pensar que son hermanas o amigas.
- El análisis de esto es mirar lo que pasar en la realidad con unos lentes que llamaremos “perspectiva de género”.
- Dales gracias por participar y aportar.

TÉCNICA: Análisis de casos



Complejidad: Nivel 2



Tiempo: 25 minutos



Materiales: Casos impresos, marcadores, papelógrafos, cinta adhesiva.

Propósito:

- Conocer la perspectiva de género.
- Identificar la aplicación e importancia de la perspectiva de género.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se organice en 4 equipos, de preferencia con personas que hayan interactuado menos.
- A cada equipo otórgale un caso impreso los cuales encontrarás en el Anexo 1, un papelógrafo y marcadores.
- Indica que tienen que responder a la pregunta de cada caso y colocar la respuesta en el papelógrafo.
- Cuando finalicen pide que coloquen con cinta adhesiva su caso en la pared o pizarrón.
- Cuando terminen todos los equipos, pasarán con cada uno para que indiquen su caso, su respuesta y cómo determinaron esa respuesta.
- Al finalizar pide que se sienten en círculo.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Los casos reflejan lo que pasa en nuestra realidad?
- ¿Alguna vez te habías cuestionado la importancia del género en nuestras vivencias cotidianas?
- ¿Por qué es importante la perspectiva de género?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- El género es un organizador social y por lo tanto la perspectiva de género nos ayuda a comprender a la sociedad y a nosotras/nosotros mismos.
- Todo lo que vivimos, incluso la forma en que hablamos, vestimos, amamos se puede explicar y analizar desde una perspectiva de género.
- El impacto del género es mucho sobre todo en nuestra sexualidad, que veremos más adelante, por eso es importante entenderlo y usar la perspectiva de género.

Cierre: ¿Qué aporté y qué aprendí?



Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Reflexionar respecto a lo experimentado a lo largo de la sesión
- Obtener una retroalimentación de la sesión por cada integrante del grupo.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloque en un círculo
- Indícales que cada una y uno tiene que decir en una palabra o frase corta
- ¿qué aportó al grupo y que aprendió del grupo y la sesión?
- Comenta que es importante ser honestas y escuchar con atención a las demás personas.

Al finalizar...

- Comenta qué te llevas y qué dejas como facilitadora / facilitador
- Agradece a todas las personas por su tiempo y participación

- Indica que el proceso de aprendizaje es colectivo y que tú también estás aprendiendo de ellas y ellos
- Pide que se den un aplauso por el trabajo realizado y deséales un excelente día.
- Llena el cuestionario de “Notas para la facilitación” (Anexo 2) que te ayudará
- como una retroalimentación a tomar en cuenta para las siguientes sesiones.

SESIÓN 2

LENGUAJE NO BINARIO

TEMA: Lenguaje no binario				
OBJETIVO: Reconocer la diversidad dentro del lenguaje y su importancia en la comunicación en el liderazgo teniendo como base la perspectiva de diversidad sexo – genérica.				
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 2.0 horas.				
ACTIVIDAD	PROPÓSITO	TÉCNICA	TIEMPO	MATERIALES

Recuperación de la experiencia	Retomar los conceptos y reflexiones de la sesión anterior y resaltar los acuerdos de convivencia.	Lo que rescato de ayer es...	10 minutos	Ninguno
Género binario	Identificar el binarismo en el género y sus componentes.	Maniquís	25 minutos	- Marcadores - Papelógrafos - Cinta adhesiva - Papel crepé de colores - Maquillaje
Identidad sexual	Conocer los componentes de la identidad sexual y la diversidad sexo – genérica. Así como reconocer la diversidad en todas las personas y en nosotras/nosotros mismos.	La galleta de jengibre de la identidad sexual	25 minutos	- Hojas de colores - Post – its - Marcadores - Cinta adhesiva

Actividad de distensión	Mantener la dinámica del grupo mediante el movimiento corporal	El cartero trajo una carta	20 minutos	Ninguno
☒ Lenguaje y su relación con la identidad	Sensibilizar respecto al uso del lenguaje y la forma en que preferimos ser nombradas / nombrados.	A mí me gusta que me llamen...	40 minutos	- Etiquetas - Marcadores - Música - Adornos para fiesta
Cierre	Reflexionar de los aspectos que aprendimos y los que aportamos a la sesión (aquí incluye la participación de la facilitadora / facilitador)	¿Qué aporté y qué aprendí?	10 minutos	Ninguno

Uno de los movimientos sociales más conocidos a nivel internacional y nacional es el que surgió con la organización de personas y grupos identificados por su orientación sexual y de género, denominada población LGBTTTI (Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transgénero, Transexuales, Travestis e Intersexuales), quienes a través de su visibilización y lucha social han ganado derechos y la igualdad del ejercicio de los mismos.

Estos derechos están afianzados en el ámbito internacional mediante instrumentos para la protección de los derechos de la población LGBTTTI, en los que se formulan y señalan acciones para los Estados como sus garantes. El más destacado son los Principios de Yogyakarta sobre la aplicación del Derecho Internacional de los Derechos Humanos en relación con la orientación sexual y la identidad de género (2007). También son relevantes la Resolución de la Organización de Estados Americanos sobre “Derechos humanos, orientación sexual e identidad de género”, la Convención Interamericana contra toda forma de Discriminación e Intolerancia, la Declaración de Montevideo de la Convención Americana sobre Derechos Humanos y la Declaración de Montreal (COPRED, 2019).

Para comprender la diversidad sexual, es necesario señalar algunas categorías importantes:

- Sexo biológico: comprende el sexo asignado al nacer que se identifica con las características físicas y biológicas que diferencian a las personas en lo sexual: órganos sexuales externos, órganos sexuales internos, cromosomas y hormonas.

Identidad de género: vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente profundamente, la cual podría corresponder o no con el sexo del nacimiento, incluyendo la vivencia personal del cuerpo (que podría involucrar la modificación de la apariencia o la función corporal a través de medios médicos, quirúrgicos o de otra índole, siempre que la misma sea libremente escogida) y otras expresiones de género, incluyendo la vestimenta, el modo de hablar y expresarse. A las personas que concuerda su identidad de género con el sexo asignado al nacer se les llama cis-género y quienes se encuentran del lado opuesto: transgénero.

Orientación sexual: capacidad de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual hacia una persona de sexo/género diferente al suyo, o de su mismo sexo/género, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas. De un lado del espectro tenemos a las personas heterosexuales y del otro a quienes se orientan a la homosexualidad (COPRED, 2019).

Actualmente la expresión de la orientación sexual y de la identidad sexo-genérica o mejor dicho: de las identidades, conlleva retos sociales, políticos, culturales y por lo tanto en el uso del lenguaje. La lucha de la comunidad LGBTTTI ha implicado poner en el centro el cuestionamiento de lo masculino y lo femenino como todo lo que abarca el género cuando en realidad, las orientaciones y las identidades comprenden un espectro amplio, asimismo han logrado diferenciar el sexo biológico, del género, la orientación y la expresión de la identidad, factores que no siempre son constantes y que implican expresiones que culturalmente han cambiado la forma de ver el mundo y vernos como personas.

En términos lingüísticos, lo que no se nombra no existe y si no existe es imposible que tenga derechos, de ahí la importancia de considerar el lenguaje como algo que se mueve junto con los procesos históricos y el entendimiento del mundo (López, 2020). Es por esto que el mismo colectivo LGBTTTI aboga por usar un lenguaje que incluya todas las identidades y que no infiera el género o la expresión de una persona a partir de estereotipos estéticos, esto consecuencia de las luchas de las mujeres y la tradición feminista, que cuestionaron el llamarle “hombre” a todo lo que se refería a la humanidad y a usar “los” de forma genérica aunque en el espacio también existieran mujeres que nombrar, incluso en estos tiempos puede haber cien mujeres en una sala pero si en ese grupo existe un solo hombre se nombra “los asistentes”, lo ideal sería decir “las y los” o incluso hacer uso del lenguaje neutro y del lengua inclusivo para poder visibilizar a todas y todos.

El lenguaje inclusivo como respuesta al no binarismo debe incluir a todas las personas y específicamente a todas las identidades y expresiones de género. Por ello, son varias las propuestas que han ido surgiendo paralelamente para contribuir a la creación de un lenguaje verdaderamente inclusivo, y entre ellas encontramos:

- El uso de la @, que se ha extendido más en el ámbito de la redacción, el periodismo y las publicaciones, sin embargo, solo cubre a lo masculino y femenino.
- Se emplea también el uso de la x, que dota de una mayor ambigüedad con respecto al género del hablante o de los referentes del enunciado y, además, amplía las posibilidades de identificación de las personas cuyas identidades no se enmarcan en el binario normativo femenino/masculino, haciendo particular énfasis en la comunidad intersexual, han hecho suyo el uso de la x como forma de sustitución del morfema de género en castellano.
- El uso de la “e” como morfema de género, está cada vez más extendido de manera global debido a su frecuente uso en redes sociales gracias al activismo LGTBTTI+ y feminista de los usuarios hispanohablantes. No obstante, que existan estas alternativas, no quiere decir que estén completamente aceptadas por los hablantes. En el caso de la x, por ejemplo, se tiende a evitar por los problemas de pronunciación que supone, aunque lo cierto es que se usa sobre todo en el lenguaje escrito y es un acto de activismo lingüístico que busca forzar la reflexión.

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN

- Antes de iniciar esta sesión, da un mensaje de bienvenida al grupo en el que transmitas el gusto y el entusiasmo que tienes por conocer y poder trabajar juntas y juntos.
- Haz énfasis en que la sesión es para el aprendizaje de todas y todas, incluyéndote a ti.
- Comienza preguntando, ¿Cómo se sienten el día de hoy: alegres, enojadas/os, cansadas/os, entusiasmadas/os? Haz hincapié en que es importante que estén cómodos y sean libres de expresar lo que sienten, así como en que es importante nombrar las emociones y no limitarnos a responder “bien” o “mal”.
- Comenta cuál es el objetivo de toda la sesión.
- Invita que inicien compartiendo lo que aprendieron y experimentaron en la sesión anterior.



TÉCNICA: Recuperación de la experiencia

Complejidad: Nivel 1

Tiempo: 10 minutos

Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Ofrecer un espacio para que las y los integrantes del grupo puedan resolver dudas, afirmar conocimientos y compartir experiencias de la sesión anterior.

Pasos a seguir:

- Inicia con una actividad que les permita moverse, como estiramientos, respiración en 3 tiempos o auto-masaje.
- Ahora pídeles que se sienten en círculo o que permanezcan en su lugar.
- Coméntales que este espacio al inicio de las sesiones es para que podamos recuperar la experiencia de la sesión anterior y es importante que respondan quienes quieran hacerlo.

Preguntas para la reflexión:

Pide a todas las personas participantes que formen un solo círculo y pregunta lo siguiente para procesar la técnica:

- ¿Cómo se sintieron en la sesión anterior?
- ¿Qué fue lo que más te gustó?
- ¿Cuáles fueron las palabras que no conocías y ayer aprendiste?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Cada día y sesión es una experiencia nueva y distinta a la otra.
- Es importante que cada quien observe cómo va cambiando su forma de expresarse, sus participaciones y su forma de pensar y ser en el espacio conforme van avanzando las sesiones.
- Recuérdales que hay acuerdos de convivencia, los cuales tienen que estar colocados en algún lugar visible del salón o el espacio en el que se encuentren y es importante recalcarlos diario y cuando sea necesario.
- Pídeles que inicien esta nueva sesión con las mismas ganas de aprender y compartir.



TÉCNICA: Maniquís

Complejidad: Nivel 2



Tiempo: 25 minutos



Materiales: Marcadores, papelógrafos, cinta adhesiva, papel crepé de colores, maquillaje.

Propósito:

- Identificar el binarismo en el género y sus componentes.

Pasos a seguir:

- Pídele al grupo que se organice en 2 equipos, esto lo puedes hacer por medio de una técnica como la de “conejos y conejeras” o “las islas”.
- En cada equipo pide una persona voluntaria y esa persona será “maniquí”, lo cual significa que su papel será solo hacer lo que le dicen.
- El equipo 1 tiene que disfrazar el maniquí de “la mujer perfecta” y el equipo 2 a su maniquí de “el hombre perfecto”, tienen 10 minutos para hacerlo con todos los elementos que hay en una mesa.
- Al finalizar una/un vocero por equipo, explicará al resto del grupo, qué elementos usaron, por qué los usaron y qué significa.
- Al final pídeles que se den un aplauso y que se reúnan en círculo.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron? Haciendo hincapié en que no se puede decir “mal” o “bien” sino que tienen que nombrar una emoción o sentimiento.
- ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de la actividad?
- De acuerdo a lo que se ha revisado respecto al tema del género ¿qué te genera observa a la y el maniquí?
- ¿Cómo lo relacionas con el binarismo del género?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- El género al ser una construcción social puede cambiar y es dinámico, es decir que se mueve todo el tiempo.
- Así como aprendemos qué es el género podemos aprender otras formas de ser y estar en el mundo, lo podemos observar incluso ya en figuras muy cotidianas de personas muy visibles.
- El binarismo justamente implica que solo existan dos opciones de ser y expresarse y que solo

estas sean válidas, deja de lado otras identidades. Por eso también es importante desde el lenguaje nombrarlas.

- Al inicio puede ser incómodo pensar en que lo que concebimos como hombre se maquille o lo que consideramos como mujer no lo haga, pero con el tiempo estos cambios sociales ayudarán a que el mundo sea más equitativo y permita a todas las personas expresarse sin recibir violencia a cambio.

TÉCNICA: La galleta de jengibre de la identidad sexual



Complejidad: Nivel 3



Tiempo: 25 minutos



Materiales: Hojas de colores, post-its, marcadores, cinta adhesiva.

Propósito:

- Conocer los componentes de la identidad sexual y la diversidad sexo- genérica.
- Reconocer la diversidad en todas las personas y en nosotras/nosotros mismos.

Pasos a seguir:

- Pide a las personas integrantes del grupo que se coloquen como se sientan más cómodas y cómodos.
- Comenta que lo que se explicará a continuación es un poco complejo pero que con la actividad quedará más claro.
- Explica los componentes de la identidad sexual por medio del modelo de la galleta de jengibre (Anexo 3), resuelve todas las dudas que sean necesarias, cuando ya no haya dudas, pide que tomen los materiales que necesiten de la mesa y que cada quien realice su propia galleta o el modelo que más les guste, puede ser un oso, unicornio, su propia silueta, etc. Si pueden ponerle un nombre, mucho mejor.
- Cuando todas y todos hayan terminado, pídeles que se coloquen en un círculo y muestren quienes lo deseen así, sus modelos de su identidad.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Fue complicado identificar los elementos de su propia identidad sexual? Sí, ¿por qué? No, ¿por qué?
- ¿Por qué es importante reconocer nuestra propia identidad?

- Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:
- La identidad sexual al igual que todo lo que hemos aprendido es otro factor que no es estático, a los 18 años puedes sentirte y expresarte de una forma y a los 30 eso puede cambiar radicalmente.
- La importancia de identificar nuestra propia identidad es reconocer la diversidad que habita en nosotras/nosotros y que eso nos ayude a respetar la identidad de otras personas.
- Puede ser complicado al inicio, pero como ejercicio puedes repetir esta actividad en diferentes momentos de tu vida y revisar si algo ha cambiado.
- Las personas con identidades que salen de lo común son atacadas y violentadas y eso parte de ignorar por qué son cómo son y por qué merecen el mismo respeto a sus derechos.
- Agradece por lo que compartieron en esta actividad y pide que se den un aplauso.

TÉCNICA: El cartero trajo una carta...



Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Mantener la atención y dinámica del grupo mediante el movimiento corporal.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloquen sus sillas en círculo y tú toma asiento también.
- Comenta que jugarán un juego llamado “El cartero trajo una carta” que consiste en que alguien será el cartero y dirá que trae una carta para las personas que compartan algo, esas personas tendrán que ser honestas y cambiarse de lugar. Por ejemplo: el cartero trajo una carta para las...

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Fue complicado identificar los elementos de su propia identidad sexual? Sí, ¿por qué? No, ¿por qué?

- ¿Por qué es importante reconocer nuestra propia identidad?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- La identidad sexual al igual que todo lo que hemos aprendido es otro factor que no es estático, a los 18 años puedes sentirte y expresarte de una forma y a los 30 eso puede cambiar radicalmente.
- La importancia de identificar nuestra propia identidad es reconocer la diversidad que habita en nosotras/nosotros y que eso nos ayude a respetar la identidad de otras personas.
- Puede ser complicado al inicio, pero como ejercicio puedes repetir esta actividad en diferentes momentos de tu vida y revisar si algo ha cambiado.
- Las personas con identidades que salen de lo común son atacadas y violentadas y eso parte de ignorar por qué son cómo son y por qué merecen el mismo respeto a sus derechos.
- Agradece por lo que compartieron en esta actividad y pide que se den un aplauso.

TÉCNICA: El cartero trajo una carta...



Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Mantener la atención y dinámica del grupo mediante el movimiento corporal.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloquen sus sillas en círculo y tú toma asiento también.
- Comenta que jugarán un juego llamado “El cartero trajo una carta” que consiste en que alguien será el cartero y dirá que trae una carta para las personas que compartan algo, esas personas tendrán que ser honestas y cambiarse de lugar. Por ejemplo: el cartero trajo una carta para la adulta mayor, mujer que ejerce el trabajo sexual, hombre que ejerce el trabajo sexual, entre otras que se te ocurran.
- Cuando termines de colocar las etiquetas, comenta que nadie puede decirle a nadie qué etiqueta tiene y que ya pueden abrir los ojos.
- Cuando abran los ojos todo estará adornado como si estuvieran en una fiesta y la indicación es interactuar con todas las personas de modo que al final cada quien deduzca qué tenía en su etiqueta.

- Las únicas reglas son divertirse y no ser usar lenguaje peyorativo u ofensivo.
- Cuando observes que ya todas y todos interactuaron, di que la fiesta acabó y es momento de ponerse en círculo. Pide que se den un aplauso.
- A continuación, pide que quienes adivinaron su identidad lo comenten y comenten cómo se dieron cuenta.
- Al final, todas y todos deberán quitarse su etiqueta y leer lo que viene escrito en ella.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Fue complicado identificar qué identidad tenían en su etiqueta? Sí, No ¿por qué?
- ¿Qué sintieron cuándo vieron su etiqueta? ¿Por qué se sintieron así?
- ¿Fue complicado identificar los elementos de su propia identidad sexual? Sí, ¿por qué? No, ¿por qué?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- A pesar de todo el aprendizaje que podemos tener, no es sencillo quitarnos de un día para otro todo lo que hemos aprendido durante tantos años, sin embargo, no es imposible y podemos avanzar hacia ello reflexionando y cambiando prácticas y lenguaje.
- Toda la cultura apunta a que debemos apegarnos lo más posible hacia lo que nos muestran en la tele, en internet y que si nos apartamos de eso seremos señaladas/señalados, por eso muchas personas no expresan realmente lo que quisieran ser.
- Cambiando nuestras actitudes y lenguaje permitiremos que más personas logren expresarse como lo decidan y que tengan acceso a sus derechos.

Cierre: ¿Qué aporté y qué aprendí?



Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Lenguaje no binario

Propósito:

- Reflexionar respecto a lo experimentado a lo largo de la sesión
- Obtener una retroalimentación de la sesión por cada integrante del grupo.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloque en un círculo
- Indícales que cada una y uno tiene que decir en una palabra o frase corta
- ¿qué aportó al grupo y que aprendió del grupo y la sesión?
- Comenta que es importante ser honestas y escuchar con atención a las demás personas.

Al finalizar:

- Comenta qué te llevas y qué dejas como facilitadora / facilitador.
- Agradece a todas las personas por su tiempo y participación.
- Indica que el proceso de aprendizaje es colectivo y que tú también estás aprendiendo de ellas y ellos.
- Pide que se den un aplauso por el trabajo realizado y deséales un excelente día.
- Llena el cuestionario de “Notas para la facilitación” (Anexo 1) que te ayudará como una retroalimentación a tomar en cuenta para las siguientes sesiones.

SESIÓN 3

ADOLESCENCIA Y JUVENTUDES

TEMA: Adolescencia y Juventudes				
OBJETIVO: Identificar las diferentes etapas del desarrollo y la diferencias psicosociales entre la adolescencia y la juventud, así como la aplicación de la perspectiva de juventudes.				
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 2.0 horas.				
ACTIVIDAD	PROPÓSITO	TÉCNICA	TIEMPO	MATERIALES
• Recuperación de la experiencia	Retomar los conceptos y reflexiones de la sesión anterior y resaltar los acuerdos de convivencia.	Lo que rescato de ayer es...	10 minutos	Ninguno

Actividad de distensión	Preparar al grupo para las actividades subsecuentes a través del movimiento corporal.	Canasta de frutas	10 minutos	Ninguno
Adolescencia	Identificar los componentes de la adolescencia y reflexionar respecto a cómo hemos construido el concepto de adolescencia.	Las siluetas adolescentes	25 minutos	- Papelógrafos - Marcadores - Cinta adhesiva
Juventud vs. Juventudes	Sensibilizar respecto a la diversidad de formas de ser joven y cómo socialmente se concibe a las juventudes.	El perfil de Facebook	25 minutos	- Papelógrafos - Marcadores - Cinta adhesiva
Estigma y juventudes	Reflexionar respecto a cómo nos concebimos y concebimos a otras personas jóvenes.	La galería	25 minutos	- Imágenes impresas - Cinta adhesiva - Bolígrafos - Post-its
Cierre	Reflexionar de los aspectos que aprendimos y los que aportamos a la sesión (aquí incluye la participación de la facilitadora / facilitador)	¿Qué aporté y qué aprendí?	10 minutos	Ninguno

Adolescencia y Juventudes

La adolescencia es un fenómeno social, pero además es un proceso en el cual se pasa de la niñez a la adultez, cabe resaltar que la adolescencia es una creación biológica y cultural lo que quiere decir que hay rasgos de la misma que se comparten en diferentes espacios geográficos, pero también hay distintas concepciones del ser a personas más jóvenes en el ámbito laboral y cuando la economía no ha sido favorable o se vuelve más tardado cumplir las expectativas del mundo adulto, la adolescencia se extiende más. Es por esto que hay diferentes cuestionamientos respecto a lo que cada país y cada comunidad le otorga a las infancias y a las adolescencias ante

los embates y los retos del mundo actual.

La Organización Mundial de la Salud (2021), define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos.

Para entender si es necesario cambiar el paradigma de lo que es ser adolescente en nuestro contexto inmediato, es importante analizar los vemos y tratamos en nuestra sociedad, asimismo reflexionar respecto a cómo hablamos o qué decimos de las y los adolescentes. Si nos remitimos a los estudios de la adolescencia podremos verificar que se le relaciona con lo problemático, lo delictivo, lo desastroso. De igual manera la opinión que la sociedad tiene de las personas adolescentes no dista mucho, se considera que, si hay un grupo de adolescentes en una esquina, quizá traman algo negativo; se les relaciona con la promiscuidad, nocturnidad, malas relaciones familiares, abuso y dependencia de sustancias psicoactivas y conductas antisociales, en las noticias no es muy distinto. La pregunta no es si no son o hacen todo eso de lo que se les “culpa” sino cuáles son las condiciones en las que se desarrolla una persona adolescente y cuáles son las potencialidades de las que no se hablan (Lorente, Marina y Rodríguez, 2015).

En resumen, la situación actual da a las y los adolescentes mayores oportunidades, pero también mayores exigencias. En la adolescencia se juega gran parte del futuro de una persona, lo que hace necesario desarrollar adecuadamente el talento adolescente para que esté en buenas condiciones de tomar decisiones porque este es el núcleo de la personalidad adolescente, por eso la perspectiva de liderazgo transformador sería parte importante para el desarrollo de esta etapa y la transición a otras.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), define la juventud como la población comprendida entre los 14 y 25 años de edad en donde se pasa de la infancia a la adultez, por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS), es una etapa de vida comprendida entre los 19 y 30 años de edad, en donde las personas tienen lo necesario para desarrollarse en todos los ámbitos. Como se puede entender no existe un consenso respecto a la etapa que comprende la juventud y es diferenciada de país en país para la implementación de las políticas públicas, sobre todo si tomamos en cuenta que ya no se obtiene lo necesario para desarrollarse plenamente hoy que hace diez años.

Cuando hablamos de juventud y juventudes podría parecer redundante o similar al concepto de adolescencia, hay mucho que decir, aunque conservan algunas similitudes, la principal es que el concepto, prácticas y políticas públicas en cuanto a la adolescencia y juventud dependen de un contexto y momento histórico específico; no es lo mismo ser mujer joven a ser hombre joven, no es lo mismo ser joven en Bolivia que serlo en México, no es lo mismo ser joven indígena que ser joven afrodescendiente. En cuanto a las diferencias la adolescencia sirve más para entender una etapa mayoritariamente desde términos biológicos y psicológicos y la juventud ha fungido como una categoría de análisis.

En este terreno se puede afirmar que cuando se hace referencia a la juventud se alude a una condición social con cualidades específicas que se manifiestan, de diferentes maneras, según la época histórica y la sociedad específicamente analizada en cada época. Es una identidad que refiere a sistemas de relaciones en donde están implicadas diferentes instituciones como la familia, la Iglesia, la escuela, entre otras. Es importante ver la oportunidad de no hacer referencia a la juventud, sino a las juventudes, a las que define como condiciones históricamente construidas y determinadas por diferentes variables que las atraviesan y que se podrían identificar con: el sexo, el género, la etnia, la raza y la clase. Es decir, la experiencia de la juventud no es homogénea, por lo cual al referirnos desde las juventudes visibiliza esta diversidad y los ejes con los que se intersecta. Al mismo tiempo al referirnos a las juventudes hablamos de una herramienta de análisis que debe contener otras perspectivas como la del género, por mucho tiempo en los estudios de juventudes no fueron incluidas las experiencias de las mujeres jóvenes (Villa, 2011).

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN

- Antes de iniciar esta sesión, da un mensaje de bienvenida al grupo en el que transmitas el gusto y el entusiasmo que tienes por trabajar juntas y juntos.
- Haz énfasis en que la sesión es para el aprendizaje de todas y todas, incluyéndote a ti.
- Comienza preguntando, ¿Cómo se sienten el día de hoy: alegres, enojadas/os, cansadas/os, entusiasmadas/os? Haz hincapié en que es importante que estén cómodos y sean libres de expresar lo que sienten, así como en que es importante nombrar las emociones y no limitarnos a responder “bien” o “mal”.
- Comenta cuál es el objetivo de toda la sesión.
- Invita que inicien compartiendo lo que aprendieron y experimentaron en la sesión anterior.



TÉCNICA: Recuperación de la experiencia

Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Ofrecer un espacio para que las y los integrantes del grupo puedan resolver dudas, afirmar conocimientos y compartir experiencias de la sesión anterior.

Pasos a seguir:

- Inicia con una actividad que les permita moverse, como estiramientos, respiración en 3 tiempos o auto-masaje.
- Ahora pídeles que se sienten en círculo o que permanezcan en su lugar.
- Coméntales que este espacio al inicio de las sesiones es para que se recupere la experiencia de la sesión anterior y es importante que respondan quienes quieran hacerlo.

Preguntas para la reflexión:

Pide a todas las personas participantes que formen un solo círculo y pregunta lo siguiente para procesar la técnica:

- ¿Cómo se sintieron en la sesión anterior?
- ¿Qué fue lo que más te gustó?
- ¿Cuáles fueron los conceptos que no conocías y ayer aprendiste?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Cada día y sesión es una experiencia nueva y distinta a la otra.
- Es importante que cada quien observe cómo va cambiando su forma de expresarse, sus participaciones y su forma de pensar y ser en el espacio conforme van avanzando las sesiones.
- Recuérdales que hay acuerdos de convivencia, los cuales tienen que estar colocados en algún lugar visible del salón o el espacio en el que se encuentren y es importante recalcarlos diario y cuando sea necesario.
- Pídeles que inicien esta nueva sesión con las mismas ganas de aprender y compartir.



TÉCNICA: Canasta de frutas

Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Preparar al grupo para las actividades subsecuentes a través del movimiento corporal.

Pasos a seguir:

- Asigna a cada participante sin que el resto se entere el nombre de una fruta (manzana, naranja, limón, uva...).
- A continuación, pide que se sienten en círculo, con una silla menos, quien quede de pie será la granjera, quien dará la primera instrucción.
- Puedes iniciar tú para ejemplificar, puedes decir: rojo, y todas las frutas que tengan ese color tienen que cambiar de lugar, cuando se diga “canasta revuelta” todas y todos tienen que cambiar de lugar, quien quede sin asiento será la granjera.
- Indica cuando ya finalice la actividad y pide que se den un aplauso por su entusiasmo.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sentían antes de la actividad y cómo se sienten ahora?
- ¿Están listas y listos para continuar?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Mover nuestro cuerpo nos ayuda a concentrarnos y a ser conscientes del lugar en donde estamos.
- También nos ayuda a generar sustancias que nos hacen sentir mejor y con más energía.



TÉCNICA: Las siluetas adolescentes

Complejidad: Nivel 3



Tiempo: 25 minutos



Materiales: Papelógrafos, marcadores y cinta adhesiva.

Propósito:

- Identificar los componentes de la adolescencia
- Reflexionar respecto a cómo hemos construido el concepto de adolescencia

Pasos a seguir:

- Pide a las personas integrantes del grupo que se dividan en dos equipos.
- A ambos equipos proporcionales marcadores y papelógrafos.
- El equipo 1 hará una silueta de una persona adolescente desde la mirada de las personas adultas, en la parte interior escribirán las características físicas y en la parte exterior las características psico-sociales.
- El equipo 2 hará una silueta de una persona adolescente desde la mirada de otra/otro adolescente, en la parte interior escribirán las características físicas y en la parte exterior las características psico-sociales.
- Cuando pasen 15 minutos les pides que cada equipo elija a dos personas que expongan al resto del grupo lo que hicieron y por qué lo hicieron de esa forma.
- Al final de cada intervención pide que den un aplauso y agradece por su esfuerzo y participación.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Qué fue lo más fácil o lo más difícil?
- ¿Hay grandes diferencias entre una silueta y otra? Sí, ¿por qué? No, ¿por qué?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- La adolescencia es una construcción que a lo largo de la historia ha cambiado y que no es igual en Bolivia que en Chile o no es igual de una persona a otra, puedes preguntarle a tu mamá, abuelo, cómo era su adolescencia.
- Aunque la adolescencia está llena de cambios físicos que son muy visibles, estos no tienen por qué verse de manera negativa, ya que a lo largo de todas las etapas existen esos cambios, por ejemplo, cuando pasamos de ser bebés a ser infantes.
- Muchas personas asocian la adolescencia con rebeldía y desinterés, sin embargo, en todos lados vemos a personas jóvenes organizándose y haciendo cosas increíbles.
- El adulto centrismo es la mirada desde las personas adultas y el no escuchar a las otras voces, también significa que todo está hecho por y para las personas adultas. Puedes reflexionar al respecto reflexionando cómo te tratan las personas adultas.



TÉCNICA: El perfil de Facebook

Complejidad: Nivel 2

Tiempo: 25 minutos

Materiales: Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva.

Propósito:

- Sensibilizar respecto a la diversidad de formas de ser joven y cómo socialmente se conciben las juventudes.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se divida en 4 equipos, a cada equipo otórgale un papelógrafo y marcadores.
- A continuación, comentan que tendrán que poner en el papelógrafo todos los elementos de un perfil de FB o de alguna red social virtual que elijan.
- El equipo 1) Perfil de FB de un joven universitario 2) Perfil de FB de una joven indígena 3) Perfil de FB de un joven que ama los videojuegos 4) Perfil de FB de una joven madre soltera.
- Al final, pide que coloquen sus papelógrafos en la pared o pizarrón para que el resto del equipo pueda observarlos.
- A continuación, pide que se sienten o coloquen en círculo y discutan qué es lo que observaron.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron al realiza esta actividad?
- ¿Fue fácil o difícil? ¿Por qué?
- ¿En que se parecen y en qué se diferencian los perfiles que observaron?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Aunque el concepto de adolescencia y el de juventud pueden parecer idénticos, la juventud abarca una etapa más amplia y tiene que ver más que una etapa de desarrollo biológico, con el desarrollo social.
- Anteriormente antes de los 25 años las personas ya tenían familia, empleos y en ocasiones vivienda propia, esto ha ido cambiando en muchos contextos, por eso le etapa de la juventud se ha extendido.
- También existe la perspectiva de juventudes, que nos invita a mirar la diversidad, no todas

las personas jóvenes viven de la misma forma y tienen las mismas necesidades, por el contrario.

- Incluso podemos pensar que todas las personas jóvenes tienen un perfil en alguna red social virtual, cuando quizá no tienen acceso a internet.
- Por eso la perspectiva de juventudes, deja atrás esa visión unificada, para que pensemos en otras realidades y contextos.



TÉCNICA: La galería

Complejidad: Nivel 2



Tiempo: 25 minutos



Materiales: Imágenes impresas, bolígrafos, cinta adhesiva, post-its.

Propósito:

- Reflexionar respecto a cómo nos concebimos y concebimos a otras personas jóvenes.

Pasos a seguir:

- Puedes dar un pequeño receso de 5 minutos, para poder colocar en forma de galería las imágenes impresas, que son fotos de diferentes personas jóvenes alrededor del mundo (Anexo 4).
- A continuación, le otorgas a cada participante un bolígrafo y 5 post-its, uno para cada foto, puedes poner música de fondo para ambientar la actividad y el espacio.
- La indicación es que se tomen el tiempo que necesiten para ver cada imagen y que en los post-its tienen que colocar lo que les genera cada foto y cuando terminen con todas las imágenes pueden tomar asiento.
- Cuando notes que todas y todos ya terminaron, pídeles que se coloquen en círculo para comenzar a compartir.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Cuál fue la imagen que más les gustó? ¿Por qué?

- ¿Cuál fue la imagen que menos les gustó? ¿Por qué?
- ¿Cómo se relaciona con lo que hemos revisado de adolescencia y juventudes?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Como ya se mencionó, la concepción que tienen las diferentes sociedades de las juventudes es muy negativa. Hay una tendencia a relacionar a las personas jóvenes con embarazos no planificados, abuso o dependencia hacia las sustancias psicoactivas, delincuencia, nocturnidad, etc., y esto no es casualidad, como ejercicio puedes revisar alguna novela, show de comedia o noticiero y observar qué se dice de las personas jóvenes.
- A lo anterior se le conoce como estigma, que significa una marca que tienes por tu identidad, condición, apariencia, etc. Todas las personas estigmatizamos a alguien, porque eso hemos aprendido, pero también podemos aprender otras cosas.
- Por ejemplo, si ves a un joven tatuado de la cara en la calle ¿cómo reaccionas? es una forma simple de ejemplificar el estigma y lo que nos hace sentir y hacer.
- Des estigmatizar a las juventudes nos ayuda a ver de otra forma esa etapa y pensar en que todas y todos tenemos y merecemos los mismos derechos. También pensar en construir algo desde las juventudes.

Cierre: ¿Qué aporté y qué aprendí?



Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Lenguaje no binario

Propósito:

- Reflexionar respecto a lo experimentado a lo largo de la sesión
- Obtener una retroalimentación de la sesión por cada integrante del grupo.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloque en un círculo
- Indícales que cada una y uno tiene que decir en una palabra o frase corta
- ¿qué aportó al grupo y que aprendió del grupo y la sesión?
- Comenta que es importante ser honestas y escuchar con atención a las demás personas.

Al finalizar:

- Comenta qué te llevas y qué dejas como facilitadora / facilitador
- Agradece a todas las personas por su tiempo y participación
- Indica que el proceso de aprendizaje es colectivo y que tú también estás aprendiendo de ellas y ellos
- Pide que se den un aplauso por el trabajo realizado y deséales un excelente día.
- Al final llena las preguntas del cuestionario “Notas para la facilitación” con el fin de contar con una retroalimentación que te sirva para mejorar en el resto de las sesiones del taller.

SESIÓN 4

SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA

TEMA: Salud sexual y salud reproductiva				
OBJETIVO: Conocer las dimensiones de la sexualidad e identificar la salud sexual y la salud reproductiva desde una perspectiva feminista y de Derechos Humanos.				
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 2.0 horas.				
ACTIVIDAD	PROPÓSITO	TÉCNICA	TIEMPO	MATERIALES
Recuperación de la experiencia	Retomar los conceptos y reflexiones de la sesión anterior y	Lo que rescato de ayer es...	10 minutos	Ninguno

	resaltar los acuerdos de convivencia.			
• Sexualidad	Identificar los componentes de la sexualidad y la forma en que los expresamos.	Manos y sexualidad	30 minutos	Ninguno
• El ejercicio de la sexualidad	Sensibilizar respecto al conocimiento y ejercicio de la sexualidad desde una perspectiva de género, derechos y juventudes.	Pregúntale a María	30 minutos	Ninguno
• Actividad de distensión	Regular las emociones colectivamente y prepara al grupo para la siguiente actividad.	Conejos y conejeras	15 minutos	Ninguno
• Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos	Conocer cuáles son nuestros DSyDR y por qué es importante defenderlos y promoverlos.	Comerciales	25 minutos	- Papelógrafos - Marcadores - Cinta adhesiva
• Cierre	Reflexionar de los aspectos que aprendimos y los que aportamos a la sesión (aquí incluye la participación de la facilitadora / facilitador)	¿Qué aporté y qué aprendí?	10 minutos	Ninguno

Salud sexual y salud reproductiva

Previo a comprender qué implica la salud sexual y la salud reproductiva en todas sus dimensiones, es importante comprender la sexualidad humana. Rubio (1994), nos dice que Literalmente, la sexualidad se construye en la mente del individuo a partir de las experiencias que su naturaleza biológica y la interacción con el grupo le hacen vivir. En un proceso paralelo pero que sólo se observa si el método de estudio es social, los grupos humanos construyen ideas compartidas acerca de sus potencialidades sexuales. Los holones sexuales o sea las partes, elementos o

subsistemas de la sexualidad, deberán ser conceptos que conserven su aplicabilidad vertical, es decir, que puedan aplicarse a las diversas metodologías de estudio. Por lo cual, la sexualidad humana es el resultado de la integración de cuatro potencialidades humanas que dan origen a los cuatro holones (o subsistemas) sexuales, a saber: la reproductividad, el género, el erotismo y la vinculación afectiva interpersonal.

- **Reproductividad:** aunque se ha concebido a la reproducción dentro del ámbito biológico, como el procrear otros seres humanos, no se limita a esto. Lo cual quiere decir que nos podemos reproducir, social, culturalmente, educativamente. Escribir un libro, participar en el proceso educativo de alguien es una forma de reproducirnos.
- **Género:** entendemos género como la serie de construcciones mentales respecto a la pertenencia o no del individuo a las categorías de los seres humanos: masculina y femenina. Aunque conoceremos otras dimensiones del género a lo largo de las sesiones.
- **Erotismo:** es el componente placentero de las experiencias corporales, que no se limitan a las prácticas sexuales, aunque pueden relacionarse con estas.
- **Vinculación Afectiva Interpersonal:** se refiere a la capacidad de sentir afecto por otras personas, así como las construcciones mentales alrededor de estos afectos. Esta vinculación no se limita a la pareja.

El término “salud sexual” se refiere a la experiencia del proceso continuo del bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. La salud sexual se observa en las expresiones libres y responsables de las capacidades sexuales que propician un bienestar personal y social, enriqueciendo de esta manera la vida individual y social. No se trata simplemente de la ausencia de disfunción, enfermedad o discapacidad. Para que la salud sexual se logre es necesario que los derechos sexuales de las personas se reconozcan y se garanticen.

A partir de la definición anterior debería quedar claro que el presente documento propone un significado integral de dicho concepto. La Organización Mundial de la Salud declara que la salud es un estado completo de bienestar físico, social y mental y no consiste solamente en la ausencia de enfermedad.

El logro del consenso mundial respecto al nuevo paradigma de desarrollo humano y su enriquecimiento propuesto por la perspectiva de género, cumplieron un papel crucial en la elaboración de los conceptos de salud sexual, salud reproductiva y derechos reproductivos en los lineamientos de políticas que se desarrollaron a partir de la Conferencia Internacional de Población y Desarrollo (CIPD) realizada en la ciudad de El Cairo en 1994.

En los acuerdos de la CIPD, el concepto de salud reproductiva abarca no sólo la ausencia de enfermedades, sino que fundamentalmente está referido a un estado de bienestar físico, mental y social de la persona en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos. Seguidamente plantea que parte de ese bienestar es la capacidad de disfrutar libremente de una vida sexual satisfactoria como fin en sí mismo, y no enlazado necesariamente con la procreación si de esa manera cada persona lo decide, en una práctica sin riesgo de embarazos no deseados. Para lograr ese estado general de bienestar en el campo de la reproducción se señala que, mujeres y hombres, deberán tener el derecho a ser informados sobre diversos métodos de planificación familiar y acceso a ellos.

También tener derecho a recibir servicios adecuados de atención de la salud que garanticen embarazos y partos sin riesgos e hijos sanos. Se recomienda que los servicios de salud reproductiva vayan más allá del suministro y asesoramiento de la anticoncepción, debiendo abarcar la atención prenatal, al parto y al post-parto, interrupción del embarazo en los lugares donde no sea proscrito o prevención de aborto y el tratamiento de sus consecuencias, y asumiendo otra afecciones tales como infecciones del aparato reproductor, infertilidad, enfermedades de transmisión sexual, cáncer de mama, asesoramiento sobre sexualidad humana y paternidad responsable (CIPD, 1994).

Desde una perspectiva de género

La salud sexual y la salud reproductiva, siendo elementos tan importantes de salud, de derechos humanos y, en general, de bienestar y de desarrollo social, no siempre tuvieron la relevancia que han alcanzado en la actualidad. Esta trascendencia, más bien, es el resultado de un largo y paulatino proceso de cambio de creencias y paradigmas socioeconómicos y culturales, gestado por diversos movimientos sociales, entre los que destaca el movimiento feminista.

¿Por qué la comprensión y análisis de las relaciones entre hombres y mujeres resultan ser elementos cruciales, tanto para entender los procesos de salud – enfermedad - atención, como para desarrollar estrategias adecuadas que creen las condiciones hacia un estado de bienestar de mujeres y hombres? Porque la desigualdad en este rubro está asentada sobre la base de un sistema dominado por los hombres, cuyo núcleo fundamental se encuentra en el control que ejercen sobre la reproducción y la sexualidad de las mujeres, y que limita las posibilidades de que ellas alcancen, desarrollando autonomía en sus decisiones, niveles de bienestar en esos ámbitos, tanto para sí mismas como para su familia. Esta perspectiva considera que, junto con la pertenencia a una determinada clase social o al origen étnico, el género es uno de los grandes factores que determinan la salud, la enfermedad y la muerte.

El género no es sólo un aspecto determinante de inequidad sino un eje explicativo de muchos de los factores que intervienen en el enfermar y morir de mujeres y hombres. Por razones biológicas las mujeres son las que cargan sobre sus cuerpos el embarazo, el parto y el puerperio, y por lo mismo, existen necesidades específicas para atender estos procesos. Sin embargo, los riesgos para su salud que se derivan de tales eventos no sólo están relacionados con dichos papeles biológicos en sí, sino de manera muy fuerte con las posibilidades de atención o desatención de estos problemas, con las labores domésticas y extra domésticas que realizan con o sin apoyo de sus parejas masculinas aun en esos períodos, y con la capacidad o no de decidir sin intermediaciones sobre los cuidados a recibir y la oportunidad de estos. Estas están ligadas, junto a la pertenencia a una clase social, a la equidad o inequidad de género existente. Como ejemplo tenemos los estudios de casos realizados en Bolivia por Aliaga en el 2011, en donde los resultados arrojan que 1 de cada 2 mujeres afirma haber enfrentado un embarazo no deseado en su vida y más de 1 de cada 10 se realizó un aborto inducido. Además de las 1,175 de las mujeres sexualmente activas que fueron entrevistadas, el 61% no usa métodos anticonceptivos, 48% tuvo al menos un embarazo no deseado y 13% un aborto inducido.

En lo que respecta a decidir libremente sobre la procreación, no les basta a las mujeres que exista una legislación que prescriba la libre determinación e incluso que haya información sobre sus derechos y en torno a la variedad de métodos anticonceptivos disponibles en el mercado, si no se dan a la vez condiciones para que ellas puedan ejercer ese derecho. La existencia de iguales oportunidades para hombres y mujeres, de acceder a la educación, las condiciones materiales para el acceso a servicios adecuados de salud sexual y reproductiva y la capacidad para adquirir anticonceptivos, todas ellas muy relacionadas con la superación de los niveles de pobreza, son condiciones necesarias, pero no suficientes.

Perduran inequidades que se anteponen a los deseos de las mujeres y que les impiden, aun cuando tengan la información adecuada, a optar libremente sobre qué hacer con sus propios cuerpos y cómo regular su reproducción. Así, por ejemplo, los largos procesos de socialización patriarcales, sexistas y jerárquicos, han logrado una fuerte internalización, en muchas mujeres, de su papel subordinado, con actitudes de sumisión y escaso empoderamiento ante las decisiones y privilegios masculinos.

Esto hace que la negociación frente a las medidas de protección de embarazos no deseados, que también por razones de responsabilidades y de mayor peligro lo asumen las mujeres, ellas lo realizan desde una posición de menos poder. Muchos embarazos no deseados de adolescentes

y también de mujeres adultas han sido producto, tanto de la violencia sexual, como de agresiones menos evidentes como el acoso sexual o el chantaje emocional.

Adolescentes de ambos sexos afirman tener conocimiento de los métodos anticonceptivos, pero en el momento de la seducción y el acto sexual se imponen las construcciones de género y con ello los hábitos normativos sociales, que impiden su uso. Las mujeres, por ejemplo, son impedidas socialmente de cargar un preservativo para un encuentro causal porque inmediatamente es puesto en cuestión su decencia y consideradas “mujeres fáciles”. Los hombres que, a la vez, se sienten socialmente obligados a no desaprovechar cualquier ocasión sexual aun cuando no estén preparados para evitar un embarazo, bajo pena de poner en sospecha su masculinidad, presionan a las mujeres llegando incluso a la violación sexual (Ramos, 2006).

Desde un enfoque de Derechos Humanos

Es importante comprender que los derechos humanos están por encima de los valores culturales, si una cultura en particular tiene una costumbre que va en contra de un derecho humano, es necesario cambiar el valor cultural, como sucede en el caso de la práctica cultural de la mutilación genital femenina. El enfoque de los derechos humanos en materia de promoción de la salud se ha estipulado explícitamente en el caso de la promoción de la salud reproductiva.

El reconocimiento de los derechos sexuales se encuentra en proceso de evolución. Los derechos humanos son aquellos principios que se consideran universalmente como protectores de la dignidad humana y promotores de la justicia, la igualdad, la libertad y la vida misma. Dado que la protección de la salud es un derecho fundamental del ser humano, es obvio que la salud sexual conlleva derechos sexuales.

Los derechos sexuales y reproductivos son un reto importante cuando se habla de una ciudadanía plena, pues no es fácil articularlos desde las cuestiones legales hacia las vivencias personales, a su esencia y ejercicio, como dijera Londoño (1996): éstos son los más humanos de todos los derechos. Su concepción no entra exclusivamente en el terreno de la salud, sino que se refieren a la autonomía personal, al derecho de disponer del propio cuerpo y tomar decisiones sobre el mismo (Juárez, 2009).

En este sentido la perspectiva desde los derechos humanos nos ayuda a apropiarnos de esta capacidad de autonomía y sobre todo a saber que podemos defender y proteger nuestra sexualidad y reproducción. Es por eso que, en el año 2004, el Congreso Nacional de la República de Bolivia ratificó los siguientes derechos:

Derechos sexuales:

1. El derecho a vivir una sexualidad placentera, responsable y libremente decidida, sin más límites que los expresamente señalados por la Ley y los derechos de otras personas.
2. El derecho a la integridad corporal y la autonomía en el control del cuerpo.
3. El derecho a alcanzar el más alto nivel de salud sexual.
4. El derecho a la confidencialidad en el tratamiento de la sexualidad particularmente de adolescentes y jóvenes.
5. El derecho a acceder a una educación integral para la vida afectiva y sexual desde la temprana edad posibilitando el bienestar, el desarrollo de la persona y el ejercicio de la sexualidad en forma plena, libre e informada.
6. El derecho a acceder a la orientación y consejería, prevención y tratamiento de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), incluyendo el VIH-SIDA, hepatitis B y C y cáncer cérvico uterino, mamaria y prostático.

Derechos Reproductivos

1. El derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijos, espaciamiento de los nacimientos y el intervalo entre estos.
2. El derecho a la elección libre e informada de los métodos anticonceptivos modernos, seguros y efectivos de calidad y costo accesible.
3. El derecho a recibir orientación, atención integral y tratamiento técnico profesional durante el embarazo, parto, puerperio y lactancia.
4. El derecho de las mujeres a no ser discriminadas en el trabajo o el estudio por razón de embarazo y maternidad.
5. El derecho a acceder a orientación y consejería de problemas de infertilidad e infecciones de transmisión sexual.

Cabe señalar que el grupo de expertos recomienda firmemente que las organizaciones internacionales, tales como la OMS y otros organismos de las Naciones Unidas, promuevan y se conviertan en defensoras de la causa, en este sentido de la defensa de los derechos sexuales y los derechos reproductivos con enfoque de género, juventudes y equidad social.

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN

- Antes de iniciar esta sesión, da un mensaje de bienvenida al grupo en el que transmitas el gusto y el entusiasmo que tienes por compartir otro día de trabajo y aprendizajes, juntas y juntos.

- Haz énfasis en que la sesión es para el aprendizaje de todas y todas, incluyéndote a ti.
- Comienza preguntando, ¿Cómo se sienten el día de hoy: alegres, enojadas/os, cansadas/os, entusiasmadas/os? Haz hincapié en que es importante que estén cómodos y sean libres de expresar lo que sienten, así como en que es importante nombrar las emociones y no limitarnos a responder “bien” o “mal”.
- Comenta cuál es el objetivo de toda la sesión.
- Invita que inicien compartiendo lo que aprendieron y experimentaron en la sesión anterior.

TÉCNICA: Recuperación de la experiencia



Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Ofrecer un espacio para que las y los integrantes del grupo puedan resolver dudas, afirmar conocimientos y compartir experiencias de la sesión anterior.

Pasos a seguir:

Inicia con una actividad que les permita moverse, como estiramientos, respiración en 3 tiempos o auto-masaje.

Ahora pídeles que se sienten en círculo o que permanezcan en su lugar.

Coméntales que este espacio al inicio de las sesiones es para que podamos recuperar la experiencia de la sesión anterior y es importante que respondan quienes quieran hacerlo.

Preguntas para la reflexión:

- Pide a todas las personas participantes que formen un solo círculo y pregunta lo siguiente para procesar la técnica:
- ¿Cómo se sintieron en la sesión anterior?
- ¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Qué fue lo que menos le gustó?
- ¿Cuáles fueron las palabras que no conocías y ayer aprendiste?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Cada día y sesión es una experiencia nueva y distinta a la otra.

- Es importante que cada quien observe cómo va cambiando su forma de expresarse, sus participaciones y su forma de pensar y ser en el espacio conforme van avanzando las sesiones.
- Recuérdales que hay acuerdos de convivencia, los cuales tienen que estar colocados en algún lugar visible del salón o el espacio en el que se encuentren y es importante recalcarlos diario y cuando sea necesario.
- Pídeles que inicien esta nueva sesión con las mismas ganas de aprender y compartir.



TÉCNICA: Manos y sexualidad

Complejidad: Nivel 3



Tiempo: 30 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Identificar los componentes de la sexualidad y la forma en que la expresamos.

Pasos a seguir:

- Pídele a las y los integrantes del grupo que se levanten de su lugar y se coloquen en círculo.
- A continuación, realiza ejercicios de respiración, pídeles que muevan su cabeza, sus hombros, sus manos, su pelvis, sus piernas, sus pies.
- ☐ Después pídeles que cierren los ojos y que traten de relajarse, que confíen en ti, diles que vas a tomar las manos de cada una/cada uno y les unirás con las manos de alguien más.
- Cuando ya estén con la otra persona, indícales que vayan conociendo y reconociendo las manos de la otra persona y que la persona que tenga las manos arriba será la persona 1, la que tenga las manos abajo la persona 2.
- Cuando todas las personas estén unidas en pareja, dales la indicación de que tendrán que transmitir con sus manos lo que les indiques, inicia la persona 1 y cuando digas “cambio” continúa la persona 2.
- Inicia pidiéndoles que transmitan “amistad”, luego “desconfianza” “miedo”, “erotismo”, “amor”, “confianza” y por último “agradecimiento”.
- Ahora indícales que cuando estén listas y listos abran los ojos y vean a la persona que tienen enfrente y que le agradezcan por compartir ese espacio.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron? Haciendo hincapié en que no se puede decir “mal” o “bien” sino que tienen que nombrar una emoción o sentimiento.

- ¿Qué fue lo más fácil de expresar? ¿Qué fue lo más difícil? ¿Por qué?
- ¿Qué sintieron cuando vieron la persona que estaba enfrente?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- La sexualidad tiene diferentes componentes, no todos se manifiestan necesariamente a través de nuestros órganos sexuales. Por eso es importante tener la perspectiva amplia de la sexualidad.
- Algunas palabras tienen una carga social sexualizada y, por lo tanto, negativa. Por ejemplo, cuando se habla de erotismo inmediatamente podemos pensar en algo sexual desde el punto de vista de prácticas sexuales, cuando el erotismo se extiende a otras prácticas.
- De igual forma cuando hablamos de amor, lo relacionamos con amor de pareja, cuando el amor se extiende más allá de las relaciones de pareja.
- También en la sexualidad interviene el género, basta con escuchar que sintieron los hombres que compartieron la actividad con otro hombre.



TÉCNICA: Pregúntale a María

Complejidad: Nivel 4



Tiempo: 30 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Sensibilizar respecto al conocimiento y ejercicio de la sexualidad desde una perspectiva de género, derechos y juventudes.

Pasos a seguir:

- Para esta actividad, requieres entrar en personaje, es un personaje de una adolescente de 13 años, se llama María.
- El grupo se encuentra en media luna mientras tú te presentas como María, quien quiere tener un hijo a quien cuidar, aunque no está embarazada.
- Las y los integrantes del grupo pueden hacer preguntas a María cuando lo indiques.
- Conforme pregunten, es probable que salgan juicios de valor e incluso regaños, en ese momento es importante reflejarles que no saben nada de las razones de María o sea tienes que dirigirles hacia que pregunten más para indagar.
- María cuida de su hermanito, su mamá tiene dos turnos de trabajo y casi no tiene tiempo para

ella. María no tiene novio y no le interesa tenerlo, solo quiere un hijo a quien cuidar, ya que ella cuidó de su hermanito desde pequeño. María no estudia, tampoco trabaja.

- Al final, el objetivo es que se acepte que no se tiene o debe cambiar lo que María piensa o quiere, sino que la escucha y la comprensión de lo que vive es lo importante.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Qué les hizo sentir y reflexionar el personaje de María?
- ¿Las preguntas que le hicieron fueron las adecuadas?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- La sexualidad desde la perspectiva de derechos implica reconocer que todas las personas tengamos la edad que tengamos podemos ejercer nuestros derechos, tanto sexuales como reproductivos.
- Entender la sexualidad desde la perspectiva de género, es reflexionar respecto a las razones que llevan a las mujeres y a los hombres a las diferentes prácticas de la sexualidad, por qué María cuidaba a su hermanito, por qué su mamá tenía que trabajar dos turnos, por qué María deseaba a su corta edad tener un hijo, son preguntas que desde la perspectiva de género podemos analizar.
- Por otro lado, analizar la sexualidad desde la perspectiva de juventudes implica saber que no todas las vivencias son iguales ni los contextos. Existen todavía países y localidades en donde se cambian a las niñas por dinero o algún otro bien, en donde es permitido que una niña se case con un hombre mucho mayor o en donde el único destino de una mujer es tener hijas/hijos porque las oportunidades escolares y/o labores son bajas o inexistentes.
- También tendemos a ver las decisiones de las personas más jóvenes desde una mirada adulta (adulto centrista), muchas de las preguntas que le hicieron a María quizá fueron desde esa mirada con la que no nos gusta ser tratadas/tratados como jóvenes.
- Al final, reflexionar en conjunto respecto a todo lo anterior, nos ayudará a abonar al cambio desde nosotras/nosotros y para con otras personas jóvenes.

TÉCNICA: Conejos y conejeras



Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 15 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Regular las emociones colectivamente y preparar al grupo para la siguiente actividad.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloquen en tríadas, dos personas se tienen que tomar de las manos como formando una casa y una persona tiene que quedar adentro. Quienes están afuera son las conejeras, quienes quedan adentro son conejos.
- Cuando des la indicación “conejeras” las conejeras sin soltarse tienen que buscar otro conejo y los conejos no se tienen que mover. Quien se quede sin conejo, tiene que bailar un baile.
- Después das la indicación de “conejos” y los conejos tienen que buscar otra conejera. Puedes varias a decir “conejeras de 3” o algo diferente.
- Das la indicación cuando ya concluyó la actividad.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sentían antes de la actividad y cómo se sienten ahora?
- ¿Están listas y listos para continuar?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Mover nuestro cuerpo nos ayuda a concentrarnos y a ser conscientes del lugar en donde estamos.
- También nos ayuda a generar sustancias que nos hacen sentir mejor y con más energía.

TÉCNICA: Comerciales



Complejidad: Nivel 2



Tiempo: 20 minutos



Materiales: Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva..

Propósito:

- Conocer cuáles son nuestros Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos y por qué es importante defenderlos y promoverlos.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se dividan en 5 equipos, a cada equipo asígnales dos derechos sexuales o derechos reproductivos.

- Coméntales que pueden ocupar el material que necesiten o ningún material si no lo requieren.
- La indicación es que tienen 10 minutos para realizar un comercial por cada derecho, con el fin de promoverlo. El comercial tiene que tener un mensaje claro, ser creativo y divertido.
- Al final cuando los equipos finalicen de idear sus comerciales, tienen que pasar ante el resto del grupo para presentar sus comerciales.
- Cuando todos los equipos pasen, pide que se den un aplauso.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Fue complicado pensar en cómo transmitir el mensaje de los derechos?
- ¿Por qué es importante conocer nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Pocas personas conocemos nuestros derechos como seres humanos y por lo tanto también desconocemos nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos.
- Cuando conocemos nuestros derechos, tenemos las herramientas para defenderlos y exigir que los garanticen.
- El reconocer que tenemos una sexualidad que ejercemos, aunque no tengamos prácticas sexuales nos ayuda a pensar con quién, cómo y cuándo queremos ejercerla lo que nos da el poder de la decisión y nos protege de prácticas no deseadas y violaciones a nuestros derechos.
- Cuando conocemos nuestros derechos y los entendemos, podemos transmitir esa información a otras personas. desde nosotras/nosotros y para con otras personas jóvenes.

Cierre: ¿Qué aporté y qué aprendí?



Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Reflexionar respecto a lo experimentado a lo largo de la sesión
- Obtener una retroalimentación de la sesión por cada integrante del grupo.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloque en un círculo
- Indícales que cada una y uno tiene que decir en una palabra o frase corta ¿qué aportó al grupo y que aprendió del grupo y la sesión?
- Comenta que es importante ser honestas y escuchar con atención a las demás personas.

Al finalizar...

- Comenta qué te llevas y qué dejas como facilitadora / facilitador
- Agradece a todas las personas por su tiempo y participación
- Indica que el proceso de aprendizaje es colectivo y que tú también estás aprendiendo de ellas y ellos
- Pide que se den un aplauso por el trabajo realizado y deséales un excelente día.
- Al finalizar llena el cuestionario de “Notas para la facilitación” con el fin de mejorar la dinámica en las sesiones posteriores.

SESIÓN 5

¿QUÉ ENTENDEMOS POR LIDERAZGO?

TEMA: ¿Qué entendemos por liderazgo?				
OBJETIVO: Construir el concepto de liderazgo a partir de los diferentes tipos de liderazgo que existen.				
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 2.0 horas.				
ACTIVIDAD	PROPÓSITO	TÉCNICA	TIEMPO	MATERIALES
☒ Recuperación de la experiencia	Retomar los conceptos y reflexiones de la sesión anterior y resaltar los acuerdos de convivencia.	Lo que rescato de ayer es...	10 minutos	Ninguno
☒ Liderazgo	Identificar el concepto que hemos construido respecto a lo que es ser líder.	El puente	30 minutos	-Trozos de papel -Masking tape

☒ Tipos de liderazgo	Identificar los tipos de liderazgo y cuál de ellos nos ayudan a desarrollarnos de manera conjunta.	La torre de globos	30 minutos	-Globos -Cinta adhesiva
☒ Actividad de distensión	Regular las emociones colectivamente y prepara al grupo para la siguiente actividad.	Masaje de espaldas	15 minutos	Ninguno
☒ Liderazgos	Sensibilizar respecto a los tipos de liderazgo que nos	Dramatización	25 minutos	Ninguno
	ayudan a desarrollar las potencialidades como grupo.			
• Cierre	Reflexionar de los aspectos que aprendimos y los que aportamos a la sesión (aquí incluye la participación de la facilitadora / facilitador)	¿Qué aporté y qué aprendí?	10 minutos	Ninguno

¿Que entendemos por liderazgo?

El liderazgo por definición es el proceso de dirigir el comportamiento de las personas por una vía que les permita alcanzar ciertos objetivos, esto es, dirigir se entiende cómo organizar a las personas a actuar de cierta manera, a seguir un curso determinado de acción. También se asume como una habilidad para influir en las personas de modo que alcancen sus objetivos, la influencia se da de una manera recíproca entre el líder y los seguidores. Una definición más sencilla, se enuncia como la capacidad de influir en un grupo con el objetivo de alcanzar sus metas. Estas definiciones, permiten identificar que el liderazgo es una competencia que se forma de conocimientos, habilidades, actitudes, valores y rasgos personales, entre los que destacan: a) el autoconocimiento; b) la habilidad para influir en las personas; c) la habilidad para anticiparse al futuro; d) la habilidad para planear y organizar y e) la orientación para contribuir en el desarrollo de las personas.

Los estudios sobre liderazgo con adolescentes de países industrializados señalan las siguientes conclusiones:

1. El liderazgo se desarrolla desde edades muy tempranas en forma de conductas pro-sociales en los niños de preescolar.
2. Fomentar las relaciones de amistad y el comportamiento moral en los niños prepara el camino para el desarrollo del liderazgo.
3. Los adolescentes requieren de tiempo para el autoconocimiento como precursor del desarrollo de liderazgo.
4. La competencia de liderazgo es un conjunto de conocimientos, habilidades, escala de valores y actitudes que se desarrollan a lo largo de la vida.
5. El liderazgo es una competencia compleja que se compone de varios elementos, para el caso de los adolescentes se eligieron las siguientes: el autoconocimiento, la capacidad de influir en las demás personas, la de anticiparse al futuro, la de planear y organizar y la orientación para contribuir al desarrollo de otras personas.

a. Tipos de liderazgo.

El concepto de liderazgo no es un término unívoco y ha tenido transformaciones a lo largo del tiempo, vinculándose con ideologías de diferentes signos y orientaciones. Uno de los sentidos más difundidos y tradicionales es el referido al “líder persona”, cuyo atributo más relevante es el carisma como rasgo de la personalidad, legitimado y a él atribuido a la vez por sus “seguidores”, quienes, más allá de las ideas o propuestas, se “entregan” a la causa que el líder propugna. Se trata del líder carismático.

Hoy, el concepto de liderazgo ha invadido las publicaciones de las disciplinas de la administración, despertándose del largo letargo en el que lo sumieron las desgarradoras experiencias de los llamados “líderes carismáticos” del siglo XX, a través de los cuales se resignaban las autonomías individuales y grupales en beneficio de una “entrega al líder”, quien, sabiendo dónde ir y cómo hacerlo, sólo exigía disciplina y obediencia a la causa; causa que, en definitiva, terminaba siendo él mismo. No eran las ideas, sino, fundamentalmente, las personas las que las generaban, lo que armaba la trama social.

Se acuña así un nuevo sentido, el de liderazgo servidor, que es “primero servidor antes que líder”, porque pone énfasis, primero, en la satisfacción de las prioridades y necesidades de los otros (conscientes de ello o no), y, luego, en el impulso hacia la conducción o el poder.

En un tercer sentido, es frecuente la identificación del liderazgo con la ocupación de cargos en las estructuras institucionales u organizacionales; se trata del liderazgo gerencial. Como se dijo al inicio, el concepto está muy teñido por el de gerencia, desde la disciplina de la administración: es líder aquél que “gerencia” los recursos de manera eficaz (los recursos de todo tipo, pero fundamentalmente los humanos).

Un cuarto sentido es el que parece estar emergiendo en respuesta a las características de los nuevos contextos sociales, al cual se hará referencia más adelante, bajo la denominación de “liderazgo transformador” (Blejmar, Nirenberg y Perrone, 1998).

Las nuevas aportaciones relativas al estudio del liderazgo, pueden ser agrupadas, con carácter general, en torno a dos líneas distintas, liderazgo carismático y liderazgo transformacional, frente a las de corte más clásico incluidas en lo que se denominan liderazgos de tipo transaccional.

La diferencia entre ambos enfoques del liderazgo, considerada de forma muy general, estriba en que al del liderazgo carismático lo que interesa estudiar es el comportamiento percibido del líder o sus pautas de comportamiento, mientras que el interés para el enfoque transformacional se centra en la naturaleza de la influencia del líder sobre sus seguidores (Vallejo, 2008).

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN

- Antes de iniciar esta sesión, da un mensaje de bienvenida al grupo en el que transmitas el gusto y el entusiasmo que tienes por compartir otro día de trabajo y aprendizajes, juntas y juntos.
- Haz énfasis en que la sesión es para el aprendizaje de todas y todas, incluyéndote a ti.
- Comienza preguntando, ¿Cómo se sienten el día de hoy: alegres, enojadas/os, cansadas/os, entusiasmadas/os? Haz hincapié en que es importante que estén cómodos y sean libres de expresar lo que sienten, así como en que es importante nombrar las emociones y no limitarnos a responder “bien” o “mal”.
- Comenta cuál es el objetivo de toda la sesión.
- Invita que inicien compartiendo lo que aprendieron y experimentaron en la sesión anterior.



TÉCNICA: Recuperación de la experiencia

Complejidad: Nivel 1

Tiempo: 10 minutos

Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Ofrecer un espacio para que las y los integrantes del grupo puedan resolver dudas, afirmar conocimientos y compartir experiencias de la sesión anterior.

Pasos a seguir:

- Inicia con una actividad que les permita moverse, como estiramientos, respiración en 3 tiempos o auto-masaje.
- Ahora pídeles que se sienten en círculo o que permanezcan en su lugar.
- Coméntales que este espacio al inicio de las sesiones es para que podamos recuperar la experiencia de la sesión anterior y es importante que respondan quienes quieran hacerlo.

Preguntas para la reflexión:

- Pide a todas las personas participantes que formen un solo círculo y pregunta lo siguiente para procesar la técnica:
- ¿Cómo se sintieron en la sesión anterior?
- ¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Qué fue lo que menos le gustó?
- ¿Cuáles fueron las palabras que no conocías y ayer aprendiste?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Cada día y sesión es una experiencia nueva y distinta a la otra.
- Es importante que cada quien observe cómo va cambiando su forma de expresarse, sus participaciones y su forma de pensar y ser en el espacio conforme van avanzando las sesiones.
- Recuérdales que hay acuerdos de convivencia, los cuales tienen que estar colocados en algún lugar visible del salón o el espacio en el que se encuentren y es importante recalcarlos diario y cuando sea necesario.
- Pídeles que inicien esta nueva sesión con las mismas ganas de aprender y compartir.



TÉCNICA: El puente

Complejidad: Nivel 2

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Trozos de papel.

Propósito:

- Identificar el concepto que hemos construido respecto a lo que es ser líder.

Pasos a seguir:

- Pídele al grupo que se divida en 2 equipos, de preferencia con quienes interactúen menos.
- A continuación, marca dos líneas paralelas con el masking tape, para un equipo y dos para el otro, con el objetivo de simular un río.
- Después a cada equipo entrégale un trozo de papel por cada integrante (menos uno).
- La indicación es que todas y todos deben de llegar al otro extremo sin mojarse y con todas las piedras, todas y todos deben de empezar desde el mismo extremo y la creatividad resolverá cómo pasarán sin mojarse y con todas sus piedras.
- Cuando un equipo logre completar la actividad, se da por finalizada la técnica y les pides que se den un aplauso.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron? Haciendo hincapié en que no se puede decir “mal” o “bien” sino que tienen que nombrar una emoción o sentimiento.
- ¿Qué fue lo más fácil? ¿Qué fue lo más difícil?
- ¿Hubo líderes? Sí, No, ¿cómo se identifican?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Tradicionalmente nos han enseñado que una persona líder es alguien a que muchas personas siguen, generalmente hombre, con ciertas características físicas y que tiene poder.
- La concepción tradicional nos limita a pensarnos como personas líderes o a pausar nuestras habilidades por creer que no cumplimos con lo que se requiere, desde los estereotipos.
- Sin embargo, en cosas tan sencillas como una técnica podemos identificar que hay personas que lideran, por su experiencia, conocimientos, ideas, creatividad, etc.
- Y no significa que esas personas deban liderar todo, sino que en ese momento específico su papel es importante para lograr ese objetivo con apoyo del equipo.



TÉCNICA: La torre de globos

Complejidad: Nivel 3

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Globos, cinta adhesiva.

Propósito:

- Identificar los tipos de liderazgo y cuál de ellos nos ayuda a desarrollarnos de manera conjunta.

Pasos a seguir:

- Para esta actividad se requiere de la división del grupo en tres equipos, puedes dividirlo por medio de que se enumeren todas y todos del 1 al 3, al final los números 1 se juntan de un lado, los 2 en otro y los 3 en otro.
- A los tres equipos les das la misma indicación, construir una torre con globos. Al equipo 1 les das muchos globos, cinta adhesiva, además tijeras, popotes y otros materiales. Al equipo dos les das menos globos y unas tijeras y al equipo 3 les das menos globos que a los dos anteriores y nada más. Comentas que tienen 10 minutos para hacerlo.
- Mientras que al equipo 1 le brindas ayuda y alientas a realizar la actividad al equipo 2 le regañas y al 3 le ignoras.
- Cuando pase el tiempo señalado, les pides que pongan en medio su torre y que se sienten formando un círculo.

Preguntas para la reflexión:

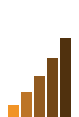
- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Qué fue lo más les gustó? ¿Qué fue lo que menos les gustó?
- ¿Fue funcional la actitud de la persona que coordinaba la actividad?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- A veces hay personas que toman el liderazgo diferenciado. Es decir que se comportan de forma carismática con algunas personas y de forma autoritaria con otras.
- Como aprendimos a no contradecir a quien tiene más poder, nos llamamos que no nos está gustando la forma de liderar, que nos sentimos incómodas/incómodos y que eso no nos está ayudando a realizar la actividad.
- En la actividad se puede identificar un liderazgo carismático, un liderazgo coercitivo y un

liderazgo ausente. Los resultados se pueden ver en la torre que realizó cada equipo y en cómo se sintieron los otros equipos al terminar la actividad.

- Esta técnica suele mover muchas emociones, por lo cual es importante realizar una contención y pasar a la actividad de distensión. Pídeles que inicien esta nueva sesión con las mismas ganas de aprender y compartir.



TÉCNICA: Masaje de espaldas



Complejidad: Nivel 3

Tiempo: 15 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Regular las emociones colectivamente y preparar al grupo para la siguiente actividad.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloque en un círculo, si es posible pon música relajante.
- Primero indica que se relajen, suelten su cuerpo, los músculos de su cara.
- Después que se den un masaje a sí mismas / mismos, en los puntos donde sientan más molestia o dolor.
- Posteriormente pide que giren hacia la derecha y masajeen a la persona que está de espaldas.
- Después de 3 minutos pide que den media vuelta hacia la izquierda y masajeen a la persona que está de espaldas a ellas/ellos.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sentían antes de la actividad y cómo se sienten ahora?
- ¿Están listas y listos para continuar?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- El tener un espacio para distender el cuerpo o relajarnos nos ayuda a regular las emociones de las actividades anteriores.
- También nos ayuda a generar sustancias que nos hacen sentir mejor y con más energía.



TÉCNICA: Dramatización

Complejidad: Nivel 3

Tiempo: 25 minutos

Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Sensibilizar respecto a los tipos de liderazgo que nos ayudan a desarrollar las potencialidades como grupo.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se divida en 3 equipos.
- Cada equipo hará la representación de un tipo de líder diferente, durante 5 minutos. Equipo 1) Líder en el trabajo 2) Líder en la escuela 3) Líder en una fiesta
- Cuando cada equipo termine de realizar su dramatización, los 2 equipos restantes tendrán que determinar el tipo de liderazgo que representaron.
- Cuando finalicen todas las representaciones, pide que se den un aplauso por el esfuerzo realizado.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Fue complicado? Sí, ¿por qué? No, ¿por qué?
- ¿Por qué es importante identificar los tipos de liderazgo?
- ¿Con qué tipo de liderazgo nos sentimos más cómodas/cómodos?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Aunque comprendemos que hay diferentes tipos de liderazgo, nos cuesta asumirnos y poner en práctica liderazgos que ayuden a desarrollar las potencialidades de un grupo.
- Tenemos insertadas las figuras que hemos aprendido y el objetivo es aprender otras nuevas.
- El liderazgo se puede llevar a cabo en diferentes ámbitos y de distintas maneras y el sabernos como potenciales líderes nos puede ayudar a identificar qué necesitamos para lograr los objetivos de un grupo.



Cierre: ¿Qué aporté y qué aprendí?

Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Reflexionar respecto a lo experimentado a lo largo de la sesión
- Obtener una retroalimentación de la sesión por cada integrante del grupo.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloque en un círculo
- Indícales que cada una y uno tiene que decir en una palabra o frase corta ¿qué aportó al grupo y que aprendió del grupo y la sesión?
- Comenta que es importante ser honestas y escuchar con atención a las demás personas.

Al finalizar...

- Comenta qué te llevas y qué dejas como facilitadora / facilitador
- Agradece a todas las personas por su tiempo y participación
- Indica que el proceso de aprendizaje es colectivo y que tú también estás aprendiendo de ellas y ellos
- Pide que se den un aplauso por el trabajo realizado y deséales un excelente día.
- Al finalizar llena el cuestionario de “Notas para la facilitación” con el fin de mejorar la dinámica en las sesiones posteriores.

SESIÓN 6

LIDERAZGO TRANSFORMADOR

TEMA: Liderazgo transformador				
OBJETIVO: Conocer qué es el liderazgo transformador y cuáles son sus componentes				
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 2.0 horas.				
ACTIVIDAD	PROPÓSITO	TÉCNICA	TIEMPO	MATERIALES
Recuperación de la experiencia	Retomar los conceptos y reflexiones de la sesión anterior y resaltar los acuerdos de convivencia.	Lo que rescato de ayer es...	10 minutos	Ninguno
Liderazgos	Reconocer los diferentes tipos de líderes que identificamos en nuestro entorno.	La lista de líderes	25 minutos	-Papelógrafos -Marcadores -Cinta adhesiva
Liderazgo transformador	Conocer qué es el liderazgo transformador y sus objetivos.	El rompecabezas	30 minutos	Ninguno
Actividad de distensión	Mantener la dinámica del grupo mediante el movimiento corporal	Las sillas	20 minutos	-Música
La importancia del grupo en el liderazgo transformador	Reconocer la importancia del trabajo en equipo en el liderazgo transformador.	Las sillas cooperativas	25 minutos	-Música
Cierre	Reflexionar de los aspectos que aprendimos y los que aportamos a la sesión (aquí incluye la participación de la facilitadora / facilitador)	¿Qué aporté y qué aprendí?	10 minutos	Ninguno

Liderazgo transformador

El líder es el que ve, según cierta claridad mental o intelectual, lo que es disfuncional, incorrecto o inadecuado en algunas de las partes constitutivas de algo o de alguien. Concibiéndose ese algo o alguien como persona, proceso o cosa. El líder, además de verlo, lo separa, lo quita y lo poda. En este sentido, se comprende que el líder para poder percibir lo que ha de ver, separar, quitar y podar debe ser un potencial conocedor de la realidad de ese algo y de las personas con las que va a liderar a fin de lograr los objetivos colectivos que se proponga alcanzar.

En ese orden de ideas, se puede aseverar, que el verdadero líder, trabaja con el poder de las personas, para enfrentar las dificultades del cambio, sabe motivar y orientar para lograr lo mejor de los demás, es por ello que el líder “poda” todo aquello que lo aleje a él y al grupo de la misión elegida, dirige con su ejemplo y busca inspirar hacia una visión compartida (González y Rada, 2017). El concepto de liderazgo muestra, tradicionalmente, fuertes asociaciones con el de “poder” en el sentido de influir sobre la conducta de los otros, y con el de “gerencia”, entendiendo por tal la administración eficaz de recursos y acciones, para el logro de objetivos (Blejmar, Nirenberg, y Perrone, 1998). Hoy día, el liderazgo constituye un aspecto estratégico e instrumental de mucha importancia, dado que se asume que tiene un papel preponderante para promover y consolidar los cambios sociales en general y, en particular, en la materia que nos ocupa: la situación de los adolescentes y los jóvenes de la región de las Américas. Asimismo, el liderazgo resulta relevante en la conformación y la dinámica de los grupos como, motores de cambio en instituciones, organizaciones, proyectos y programas. También tiene importancia en el desarrollo integral del potencial del individuo.

Las aseveraciones anteriores están estrechamente conectadas entre sí: son representaciones de los tres planos desde los cuales se puede analizar la cuestión del liderazgo:

- La sociedad,
- Las organizaciones y los grupos,
- Los individuos.



La interconexión entre esa tríada, tiene que ver con el hecho de que no es posible una transformación social u organizacional sin que haya grupos que la promuevan y sin que las personas puedan expresar o desarrollar plenamente sus potenciales y sus ideas. En materia de la acción social con adolescentes y jóvenes, esa cuestión es aún más crucial, ya que se trata de individuos que están en una etapa de formación como personas y ciudadanos, con opciones aún abiertas y fértiles, pese a las restricciones eventuales de sus situaciones familiares o contextuales. Y en la medida en que los liderazgos les ayuden a obtener y actuar con autonomía para tomar decisiones acerca de sus proyectos futuros y desarrollos personales, así como replicar sus aprendizajes y prácticas con otras y otros también estaremos impulsando su construcción de ciudadanía en el marco de una comunidad o sociedad civil.

En este sentido, para alentar y promover el liderazgo, no sólo se debe trabajar con quienes potencialmente se identifiquen como “líderes” (porque reúnen una serie de características personales), sino, además, con las personas o grupos que les siguen y que tienen en su haber la potencialidad de transformarse en líderes también, esta es una de las diferencias sustanciales de un liderazgo hegemónico con uno transformacional.

Es importante resaltar que, en los diferentes momentos de la evolución de los grupos, los liderazgos pueden ser diferentes, o sea, ejercitados por diferentes personas, según las circunstancias y los contenidos de la acción, así como en función de los contextos, los que son cambiantes. Por todas esas razones, es conveniente pensar en liderazgos de grupos más que de personas, aunque reconociendo que, en ciertos momentos, las personas resultan relevantes para los cambios. Esto se traduce en que la figura de líder no es central sino el liderazgo como proceso colectivo.

El modelo emergente del liderazgo transformador hace referencia a los grupos y/o las personas con las siguientes capacidades o habilidades:

- Tienen visión de futuro y el escenario social por construir.
- Pueden trabajar con otros en la formación de la organización y de las tareas de un proyecto.
- Reconocen procesos y tienen flexibilidad para adaptarse activamente a ellos.
- Tienen actitudes de servicio y potencial para la conducción.
- Privilegian la imaginación.
- Se basan en el conocimiento y en la información.
- Saben escuchar y también comunicar.

- Promueven la motivación de la gente.
- Tratan la ambigüedad y el conflicto.
- Asumen el riesgo aun a costa de la propia seguridad
- Tienen alto compromiso con sus funciones y contenido ético.

Se considera que las aptitudes o capacidades para el liderazgo pueden ser aprendidas o adquiridas mediante la capacitación y/o el ejercicio del rol; por lo tanto, no se trata de una cuestión exclusivamente “innata”, si bien las características personales pueden contribuir a un mejor desempeño. Por lo cual el liderazgo se va fortaleciendo y construyendo en procesos grupales que involucran a la educación y la obtención de herramientas y fortalecimiento de habilidades.

Es necesario trascender el concepto de liderazgo cuando a este se le atribuyen las llamadas “cualidades” como el carisma, el tono de voz entre otras, centradas en las características de la persona líder ya que esto solo deja como consecuencia que el papel del resto del grupo sea ser liderados y seguidores.

Por lo tanto, el “liderazgo transformador” nos orienta a pensarnos como parte de un proceso y no como personas que en su individualidad serán líderes y tendrán personas que le sigan. Además, conlleva consigo pensar en los procesos, proyectos, organizaciones o cualquier proceso grupal desde la horizontalidad en donde las voces de todas y todos, las experiencias e ideas aportan y son valiosas.

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN

- Antes de iniciar esta sesión, da un mensaje de bienvenida al grupo en el que transmitas el gusto y el entusiasmo que tienes por compartir otro día de trabajo y aprendizajes, juntas y juntos.
- Haz énfasis en que la sesión es para el aprendizaje de todas y todas, incluyéndote a ti.
- Comienza preguntando, ¿Cómo se sienten el día de hoy: alegres, enojadas/os, cansadas/os, entusiasmadas/os? Haz hincapié en que es importante que estén cómodos y sean libres de expresar lo que sienten, así como en que es importante nombrar las emociones y no limitarnos a responder “bien” o “mal”.
- Comenta cuál es el objetivo de toda la sesión.
- Invita que inicien compartiendo lo que aprendieron y experimentaron en la sesión anterior.



TÉCNICA: Recuperación de la experiencia

Complejidad: Nivel 1

Tiempo: 10 minutos

Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Ofrecer un espacio para que las y los integrantes del grupo puedan resolver dudas, afirmar conocimientos y compartir experiencias de la sesión anterior.

Pasos a seguir:

- Inicia con una actividad que les permita moverse, como estiramientos, respiración en 3 tiempos o auto-masaje.
- Ahora pídeles que se sienten en círculo o que permanezcan en su lugar.
- Coméntales que este espacio al inicio de las sesiones es para que podamos recuperar la experiencia de la sesión anterior y es importante que respondan quienes quieran hacerlo.

Preguntas para la reflexión:

Pide a todas las personas participantes que formen un solo círculo y pregunta lo siguiente para procesar la técnica:

- ¿Cómo se sintieron en la sesión anterior?
- ¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Qué fue lo que menos le gustó?
- ¿Cuáles fueron las palabras que no conocías y ayer aprendiste?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Cada día y sesión es una experiencia nueva y distinta a la otra.
- Es importante que cada quien observe cómo va cambiando su forma de expresarse, sus participaciones y su forma de pensar y ser en el espacio conforme van avanzando las sesiones.
- Recuérdales que hay acuerdos de convivencia, los cuales tienen que estar colocados en algún lugar visible del salón o el espacio en el que se encuentren y es importante recalcarlos diario y cuando sea necesario.
- Pídeles que inicien esta nueva sesión con las mismas ganas de aprender y compartir.



TÉCNICA: La lista de líderes



Complejidad: Nivel 2

Tiempo: 30 minutos



Materiales: Hojas de papel, bolígrafos..

Propósito:

- Reconocer los diferentes tipos de líderes que identificamos en nuestro entorno.

Pasos a seguir:

- Pídele a cada integrante del grupo que tome una hoja y un bolígrafo.
- A continuación, dividen a la hoja en dos columnas; la columna izquierda pone a las personas (hombres y mujeres) que consideran líderes, pueden ser personas que conozcan, personajes de películas, caricaturas o artistas. En la columna de la derecha tienen que poner por qué les
- consideran líderes.
- Al finalizar, pide que se conformen en 4 equipos para que cada quien pueda compartir su lista.
- Cuando terminen de compartir en equipo, pide que se conformen en círculo para quien lo desee comparta con el resto del grupo su lista.
- Al final de la actividad pide que se den un aplauso.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron? Haciendo hincapié en que no se puede decir “mal” o “bien” sino que tienen que nombrar una emoción o sentimiento.
- ¿Fue fácil identificar a personas líderes que conozcan? Sí, ¿por qué? No, ¿por qué?
- ¿Hay más hombres que mujeres líderes? ¿Hay más personas adultas que jóvenes líderes?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Generalmente las personas que concebimos como líderes no están en nuestro entorno y a veces ni siquiera son reales, por ejemplo, los personajes de películas de acción o de caricaturas.
- Sin embargo, hay más líderes de los que reconocemos, incluso en este mismo espacio.
- También al momento de reconocer líderes o liderazgos es importante tener la perspectiva de género y de juventudes, no limitar los liderazgos a hombres adultos.



TÉCNICA: El rompecabezas

Complejidad: Nivel 2

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Rompecabezas.

Propósito:

- Conocer qué es el liderazgo transformador y sus objetivos.

Pasos a seguir:

- Inicia dividiendo al grupo en dos equipos, y elije aparte de a dos personas al azar. A cada equipo entrégale un rompecabezas y coméntale que tienen 10 minutos para armarlo.
- A las 2 personas que elegiste al azar, coméntales que serán solo observadoras de todo el proceso, 1 en cada equipo.
- Cuando pasen los 10 minutos di “tiempo” para que dejen la actividad.
- Ahora pídeles que se coloquen en círculo.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Qué fue lo más les gustó? ¿Qué fue lo que menos les gustó?
- ¿Identificaron a una persona líder o varias? ¿Cómo las identificaron?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Independientemente de que no se haya cumplido el objetivo de armar el rompecabezas, era más importante relacionar la actividad con el liderazgo transformador.
- El liderazgo transformador no solo tiene que ver con dar órdenes o hacer lo necesario para conseguir un objetivo, sino tiene que ver con un trabajo en equipo que desarrolle las potencialidades de todas y todos.
- Es importante comprender que la/el líder desde esta perspectiva no siempre es fijo, depende de lo que se requiera. Si tomamos como ejemplo la actividad, pudo haber una persona líder para separar las piezas, otra para ponerlas en conjunto, otra para armar todo el rompecabezas. O el mismo equipo pudo tener subgrupos con líderes diferentes.
- De acuerdo a lo anterior, es importante visualizarnos cada una, cada uno como una/un potencial líder.



TÉCNICA: Las sillas

Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 20 minutos



Materiales: Música.

Propósito:

- Mantener la dinámica del grupo mediante el movimiento corporal.

Pasos a seguir:

- Coloca en línea el mismo número de silla que participantes (menos una silla).
- Para practicar pon música mientras las personas bailan caminando alrededor de todas las sillas, cuando pares la música cada persona tiene que sentarse en una silla y quien quede de pie, sale del juego y se quita una silla.
- Se continúa con la misma dinámica hasta que solo queden dos personas y una silla.
- A la persona ganadora se le da un aplauso.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sentían antes de la actividad y cómo se sienten ahora?
- ¿Están listas y listos para continuar?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- El tener un espacio para distender el cuerpo o relajarnos nos ayuda a regular las emociones de las actividades anteriores.
- También nos ayuda a generar sustancias que nos hacen sentir mejor y con más energía.



TÉCNICA: Las sillas cooperativas

Complejidad: Nivel 3



Tiempo: 20 minutos



Materiales: Música.

Propósito:

- Reconocer la importancia del trabajo en equipo en el liderazgo transformador.

Pasos a seguir:

- Cuando terminen la actividad anterior, pide a las personas que no tomen asiento.
- Seguirán jugando el juego de las sillas, pero con una variante: ahora todas y todos tienen que estar sentadas/sentados o de pie en las sillas cada que pare la música, pero nadie debe quedarse sin silla, nadie pierde.
- Para practicar con la música e inicien bailando alrededor de las sillas, cuando pare la música tienen que encontrar la forma de estar arriba de las sillas todas y todos.
- Cada que lo logren quita una silla, hasta que queden 3.
- Al final pide que se den un aplauso por su cooperación y esfuerzo.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Fue complicado? Sí, ¿por qué? No, ¿por qué?
- ¿Les gustó más este juego de las sillas o el tradicional? ¿Por qué?
- ¿El resultado hubiera sido del mismo si no hubiera trabajo en equipo?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Aunque la existencia de una persona que lidera es importante para lograr objetivos, no sirve de mucho sin el apoyo de las demás personas, en este caso del grupo.
- La cooperación en el liderazgo transformador es muy importante, la iniciativa, la escucha de otras propuestas, la toma de decisiones, el pensamiento creativo entre otras habilidades ayudará a potenciar el liderazgo y a alcanzar los objetivos.



Cierre: ¿Qué aporté y qué aprendí?

Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Reflexionar respecto a lo experimentado a lo largo de la sesión
- Obtener una retroalimentación de la sesión por cada integrante del grupo.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloque en un círculo
- Indícales que cada una y uno tiene que decir en una palabra o frase corta
- ¿qué aportó al grupo y que aprendió del grupo y la sesión?
- Comenta que es importante ser honestas y escuchar con atención a las demás personas.

Al finalizar...

- Comenta qué te llevas y qué dejas como facilitadora / facilitador
- Agradece a todas las personas por su tiempo y participación
- Indica que el proceso de aprendizaje es colectivo y que tú también estás aprendiendo de ellas y ellos
- Pide que se den un aplauso por el trabajo realizado y deséales un excelente día.
- Por último, llena el cuestionario de “Notas para la facilitación” con el fin de mejorar la dinámica en las sesiones posteriores.

SESIÓN 7

DESARROLLO DE HABILIDADES DESDE EL LIDERAZGO TRANSFORMADOR

TEMA: Desarrollo de habilidades desde el liderazgo transformador				
OBJETIVO: Conocer las habilidades necesarias para poner en práctica del liderazgo transformador.				
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 2.0 horas.				
ACTIVIDAD	PROPÓSITO	TÉCNICA	TIEMPO	MATERIALES
Recuperación de la experiencia	Retomar los conceptos y reflexiones de la sesión anterior y resaltar los acuerdos de convivencia.	Lo que rescato de ayer es...	10 minutos	Ninguno
¿Quién soy?	Reconocer las potencialidades propias más allá de lo que nos han dicho que somos.	Las etiquetas	25 minutos	-Post-its -Marcadores

Mis habilidades y potencialidades	Identificar mis habilidades y potencialidades por medio de la técnica de collage.	Muro de habilidades	25 minutos	-Revistas -Tijeras -Pegamento -Cartulina
Actividad de distensión	Regular las emociones colectivamente y preparar al grupo para la siguiente actividad.	El círculo	15 minutos	Ninguno
Manejo de técnicas participativas	Practicar la facilitación de técnicas participativas a nivel grupal.	Inventa una técnica	35 minutos	- Papelógrafos - Marcadores - Cinta adhesiva
☒ Cierre	Reflexionar de los aspectos que aprendimos y los que aportamos a la sesión (aquí incluye la participación de la facilitadora / facilitador)	¿Qué aporté y qué aprendí?	10 minutos	Ninguno

Desarrollo de habilidades desde el liderazgo transformador

Cuando queremos trabajar con adolescentes, antes de pensar en los contenidos de nuestro taller, curso, módulo o escuela de ciudadanía y liderazgo, es fundamental que reflexionemos sobre cómo imaginamos el proceso de enseñanza y aprendizaje con ellas y ellos.

El objetivo es promover que las y los adultos que trabajan con adolescentes y jóvenes integren competencias y habilidades que les permitan mejorar permanentemente sus prácticas. Incorporar estas prácticas, habilidades y metodologías en el trabajo con adolescentes, como referentes o modelos de trabajo y de formas de relacionarse entre adultos y adolescentes, lo que redundará en alianzas intergeneracionales consolidadas y efectivas.

Manejo de técnicas participativas.

La responsabilidad de dirigir un grupo es una tarea compleja, por ello diseñamos esta sección, donde la facilitadora o el facilitador encontrarán algunas recomendaciones para apoyar su trabajo.

Diviértete durante el proceso

Lo lúdico, las risas, la diversión forma parte de la motivación a lo largo del proceso educativo, incita a la creatividad, desinhibición dando como resultado un ambiente de confianza.

Promueve la escucha activa

Cuando hablamos de escucha activa nos referimos a estar presentes, poniendo atención a lo que las y los demás comparten con el grupo. Además, tener en cuenta que las opiniones son tan diversas como las experiencias que cada quien tiene y por lo tanto debe de estar presente el respeto siempre.

Reconoce cuando desconoces algo

Parte del proceso implica reconocernos como humanos y asumir que nadie tiene la expertiz total respecto a un tema, por lo tanto, nosotras y nosotros no somos la excepción. Es fundamental tener la capacidad para asumir frente a grupo que desconocemos algunos aspectos pero que podemos construir conjuntamente el conocimiento al respecto.

Pon atención en la dinámica

Muchas personas confunden la dinámica con las técnicas, cuando hablamos de dinámica nos referimos al ritmo, al ambiente, al contexto. Es importante que conozcas el espacio y los recursos con los que cuentas antes de iniciar un proceso educativo, asimismo poner atención en que las técnicas cumplan su objetivo y romper con este esquema tradicional de permanecer sentadas y sentados todo el tiempo. Puedes iniciar la sesión con una actividad corta física o después del receso una actividad de baile.

Implementa elementos que reconozcas como parte de la cultura juvenil. Estos factores son sorpresa para el grupo y funcionan generando interés en el proceso, por ejemplo, hablando de una aplicación que usen las y los jóvenes o introduciendo en diapositivas memes o alguna frase usada por ellas y ellos.

Agradece y reconoce

Cada que alguien comparta algo personal o alguna participación dale gracias, es importante procurar aprender los nombres o pedirles que usen algún gafete ya que no hay mejor forma de reconocer a alguien que nombrándole. También reconoce lo que tú aprendiste en el proceso, cómo te sentiste, etc.

Claves para la facilitación:

1. Claridad: es importante dedicar tiempo a preparar el tema y las técnicas para poderlas transmitir claramente.
2. Conexión: invertir tiempo y técnicas en generar lazos de confianza y en conocerse unas con otras, unos con otras son indispensable para la dinámica grupal.
3. Compromiso: trabajar con jóvenes es un reto y por lo tanto expresar el compromiso en nuestro trabajo cotidiano con ellas y ellos será fundamental para lograr los objetivos.
4. Cambio: siempre es importante estar en disposición de improvisar, en más de una ocasión pasa una falla técnica o que los tiempos no se acoplan a la carta descriptiva y hay que resolver o dejar que las cosas fluyan.
5. Confianza: aunque se tenga mucha experiencia o poco facilitando procesos en grupos de jóvenes, aun da nervios y la incertidumbre de que algo puede no salir como planeamos. Para fortalecer la confianza en ti misma/mismo y en el grupo es importante que dediques parte del proceso a conocer al grupo, tener un diagnóstico que te ayude a implementar lo contemplado y poder contar con una persona que co-facilite contigo en caso de ser tu primera experiencia (Navarrete, 2013).

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN

- Antes de iniciar esta sesión, da un mensaje de bienvenida al grupo en el que transmitas el gusto y el entusiasmo que tienes por compartir otro día de trabajo y aprendizajes, juntas y juntos.
- Haz énfasis en que la sesión es para el aprendizaje de todas y todas, incluyéndote a ti.
- Comienza preguntando, ¿Cómo se sienten el día de hoy: alegres, enojadas/os, cansadas/os, entusiasmadas/os? Haz hincapié en que es importante que estén cómodos y sean libres de expresar lo que sienten, así como en que es importante nombrar las emociones y no limitarnos a responder “bien” o “mal”.

- Comenta cuál es el objetivo de toda la sesión.
- Invita que inicien compartiendo lo que aprendieron y experimentaron en la sesión anterior.



TÉCNICA: Recuperación de la experiencia

Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Ofrecer un espacio para que las y los integrantes del grupo puedan resolver dudas, afirmar conocimientos y compartir experiencias de la sesión anterior.

Pasos a seguir:

- Inicia con una actividad que les permita moverse, como estiramientos, respiración en 3 tiempos o auto-masaje.
- Ahora pídeles que se sienten en círculo o que permanezcan en su lugar.
- Coméntales que este espacio al inicio de las sesiones es para que podamos recuperar la experiencia de la sesión anterior y es importante que respondan quienes quieran hacerlo.

Preguntas para la reflexión:

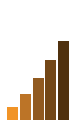
Pide a todas las personas participantes que formen un solo círculo y pregunta lo siguiente para procesar la técnica:

- ¿Cómo se sintieron en la sesión anterior?
- ¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Qué fue lo que menos le gustó?
- ¿Cuáles fueron las palabras que no conocías y ayer aprendiste?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Cada día y sesión es una experiencia nueva y distinta a la otra.
- Es importante que cada quien observe cómo va cambiando su forma de expresarse, sus participaciones y su forma de pensar y ser en el espacio conforme van avanzando las sesiones.

- Recuérdales que hay acuerdos de convivencia, los cuales tienen que estar colocados en algún lugar visible del salón o el espacio en el que se encuentren y es importante recalcarlos diario y cuando sea necesario.
- Pídeles que inicien esta nueva sesión con las mismas ganas de aprender y compartir.



TÉCNICA: Las etiquetas

Complejidad: Nivel 4



Tiempo: 30 minutos



Materiales: Post-its, marcadores.

Propósito:

- Reconocer las potencialidades propias más allá de lo que nos han dicho que somos.

Pasos a seguir:

- Esta actividad al ser de Nivel 3 genera muchas emociones en las personas, por eso se recomienda iniciar moviendo el cuerpo, relajando, brincando, dando auto-masaje para prepararse.
- A continuación, otórgale 10 post-its y 1 marcador a cada integrante.
- Comenta que en 5 post-it tienen que escribir algo que les dijeron respecto a ustedes y que no les gustó, les hirió, les molestó, les incomodó y aun lo recuerdan e incluso llegaron a creer que era verdad.
- Cuando finalicen comenta que si se sienten bien con la idea pueden pegarse los post-its en todo el cuerpo, si no, no hay problema.
- Cuando cada una/uno esté listo puede pasar al centro en donde colocarás un bote de basura y ahí nombrarán cada etiqueta y se desharán de ella.
- Si algunas personas no quieren pasar al frente, no hay problema, diles que a su tiempo y su espacio pueden realizar esa fase.
- A continuación, en los 5 post-its restantes colocarán lo que sí son y lo que saben que son, poniendo en énfasis sus cualidades, sus habilidades, sus potencialidades. De la misma forma pueden colocarse los post-its en el cuerpo.
- Pide que caminen por todo el salón para observar lo que dicen los post-its de las/los demás integrantes y para que lean los propios.
- Al finalizar pide que se den las gracias por ese espacio y que se den un aplauso.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron? Haciendo hincapié en que no se puede decir “mal” o “bien” sino que tienen que nombrar una emoción o sentimiento.
- ¿Fue fácil identificar lo que las demás personas me han puesto como etiqueta? ¿Fue difícil identificar mis etiquetas propias?
- ¿Por qué es importante reconocer lo que somos y podemos ser? ¿En qué sirve para desarrollar el liderazgo?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Muchas personas viven/vivimos bajo etiquetas que otras personas nos colocan y las vamos cargando durante mucho tiempo, jamás las cuestionamos simplemente las cargamos y muchas veces actuamos conforme a esas etiquetas.
- El identificar eso que nos han dicho que somos y cambiarlo por lo que de verdad sabemos que somos y por lo que podamos lograr nos ayuda a poner en práctica lo que queremos ser y a desarrollar las potencialidades.
- También es importante identificarlo porque al momento de facilitar con otras personas, saber lo que somos y no nos dará la pauta para poder ayudar a otras y otros a desarrollar esas habilidades.

TÉCNICA: Muro de habilidades



Complejidad: Nivel 2



Tiempo: 30 minutos



Materiales: Revistas, tijeras, pegamento, cartulina.

Propósito:

- Identificar mis habilidades y potencialidades por medio de la técnica de collage.

Pasos a seguir:

- Coloca todos los materiales en el centro, que sean suficientes para todas las personas del grupo.
- A cada persona entrégale una cartulina para que realice su muro.
- La cartulina tiene que ser dividida en dos partes, del lado izquierdo colocarán las habilidades, cualidades, talentos con los que cuentan por medio de recortes, dibujos, etc. Del lado derecho

colocarán las habilidades, talentos, cualidades que están desarrollando o quisieran desarrollar.

- Cuando la mayor parte del grupo finalice, pide que vayan cerrando la actividad a quienes falten.
- A continuación, pide que se sienten en círculo para que cada quien pueda compartir su muro.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Fue fácil identificar sus habilidades? Sí, No ¿por qué?
- ¿En dónde colocarán ese muro?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Identificar con lo que contamos y lo que falta para desarrollar es importante en el proceso de desarrollo de habilidades y de facilitación.
- Cuando hacemos visible lo que somos y lo que queremos ser, es más fácil dar el siguiente paso que sería ¿qué necesito para desarrollar lo que me falta?
- También sirve seleccionar lo que pusimos en el muro como habilidades para facilitar un proceso grupal.
- Recomienda que lo coloquen en algún lugar visible de su cuarto o casa para que reafirma lo que son y lo quieren ser.



TÉCNICA: El círculo

Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 15 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Regular las emociones colectivamente y preparar al grupo para la siguiente actividad.

Pasos a seguir:

- Pide a las y los integrantes que se pongan de pie, formen un círculo y se tomen de las manos con los ojos cerrados.

- Se les darán diferentes indicaciones para formar figura, por ejemplo: triángulo, estrella, rombo, etc.
- Independientemente si logran formar las figuras o no, lo que se observa es la comunicación, creatividad y claro, el liderazgo.
- Cada que terminen de formar una figura pueden abrir los ojos para ver cómo quedaron.
- Al finalizar toda la actividad pide que se den un aplauso.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sentían antes de la actividad y cómo se sienten ahora?
- ¿Están listas y listos para continuar?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- El tener un espacio para distender el cuerpo o relajarnos nos ayuda a regular las emociones de las actividades anteriores.
- También nos ayuda a generar sustancias que nos hacen sentir mejor y con más energía.



TÉCNICA: Inventa una técnica

Complejidad: Nivel 2



Tiempo: 25 minutos



Materiales: Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva.

Propósito:

Practicar la facilitación de técnicas participativas a nivel grupal.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se divida en tríadas.
- Explícales que tendrán que inventar y facilitar una técnica con el resto del grupo que cumpla el objetivo que tú les vas a dar.
- A cada tríada entrégale un papelito que contenga el objetivo (Anexo 5) de la técnica que van a inventar o a facilitar, en este punto no importa si la técnica ya existe.
- Tienen 5 minutos para elegir la técnica y 3 minutos para ejecutarla, por lo tanto, tiene que ser muy dinámico e impedir que el grupo se canse o se aburra.

- Cuando pasen los 5 minutos pregunta quién quiere iniciar.
- Al finalizar todos los equipos, pide que se den un aplauso y se reúnan en círculo.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Fue complicado? Sí, ¿por qué? No, ¿por qué?
- ¿Qué autocrítica se harían de la técnica que escogieron?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- La facilitación grupal es una tarea ardua pero divertida y llena de creatividad, podemos decir que son cartas que vas sacando para propiciar que algo pase. Lo más importante al elegir una técnica es saber qué objetivo quieres cumplir y con qué recursos cuentas, también leer al grupo, esto quiere decir identificar lo que les gusta, lo que no. Si es un grupo muy serio, ponerles a bailar tal vez no funcione mucho al inicio, quizá después de algunas sesiones lo hagan.
- Las técnicas participativas hacen el conocimiento significativo y lleno de experiencias y emociones. Es decir, aprendemos con todo el cuerpo, no solo razonamos.
- El hacer una autocrítica y recibir retroalimentación, nos ayuda a mejorar nuestras habilidades de facilitación.

Cierre: ¿Qué aporté y qué aprendí?



Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Reflexionar respecto a lo experimentado a lo largo de la sesión
- Obtener una retroalimentación de la sesión por cada integrante del grupo.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloque en un círculo
- Indícales que cada una y uno tiene que decir en una palabra o frase corta ¿qué aportó al

- grupo y que aprendió del grupo y la sesión?
- Comenta que es importante ser honestas y escuchar con atención a las demás personas.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sentían antes de la actividad y cómo se sienten ahora?
- ¿Están listas y listos para continuar?

Al finalizar...

- Comenta qué te llevas y qué dejas como facilitadora / facilitador
- Agradece a todas las personas por su tiempo y participación
- Indica que el proceso de aprendizaje es colectivo y que tú también estás aprendiendo de ellas y ellos
- Pide que se den un aplauso por el trabajo realizado y deséales un excelente día.
- Por último, llena el cuestionario de “Notas para la facilitación” con el fin de mejorar la dinámica en las sesiones posteriores.

SESIÓN 8

¿DÓNDE Y CÓMO PODEMOS EJERCER EL LIDERAZGO TRANSFORMADOR?

TEMA: ¿Dónde y cómo podemos ejercer el liderazgo transformador?				
OBJETIVO: Identificar la funcionalidad y la metodología para ejercer el liderazgo transformador.				
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 2.0 horas.				
ACTIVIDAD	PROPÓSITO	TÉCNICA	TIEMPO	MATERIALES
Recuperación de la experiencia	Retomar los conceptos y reflexiones de la sesión anterior y resaltar los acuerdos de convivencia.	Lo que rescato de ayer es...	10 minutos	Ninguno
¿Cuáles son las habilidades para la vida?	Conocer qué son y cuáles son las habilidades para la vida.	Tripas de gato	20 minutos	-Papelógrafos -Marcadores -Tarjetas recortadas -Cinta adhesiva

Habilidades para la vida	Identificar cuáles son las habilidades para la vida que usamos en la cotidianidad y Reconocer que existen barreras que nos impiden lograr ciertos propósitos y apoyos que nos ayudan.	Apoyos y barreras	35 minutos	-Vendas para cubrir los ojos
Actividad de distensión	Regular las emociones colectivamente y preparar al grupo para la siguiente actividad.	El teléfono descompuesto o de los movimientos	15 minutos	Ninguno
Habilidades para la vida y liderazgo	Identificar las habilidades y acciones que podemos emprender para el liderazgo.	Acciones de liderazgo	30 minutos	-Hojas con tabla impresa -Bolígrafos
Cierre	Reflexionar de los aspectos que aprendimos y los que aportamos a la sesión (aquí incluye la participación de la	¿Qué aporté y qué aprendí?	10 minutos	Ninguno
	facilitadora / facilitador)			

¿Dónde y cómo podemos ejercer el liderazgo transformador?

En el líder transformador se destacan tres competencias claves: la primera, es referida a la “capacidad de comprender la realidad”, que implica cualidades como: el saber escuchar, el reconocimiento de sus potencialidades y limitaciones, el manejo consciente de sus relaciones con los otros, la comprensión sistémica de la institución, la habilidad de comprender las necesidades de los diversos actores presentes en la comunidad educativa. La segunda, es referida a “la capacidad de generar y desarrollar propuestas de cambio”, en la que se destacan cualidades como: la sensibilidad y habilidad para detectar debilidades y problemas fundamentales del sistema escolar, la habilidad para dialogar, la disposición de asumir una postura crítica constructiva, la habilidad de desarrollar soluciones innovadoras, el hábito de solucionar los problemas en grupo.

La tercera, referida a la “habilidad de promover y gestionar la renovación institucional”, incluye cualidades como: la habilidad de persuadir, la habilidad para gestionar proyectos, la capacidad de combinar perspectivas en el cambio, la disposición para intervenir socialmente y contribuir a la transformación de la comunidad. (Blejmar, Nirenberg, y Perrone, 1998).

Una propuesta metodológica que empata con los objetivos del liderazgo transformacional, es el Marco para Facilitar el Empoderamiento Intrínseco FrEE, el cual busca:

1. Reducir barreras psicosociales, como: pena, culpa, miedo, resentimientos y prejuicios para facilitar el desarrollo humano, social y económico de manera integral.
2. Facilitar el desarrollo de habilidades para la vida y los conocimientos necesarios para la prevención integral en salud, educación y productividad.
3. Promover la internalización de que los cambios de conducta son posibles y están bajo el control de la persona, así como el sentido de propiedad sobre los derechos y obligaciones de cada persona.
4. Fortalecer los cambios de conducta necesarios para asegurar un bienestar integral.

Para lograr lo anterior, la acción metodológica del marco FrEE parte de dos ejes:

1. La agencia personal, la cual implica también prever y controlar las propias decisiones y acciones, dado que el individuo se asume como responsable de ellas. En este sentido, la agencia personal también ha sido definida como poder actuar de manera autónoma
2. El empoderamiento intrínseco se refiere al esfuerzo que el individuo lleva a cabo para impactar su entorno social, el cual incluye a la familia, los compañeros de trabajo, las instituciones, los miembros de la comunidad, etc. A la capacidad individual para modificar el contexto con base en una motivación intrínseca, por lo que tiene una mayor capacidad de sostenerse, pues proviene de la misma persona y no sólo de factores ajenos a ella, tales como reglas, dinero o apoyos externos, (García, Leenen, y Pick, 2011).

Las dimensiones de este marco son las siguientes:

- 1) Contexto: se refiere a las circunstancias que determinan la calidad de vida de una persona. Considera aspectos de carácter estructural e individual: salud, desarrollo económico, social y contexto político.

También identifica y reconoce las normas y los valores socioculturales que se asumen y que se comparten en su comunidad, su grupo social y las instituciones con las que se relaciona.

2) Demandas de las situaciones: hace referencia a situaciones específicas ante las cuales una persona debe responder: acciones, eventos o relaciones interpersonales. Una vez estudiadas las características del entorno en el cual se desarrollan las personas y las situaciones de riesgo a que se exponen, se perfilan conocimientos y habilidades específicas que deberán fortalecerse. Se reconocen también las barreras psicológicas (como pena, miedo, culpa, prejuicios y resentimientos) que deben reducirse para que la persona actúe de manera exitosa.

3) Conducta: el fortalecimiento de conocimientos y habilidades, así como la reducción de barreras psicológicas desencadena un proceso gradual de cambio en la conducta, suscitando la aplicación de las habilidades, los conocimientos y las creencias favorables.

4) Persona: una vez que se han analizado habilidades, conocimientos y creencias, y se han practicado nuevas conductas, se logra impactar en las características sociocognitivas más permanentes de la persona: autoeficacia, autodeterminación y normas personales. Características que proporcionan, en el largo plazo, las herramientas para asumir el control responsable sobre la vida, donde la persona se torna agente de cambio para su entorno, capaz de elegir, autorregular sus emociones, controlar sus decisiones y asumir la responsabilidad por las consecuencias de sus actos.

Para poder trabajar desde esta visión se reconoce que se requiere la formación, desarrollo o afirmación de las habilidades que cada persona debería tener para poder ejercer su autonomía, ciudadanía y liderazgo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en la década de los años noventa del pasado siglo, comenzó a difundir materiales informativos y educativos para apoyar y promover internacionalmente la educación en Habilidades para la Vida en las escuelas.

Es la categoría con la que se designan las destrezas y/o capacidad de respuesta asertiva que la persona da frente a las situaciones de dificultad.

También se conocen como un grupo de habilidades o destrezas psicosociales que les facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria, como un grupo de competencias psicosociales y habilidades interpersonales que ayudan a las personas a tomar decisiones bien informadas, a comunicarse de manera efectiva y asertiva, desarrollar destrezas para enfrentar situaciones, solucionar conflictos, contribuyendo a una vida saludable y productiva, contribuir a que los estudiantes y sus familias desarrollen y fortalezcan las destrezas psicosociales necesarias para la construcción de procesos personales, familiares y comunitarios, de convivencia pacífica y de resolución no violenta de los conflictos.

Las habilidades para la vida abarcan tres categorías básicas, que se complementan y fortalecen entre sí:

1. Habilidades sociales o interpersonales, incluyendo comunicación, habilidades para negociación/rechazo, confianza, cooperación y empatía.
2. Habilidades cognitivas, incluyendo solución de problemas, comprensión de consecuencias, toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación.
3. Habilidades para el control de emociones, incluyendo el estrés, los sentimientos, el control y el monitoreo personal.

De ahí que la bien llamada educación en Habilidades para la Vida (HpV), busquen el empoderamiento de las personas, a partir del fortalecimiento de su adaptación a los diferentes ambientes en que se desarrollan. No por casualidad la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha declarado diez Habilidades o Destrezas Psicosociales que son especialmente importantes conocer por parte de todos los actores y/o agentes de cambio del sector educacional:

1. Conocimiento de sí mismo
2. Empatía.
3. Comunicación efectiva o asertiva.
4. Relaciones interpersonales.
5. Toma de decisiones.
6. Solución de problemas y conflictos.
7. Pensamiento creativo.
8. Pensamiento crítico.
9. Manejo de emociones y sentimientos.
10. Manejo de tensiones y estrés.

1. Conocimiento de sí mismo(a): Está en función de reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Desarrollar un mayor conocimiento personal que facilite reconocer los momentos de preocupación o tensión. A menudo, este conocimiento es un requisito de la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia las demás personas.

2. Empatía: Nos habla de la capacidad de “ponerse en los zapatos del otro” e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no estamos familiarizados (as). El ayudar a aceptar a las personas diferentes a nosotros(as) y mejorar nuestras interacciones sociales. También nos ayuda a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo hacia las personas que necesitan cuidados, asistencia o aceptación.

3. Comunicación efectiva o asertiva: Implica la capacidad de expresarse, tanto verbal como no verbal, en forma apropiada al contexto, la cultura y las situaciones esperadas o no. Un comportamiento asertivo

implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a una persona a alcanzar sus propósitos personales de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con nuestra capacidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.

4. Relaciones interpersonales: Están en función de ayudar a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos. A tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar psíquico y social. Conservar buenas relaciones con los miembros de la familia - una fuente importante de apoyo social - y a ser capaces de concluir relaciones de manera constructiva.

5. Toma de decisiones: Se refiere a facilitar el manejo constructivo de decisiones respecto a nuestras vidas y en las interacciones con las demás personas. Esto puede tener consecuencias para la salud y el bienestar si las personas toman decisiones en forma activa sobre sus estilos de vida, evaluando opciones y las consecuencias que éstas podrían tener en su propia vida y en las de las personas que les rodean.

6. Solución de problemas y conflictos: Nos habla de enfrentar de forma constructiva los problemas de la vida. Los problemas y conflictos importantes que no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico y mental (alcoholismo, consumo de tabaco a edades tempranas, y sustancias psicoactivas, etc.). Se relaciona con la solución de conflictos, orientada a la educación de niños(as), adolescentes y jóvenes en forma constructiva, creativa y pacífica de resolver los pequeños y grandes conflictos cotidianos, como una forma de promover una cultura de paz.

7. Pensamiento creativo: Está en función de la utilización de procesos básicos de pensamiento para concebir ideas, desarrollar productos novedosos, estéticamente agradables o constructivos, relacionados con principios, conceptos y categorías, propias del pensamiento racional. Contribuye en la toma de decisiones y a la solución de problemas, lo cual permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones.

8. Pensamiento crítico: Se refiere a desarrollar la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva. Contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, al ayudarnos a reconocer y evaluar los factores que influyen en nuestras actitudes y comportamientos y el de los demás; la violencia; y la injusticia y la falta de equidad social, entre otros. La persona crítica hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones.

9. Manejo de emociones y sentimientos: Implica reconocer nuestros sentimientos y emociones y los de las demás personas. Ser conscientes de cómo influye en nuestro comportamiento social y a responder a ellos en forma apropiada. Explorar que el manejo constructivo de algunas emociones y sentimientos, como la ira y el miedo, son importantes en la construcción de mejores formas de convivencia.

10. Manejo de tensiones y estrés: Está en función de: facilitar y reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en nuestras vidas. Desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas y controlar el nivel de

estrés. Realizar acciones que reduzcan las fuentes de estrés, por ejemplo haciendo cambios en nuestro entorno físico o en nuestro estilo de vida. Aprender a relajarnos de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable, objetivo, no nos genere problemas de salud.

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN

- Antes de iniciar esta sesión, da un mensaje de bienvenida al grupo en el que transmitas el gusto y el entusiasmo que tienes por compartir otro día de trabajo y aprendizajes, juntas y juntos.
- Haz énfasis en que la sesión es para el aprendizaje de todas y todas, incluyéndote a ti.
- Comienza preguntando, ¿Cómo se sienten el día de hoy: alegres, enojadas/os, cansadas/os, entusiasmadas/os? Haz hincapié en que es importante que estén cómodos y sean libres de expresar lo que sienten, así como en que es importante nombrar las emociones y no limitarnos a responder “bien” o “mal”.
- Comenta cuál es el objetivo de toda la sesión.
- Invita que inicien compartiendo lo que aprendieron y experimentaron en la sesión anterior.



TÉCNICA: Recuperación de la experiencia

Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno

Propósito:

- Ofrecer un espacio para que las y los integrantes del grupo puedan resolver dudas, afirmar conocimientos y compartir experiencias de la sesión anterior.

Pasos a seguir:

- Inicia con una actividad que les permita moverse, como estiramientos, respiración en 3 tiempos o auto-masaje.
- Ahora pídeles que se sienten en círculo o que permanezcan en su lugar.
- Coméntales que este espacio al inicio de las sesiones es para que podamos recuperar la experiencia de la sesión anterior y es importante que respondan quienes quieran hacerlo.

Preguntas para la reflexión:

Pide a todas las personas participantes que formen un solo círculo y pregunta lo siguiente para procesar la técnica:

- ¿Cómo se sintieron en la sesión anterior?
- ¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Qué fue lo que menos le gustó?
- ¿Cuáles fueron las palabras que no conocías y ayer aprendiste?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Cada día y sesión es una experiencia nueva y distinta a la otra.
- Es importante que cada quien observe cómo va cambiando su forma de expresarse, sus participaciones y su forma de pensar y ser en el espacio conforme van avanzando las sesiones.
- Recuérdales que hay acuerdos de convivencia, los cuales tienen que estar colocados en algún lugar visible del salón o el espacio en el que se encuentren y es importante recalcarlos diario y cuando sea necesario.
- Pídeles que inicien esta nueva sesión con las mismas ganas de aprender y compartir.



TÉCNICA: Tripas de gato

Complejidad: Nivel 2



Tiempo: 20 minutos



Materiales: Papelógrafos, marcadores, tarjetas recortadas, cinta adhesiva.

Propósito:

- Conocer qué son y cuáles son las habilidades para la vida.

Pasos a seguir:

- Inicia dividiendo al grupo en 2 equipos, a cada equipo le entregarás un papelógrafo, marcadores y las tarjetas que vienen en el Anexo 6 .
- La indicación es que en un lado del papelógrafo coloquen una situación de la vida real y del otro lado la habilidad para la vida que usarían o que pondrían en práctica en esa situación.
- Como ejemplo puedes poner: cuando tienes un conflicto con un amigo o amiga, por diferencias en intereses. ¿qué habilidad usarían?
- Al final pide a los dos equipos que observen los papelógrafos y expliquen por qué escogieron esas situaciones y habilidades.
- Para concluir pide un aplauso para los dos equipos.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron? Haciendo hincapié en que no se puede decir “mal” o “bien” sino que tienen que nombrar una emoción o sentimiento.
- ¿Fue fácil identificar qué habilidad se requería en tal situación? Sí, No, ¿Por qué?:

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Las habilidades para la vida no son por sí solas, sino que se conectan y complementan entre todas, por ejemplo, no puedes tener habilidad para la comunicación sin manejo de emociones.
- Por lo cual, si escogieron más de una habilidad para alguna situación, es correcto.
- Las habilidades para la vida nos ayudan a resolver conflictos, a emprender un proyecto y por supuesto a llevar a cabo el liderazgo transformador.
- También forman parte de cualquier proceso individual y grupal para poder hacer realidad nuestras potencialidades.
- Aunque no parezca las técnicas ayudan mucho a que sean reales y disminuyan las barreras para lograr un empoderamiento intrínseco, que nos motive a hacer cambios y transformar nuestro contexto.

**TÉCNICA: Apoyos y barreras**

Complejidad: Nivel 4



Tiempo: 35 minutos



Materiales: Vendas para cubrir los ojos.

Propósito:

- Identificar cuáles son las habilidades para la vida que usamos en la cotidianidad.
- Reconocer que existen barreras que nos impiden lograr ciertos propósitos y apoyos que nos ayudan.

Pasos a seguir:

- Divide al grupo en 3 equipos, 2 de los equipos tiene que salir del salón y uno se queda dentro. Indica a cada persona que número es (1, 2 o 3).
- A las personas 1, coméntales que harán pareja con una persona 2, la persona 2 le tienen que vendar los ojos a la 1 y ser su apoyo ya que esta no va a ver, pero no podrán hablarles, solo guiarles físicamente.

- Las personas 3, están adentro del salón, ellas tienen la indicación de poner un camino con un inicio y una meta, al mismo tiempo tienen que poner barreras para que las personas 1 no puedan llegar a la meta con ayuda de las personas 2. Las barreras tienen que ser físicas (usando sillas o cordones) y verbales, gritándoles cosas durante el camino para que tengan miedo de seguir avanzando.
- Cuando el equipo 3 termine de hacer su tarea, las parejas 1-2, pueden ir pasando de una en una.
- Al finalizar de llegar a la meta todas o la mayoría de las parejas pide que se quiten la vengas y observen.
- En su lugar, realizar el procesamiento de la actividad con las preguntas para la reflexión. Para concluir pide un aplauso para los dos equipos.

Preguntas para la reflexión:

- Pregunta ¿cómo se sienten y cómo se sintieron durante todo el trayecto?
- Pregunta a las personas del grupo 2 ¿qué tan difícil fue su labor?
- Pregunta a las personas del grupo 3 ¿qué sintieron y por qué no desobedecieron la orden de ser barreras?
- Pregunta ¿en qué momentos de su vida se han sentido así? y ¿si sería más difícil si tuvieran alguna discapacidad como no ver, si no pudieran caminar, si otra circunstancia de su vida se agregara como barrera?
- Pregunta ¿cómo se sintieron teniendo el apoyo de las personas 2 y cuál es la importancia de estos apoyos a lo largo de la vida?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Las Habilidades para la Vida son esos apoyos que nos ayudan a superar adversidades y a afrontar situaciones complicadas.
- Las barreras siempre van a estar presentes, pero el apoyo necesario podemos superarlas y lograr que formen parte de nuestro proceso de resiliencia. El pensamiento creativo es parte de este proceso de buscar soluciones y alternativas.
- Los apoyos al no poder hablar tuvieron que comunicarse de otra forma y tener la habilidad de la creatividad para hacerlo.
- No es fácil cumplir propósitos cuando hay tanto en contra y cuando no hemos trabajado con miedos, vergüenza, timidez, etc., pero las Habilidades se desarrollan y mientras más habilidades menos barreras.



TÉCNICA: El teléfono descompuesto de los movimientos

Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 15 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Regular las emociones colectivamente y preparar al grupo para la siguiente actividad.

Pasos a seguir:

- Pide a las y los integrantes que se pongan de pie y formen un círculo.
- La persona del inicio, en este caso tú hará un movimiento y la persona de la derecha tiene que repetirlo y agregarle algo extra y así con todas las personas hasta llegar al final.
- Después de que pase tu turno, pregunta si alguien quiere ser la/el siguiente y así continúen durante otros 5 turnos más.
- Al final pide que se den un aplauso por su creatividad.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sentían antes de la actividad y cómo se sienten ahora?
- ¿Están listas y listos para continuar?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- El tener un espacio para distender el cuerpo o relajarnos nos ayuda a regular las emociones de las actividades anteriores.
- También nos ayuda a generar sustancias que nos hacen sentir mejor y con más energía.



TÉCNICA: Acciones de liderazgo

Complejidad: Nivel 2



Tiempo: 30 minutos



Materiales: Hojas con tabla impresa, bolígrafos.

Propósito:

- Identificar las habilidades y acciones que podemos emprender para el liderazgo.

Pasos a seguir:

- Entrega a cada participante una hoja con la tabla de acciones de liderazgo impresa (Anexo 7).
- En esta tabla tienen que identificar las acciones específicas y determinar si podrían hacerlo, si quisieran hacerlo más y por último qué habilidades requieren para llevarlo a cabo.
- Cuando todas y todos hayan terminado su tabla, les piden que formen cuatro equipos para que compartan lo que encontraron.
- Al final pide que formen el círculo grupal.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Fue complicado? Sí, ¿por qué? No, ¿por qué?
- ¿Qué habilidades identificaron y cómo se les ocurre que podrían desarrollarlas?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Las acciones para el liderazgo nos ayudan a tener un mapeo de las acciones que ponemos en práctica, las que no podemos en práctica, pero nos gustaría y las habilidades que requerimos para ello.
- Además, nos ayuda a delimitar cuáles son las habilidades que requerimos desarrollar y pensar en qué necesitamos para dar ese paso.
- Por últimos nos dan una radiografía de nuestro liderazgo.

Cierre: ¿Qué aporté y qué aprendí?



Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Reflexionar respecto a lo experimentado a lo largo de la sesión
- Obtener una retroalimentación de la sesión por cada integrante del grupo.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloque en un círculo
- Indícales que cada una y uno tiene que decir en una palabra o frase corta ¿qué aportó al grupo y que aprendió del grupo y la sesión?
- Comenta que es importante ser honestas y escuchar con atención a las demás personas.

Al finalizar...

- Comenta qué te llevas y qué dejas como facilitadora / facilitador
- Agradece a todas las personas por su tiempo y participación
- Indica que el proceso de aprendizaje es colectivo y que tú también estás aprendiendo de ellas y ellos
- Pide que se den un aplauso por el trabajo realizado y deséales un excelente día.
- Por último, llena el cuestionario de “Notas para la facilitación” con el fin de mejorar la dinámica en las sesiones posteriores.

SESIÓN 9

MI COMPROMISO PARA CON LA ADOLESCENCIA Y LAS JUVENTUDES

TEMA: Mi compromiso para con la adolescencia y las juventudes				
OBJETIVO: Sensibilizar respecto al compromiso para con la adolescencia y las juventudes desde el liderazgo transformador.				
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 2.0 horas.				
ACTIVIDAD	PROPÓSITO	TÉCNICA	TIEMPO	MATERIALES
Recuperación de la experiencia	Retomar los conceptos y reflexiones de la sesión anterior y resaltar los acuerdos de convivencia.	Lo que rescato de ayer es...	10 minutos	Ninguno
Acciones de liderazgo desde las juventudes	Reconocer cuáles son las acciones de liderazgo que se requieren y cuáles ejerzo desde la perspectiva de juventudes.	4 puntos cardinales	25 minutos	-Hojas blancas -Marcadores -Cinta adhesiva
¿Qué haría una / un líder?	Identificar las diferentes habilidades y componentes que se requieren para liderar.	El naufragio	35 minutos	-Hojas blancas -Bolígrafos
Actividad de distensión	Regular las emociones colectivamente y preparar al grupo para la siguiente actividad.	El nudo humano	20 minutos	Ninguno
Mi compromiso con la adolescencia y juventudes	Sensibilizar respecto a la importancia de aplicar lo aprendido para que otras y otros jóvenes desarrollen su liderazgo transformador.	La telaraña	20 minutos	-Ovillo de lana

Cierre	Reflexionar de los aspectos que aprendimos y los que aportamos a la sesión (aquí incluye la participación de la facilitadora / facilitador)	¿Qué aporté y qué aprendí?	10 minutos	Ninguno
--------	---	----------------------------	------------	---------

Mi compromiso para con la adolescencia y juventudes.

Se sabe que la adolescencia es probablemente una etapa, de las más intensas de la vida, y por lo mismo una de las más complejas. Los adolescentes buscan, mediante la indagación en su entorno, su identidad; ponen en práctica valores aprendidos en su primera infancia, desarrollando competencias que les permitirán convertirse en personas críticas. Cuando reciben el adecuado apoyo de los adultos en general, se desarrollan de formas fascinantes e inimaginables, convirtiéndose en miembros plenos de sus familias, de la escuela y de la sociedad. Ellas y ellos, aun sin darse cuenta, tienen en sus manos la capacidad de cambiar los modelos de conducta sociales. Con su creatividad, su energía y su entusiasmo, los adolescentes pueden cambiar el mundo de forma impresionante, logrando que sea un lugar mejor para todos (Fernández, 2017).

La necesidad inherente de la adolescencia para construir una identidad propia, requiere de grupos de referencia en los que se realicen tareas con sus pares, con la orientación de figuras significativas con el tiempo suficiente para reflexionar sobre una escala de valores, creencias y actitudes personales bajo una identidad cultural.

Al saber que el liderazgo es una de las habilidades para la vida del siglo XXI que debe ser desarrollada por los adolescentes y jóvenes, quienes tendrán que enfrentar un mundo mucho más competitivo, es una responsabilidad social ofrecer alternativas para su desarrollo. Desarrollar el liderazgo permitirá a los adolescentes y jóvenes ejercer una influencia directa en los grupos sociales a los que pertenecen.

Sea esta influencia política, emprendedora o social aun cuando cada una tiene sus particularidades comparten la misma base.

El apoyo del desarrollo de los adolescentes constituye una estrategia para prevenir sus problemas. Eso se logra complementando el énfasis tradicional en la patología y en la atención terciaria, con la promoción del desarrollo sano, ubicando al adolescente en el centro del contexto de la familia y su entorno socio-

económico, político y cultural. El desarrollo es un proceso continuo a través del cual el adolescente satisface sus necesidades, desarrolla competencias (la habilidad para adaptarse a diversos ambientes) y forma sus redes sociales. Durante este proceso es importante apoyar a las familias y a la comunidad en general para que éstas, con la participación de personas e instituciones, sirvan de guía y apoyo para que el joven se desarrolle en un marco de buena salud, bienestar, educación, justicia, empleo y participación social.

En los grupos de adolescentes y jóvenes, el liderazgo debe, además, agregar capacidades adicionales, sin desconocer las señaladas: una tiene que ver con la función educativa y otra con la de aclarar direccionalidades de acción; el ejercicio de ambas debe estar condicionado por la flexibilidad y la adaptabilidad. Esas capacidades de los liderazgos se vinculan con la etapa determinante que viven las y los adolescentes y jóvenes, y por el hecho de que dicha etapa se considera como un tránsito hacia grados importantes de emancipación y de adopción de un proyecto, procesos a los que debe aportar, sin duda, el ejercicio de los liderazgos. Tal vez la función más noble de los liderazgos en la adolescencia y la juventud, sea la de aportar a una mayor identidad a las personas y grupos, y a construir colectivamente una proyección de futuro con un plazo algo más largo que el mero presente (Blejmar, Nirenberg, y Perrone, 1998).

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN

- Antes de iniciar esta sesión, da un mensaje de bienvenida al grupo en el que transmitas el gusto y el entusiasmo que tienes por compartir otro día de trabajo y aprendizajes, juntas y juntos.
- Haz énfasis en que la sesión es para el aprendizaje de todas y todas, incluyéndote a ti.
- Comienza preguntando, ¿Cómo se sienten el día de hoy: alegres, enojadas/os, cansadas/os, entusiasmadas/os? Haz hincapié en que es importante que estén cómodos y sean libres de expresar lo que sienten, así como en que es importante nombrar las emociones y no limitarnos a responder “bien” o “mal”.
- Comenta cuál es el objetivo de toda la sesión.
- Invita que inicien compartiendo lo que aprendieron y experimentaron en la sesión anterior.

TÉCNICA: Recuperación de la experiencia



Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Ofrecer un espacio para que las y los integrantes del grupo puedan resolver dudas, afirmar conocimientos y compartir experiencias de la sesión anterior.

Pasos a seguir:

- Inicia con una actividad que les permita moverse, como estiramientos, respiración en 3 tiempos o auto-masaje.
- Ahora pídeles que se sienten en círculo o que permanezcan en su lugar.
- Coméntales que este espacio al inicio de las sesiones es para que podamos recuperar la experiencia de la sesión anterior y es importante que respondan quienes quieran hacerlo.

Preguntas para la reflexión:

Pide a todas las personas participantes que formen un solo círculo y pregunta lo siguiente para procesar la técnica:

- ¿Cómo se sintieron en la sesión anterior?
- ¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Qué fue lo que menos le gustó?
- ¿Cuáles fueron las palabras que no conocías y ayer aprendiste?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Cada día y sesión es una experiencia nueva y distinta a la otra.
- Es importante que cada quien observe cómo va cambiando su forma de expresarse, sus participaciones y su forma de pensar y ser en el espacio conforme van avanzando las sesiones.
- Recuérdales que hay acuerdos de convivencia, los cuales tienen que estar colocados en algún lugar visible del salón o el espacio en el que se encuentren y es importante recalcarlos diario y cuando sea necesario.
 - Pídeles que inicien esta nueva sesión con las mismas ganas de aprender y compartir.

TÉCNICA: 4 puntos cardinales



Complejidad: Nivel 2



Tiempo: 25 minutos



Materiales: Hojas blancas, marcadores, cinta adhesiva.

Propósito:

- Reconocer cuáles son las acciones de liderazgo que se requieren y cuáles ejerzo desde la perspectiva de juventudes.

Pasos a seguir:

- Realiza 4 letreros, cada uno con las siguientes leyendas: 1) Todo el tiempo, 2) La mayor parte del tiempo, 3) A veces 4) Nunca.

Coloca cada uno de los letreros en cuatro puntos diferentes del salón o espacio de forma que todas y todos los puedan leer y visualizar fácilmente.

- A continuación, pide que todas y todos se coloquen al centro del salón y escuchen las instrucciones, vas a enunciar diferentes situaciones y cada quien decidirá hacia que letrero se coloca porque se siente más identificada/o con esa respuesta.
- Es recomendable no seguir lo que las/los demás piensen, sino el pensamiento propio para tener diversidad de opiniones.
- Inicia con algo sencillo para ejemplificar, diciendo: tomar café por la mañana , algunas personas se colocarán en nunca, a veces o todo el tiempo.

Después del ejemplo inicia con las siguientes oraciones:

- Motivo a mis compañeras/compañeras a realizar las actividades
- Les digo a mis amigas/amigos cuáles son sus mejores cualidades
- Reconozco cuando a alguien le salen bien las cosas
- Hablo mal de otras personas a sus espaldas
- Me quejo de todo sin proponer soluciones
- Comunico lo que siento y pienso de forma asertiva

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron? Haciendo hincapié en que no se puede decir “mal” o “bien” sino que tienen que nombrar una emoción o sentimiento.
- ¿Qué aprendieron de la actividad?
- ¿Había algunas acciones que realizan que no habían identificado? ¿A qué crees que se deba eso?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Las acciones para el liderazgo a veces van de cosas que parecen simples hasta más complejas.
- Hay acciones de la vida diaria que pueden fortalecer nuestro liderazgo, más allá de las otras personas.
- Reconocer cuáles son las acciones que ejercemos nos ayuda a identificar que podemos seguir haciendo qué podemos dejar de hacer porque no nos aporta.

- La perspectiva de juventudes ayuda a visualizar esto desde saber que todas y todas tenemos contextos y experiencias diferentes. Y que las personas jóvenes requieren más herramientas para desarrollar habilidades.



TÉCNICA: El naufragio

Complejidad: Nivel 3



Tiempo: 25 minutos



Materiales: Hojas blancas, bolígrafos..

Propósito:

- Identificar las diferentes habilidades y componentes que se requieren para liderar.

Pasos a seguir:

- Inicia formado cuatro grupos de forma equitativa y comenta que hay un problema que resolver: “Un barco en el que viajan un médico, una periodista, un maestro, un cocinero, una médica, un abogado, un deportista, un/una trabajadora sexual, un sacerdote, un representante político, una psicóloga y una persona dependiente al uso de alcohol, tras una terrible tormenta naufraga, pero sólo hay un bote con capacidad para 6 personas, que serán las únicas que se puedan salvar”.
- Posteriormente comenta a las y los participantes que tendrán 10 minutos para escribir a qué 6 personas salvarían y por qué. Además, deberán especificar los porqué de las personas que no salvarían. Puede ocurrir que en algunos casos no tengan argumentos concretos.
- Cada equipo deberá llegar en un plazo de 15 minutos, a un consenso y elaborar una lista de las personas que salvaría y los por qué. Cada grupo nombrará a una o un portavoz quien hará la puesta en común. Dales hojas y lapiceros para que anoten los comentarios y la solución a la que llegaron.
- En un pizarrón o papelógrafo se escriben las personas que serían salvadas.
- No se podrán generar debates hasta que todos los grupos expongan los argumentos.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron durante la actividad?
- Cuando inicie el debate, comenta que en ningún momento de la historia se indica si las personas que se suben al bote llegarán a algún destino, entonces ¿por qué se la eligieron?

- Si salvaron al cocinero, ¿qué puede cocinar en el bote? Si se salvó al médico y/o la médica, ¿tienen el equipamiento de trabajo? En caso de que no se elija al representante político, ¿por qué lo decidieron? De acuerdo a su actividad, si es salvado, en el bote trabajaría por el bien de todos. Si se salva la trabajadora sexual, ¿cuáles son los motivos? ¿qué rol le otorgan a la mujer?
- Para procesar la parte de las barreras como los prejuicios y estereotipos, pregunta ¿Qué pensaron de la persona con alcoholismo y de la trabajadora sexual?, porque independientemente de la actividad de cada persona, habría que preguntarse si ¿las personas salvadas estarían dispuestos a colaborar con su conocimiento por el bien de todos?
- En la vida cotidiana, ¿actuamos y nos vinculamos de acuerdo a barreras como prejuicios y estereotipos con el resto de las personas?
- En esta actividad ¿cuál es la importancia de una/un líder?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Para complementar las reflexiones anteriores, comenta: ¿Se preguntaron acerca de otras cualidades o capacidades que podría poseer cada una/cada uno? Por ejemplo, alguien que sepa cómo guiarse por las estrellas.
- El pensamiento creativo implica pensar más allá de lo evidente y pasar de seguir instrucciones a hacerse preguntas.
- La creatividad es indagar los diversos caminos que puede tener algún conflicto, problema o situación; el pensamiento creativo imaginar cómo sería el fin en cada uno de esos caminos.
- Algunas veces intervienen diferentes tipos de barreras en la solución de conflictos o toma de decisiones, alguna de esas barreras es dar por hecho, no tener dudas, tener estereotipos como es el caso de la actividad o simplemente seguir instrucciones sin hacer todas las preguntas posibles.
- Las personas que lideran son personas que no tienen todas las habilidades desarrolladas sino quienes justo detectan cuáles les faltan por desarrollar, pero trabajan en ello.
- Como jóvenes, tener un compromiso con otras y otros jóvenes ayuda promover que las voces de las personas jóvenes sean escuchadas y no que las personas adultas hablen por ustedes.

TÉCNICA: El nudo humano



Complejidad: Nivel 2



Tiempo: 20 minutos



Materiales: Ninguno..

Propósito:

- Regular las emociones colectivamente y preparar al grupo para la siguiente actividad.

Pasos a seguir:

- Pide a las y los integrantes que se pongan de pie y formen un círculo tomándose de las manos.
- Tomarás la mano de la persona que queda en una de las puntas y guiarás a todas y a todos sin decirles qué estás haciendo.
- Tratarás de hacer un nudo con todas y todos.
- La indicación es que tienen que regresar a la posición antes del nudo sin soltarse de las manos.
- Cuando lo logren, pide que se den un aplauso.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sentían antes de la actividad y cómo se sienten ahora?
- ¿Están listas y listos para continuar?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- El tener un espacio para distender el cuerpo o relajarnos nos ayuda a regular las emociones de las actividades anteriores.
- También nos ayuda a generar sustancias que nos hacen sentir mejor y con más energía.

TÉCNICA: La telaraña



Complejidad: Nivel 2



Tiempo: 20 minutos



Materiales: Ovillo de lana.

Propósito:

- Sensibilizar respecto a la importancia de aplicarlo aprendido para que otras y otros jóvenes desarrollen su liderazgo transformador..

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloque en un círculo.
- Indica que cada una/uno tendrá que tomar la madeja de estambre y pasarla a la persona de enfrente.

- En cada turno cada quien dirá qué puede ofrecer para que se logre un liderazgo transformador en su comunidad con las juventudes. Puede ser desde transmitir lo aprendido, un acompañamiento, crear un colectivo con otras personas jóvenes, etc.
- Conforme vayan pasando las participaciones, se irá formando una telaraña.
- Comenta que cada parte de la telaraña es única y especial dentro del trabajo en equipo y el liderazgo transformador, y todas y todos somos arañas que sostenemos y hacemos que sea posible.
- Si alguien se suelta, una parte de la telaraña se cae, por eso es importante cuando las personas se unen para avanzar ante una situación complicada.
- Esta actividad es parte de un pre-cierre que permite compartir lo aprendido y sentido en el curso, también permite externar a compañeras y compañeros lo que se aprendió de ellas/ellos.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten y cómo se sintieron a lo largo de la actividad?
- ¿Qué identificaron respecto a los compromisos que compartieron?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- El compromiso es parte importante del trabajo que estamos realizando, porque implica que tendrá un fin más allá de lo que dure el curso.
- Replicar, compartir el conocimiento, emprender acciones posteriores será la parte práctica de todo lo vivido a lo largo del curso.
- También ayuda a aterrizar ideas para la última sesión que será la formación de un proyecto para emprender el liderazgo transformador.

Cierre: ¿Qué aporté y qué aprendí?



Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Reflexionar respecto a lo experimentado a lo largo de la sesión
- Obtener una retroalimentación de la sesión por cada integrante del grupo.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloque en un círculo
- Indícales que cada una y uno tiene que decir en una palabra o frase corta ¿qué aportó al grupo y que aprendió del grupo y la sesión?
- Comenta que es importante ser honestas y escuchar con atención a las demás personas.

Al finalizar...

- Comenta qué te llevas y qué dejas como facilitadora / facilitador.
- Agradece a todas las personas por su tiempo y participación.
- Indica que el proceso de aprendizaje es colectivo y que tú también estás aprendiendo de ellas y ellos
- Pide que se den un aplauso por el trabajo realizado y deséales un excelente día.
- Por último, llena el cuestionario de “Notas para la facilitación” con el fin de mejorar la dinámica en las sesiones posteriores.

SESIÓN 10

MI LIDERAZGO TRANSFORMADOR COMO AGENTE DE CAMBIO

TEMA: Mi liderazgo transformador como agente de cambio				
OBJETIVO: Construir un plan de trabajo para poner en práctica el liderazgo transformador con base a los derechos sexuales y derechos reproductivos desde una perspectiva de género y juventudes.				
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 2.0 horas.				
ACTIVIDAD	PROPÓSITO	TÉCNICA	TIEMPO	MATERIALES
Recuperación de la experiencia	Retomar los conceptos y reflexiones de la sesión anterior y resaltar los acuerdos de convivencia.	Lo que rescato de ayer es...	10 minutos	Ninguno
Poniendo en práctica el liderazgo transformador	Construir las bases para un proyecto que tenga impacto en la comunidad.	El ciclo del proyecto	25 minutos	-Papelógrafos -Marcadores

Mapeo de aliadas, aliados y posibles apoyos	Realizar un directorio de personas u organizaciones que acompañen, apoyen o trabajen con personas jóvenes desde los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.	El directorio	25 minutos	-Papelógrafos -Marcadores
Presentación de proyectos	Presentar el proyecto propuesto y recibir retroalimentación para llevarlo a cabo.	Mi proyecto, Mi liderazgo	30 minutos	- Papelógrafos - Marcadores - Cinta adhesiva
Cierre	Reflexionar de los aspectos que aprendimos y los que aportamos a la sesión (aquí incluye la participación de la facilitadora / facilitador)	¿Qué aporté y qué aprendí?	20 minutos	Ninguno

Mi liderazgo transformador como agente de cambio

El término «liderazgo» significa distintas cosas para diferentes personas. Existen casi tantas definiciones como personas que han intentado explicar el concepto. El liderazgo ha sido considerado en razón de rasgos individuales, comportamientos, influencias sobre otras personas, modelos de interacción, roles, ocupaciones, puestos jerárquicos, percepciones vinculadas a legitimidad e influencia. Algunas de las definiciones más frecuentes son:

- 1) Liderazgo es «el comportamiento de un individuo cuando dirige sus acciones hacia una meta común».
- 2) Liderazgo consiste en «la influencia interpersonal, ejercida en una situación y dirigida a través del proceso de comunicación, hacia el logro de una determinada meta o metas».
- 3) Liderazgo es la «iniciación y mantenimiento de la estructura de expectativas e interacción».
- 4) Liderazgo es «la influencia incrementada sobre aspectos mecánicos vinculados a las rutinas directivas de una organización».
- 5) Liderazgo es el «proceso de influir sobre las actividades de un grupo organizado hacia el logro de un objetivo».

No se trata de alguien que meramente ocupa un lugar jerárquico dentro de la organización, sino que forma parte de un proceso de aprendizaje e intercambio con sus seguidores. Básicamente, un líder transformador logra que:

- 1) Sus seguidores sean más conscientes de la importancia que tiene su tarea para lograr mejores resultados;
- 2) Guiarlos para que sus intereses personales se encaminen hacia los intereses de la organización;
- 3) Activar sus necesidades superiores.

Tal vez la función más noble de los liderazgos en la adolescencia y la juventud, sea la de aportar a una mayor identidad de los individuos y grupos, y a construir colectivamente una proyección de futuro, con un horizonte temporal que trascienda lo instantáneo o fugaz, con un plazo algo más largo que el mero presente.

En materia de la acción social con adolescentes y jóvenes, esa cuestión es aún más crucial, ya que se trata de individuos que están en una etapa de formación como personas y ciudadanos, con opciones aún abiertas y fértiles, pese a las restricciones eventuales de sus situaciones familiares o contextuales. Y en la medida en que los “liderazgos de turno” los ayuden a convertirse en más autónomos para tomar decisiones acerca de sus proyectos futuros y desarrollos personales, así como en más propensos a pensar en los otros y en servirlos (o sea, a actuar solidariamente), mejor formación estará logrando como sujetos de derechos y responsabilidades — es decir, como ciudadanos— en el marco de una comunidad o sociedad civil (Blejmar, Nirenberg, y Perrone, 1998).

También implica la práctica de la perspectiva de género, por ejemplo, el asumir que hombres, mujeres y otras identidades pueden asumir el liderazgo. Por ejemplo, la manera en la que las mujeres trabajan y, muy especialmente, se comunican, en la década de los 90s configuraba una nueva modalidad de liderazgo y respondía de manera más adecuada a las necesidades organizativas actuales. Actualmente es cada vez más reconocido la capacidad de las mujeres para liderar, es decir que se han reconsiderado los estereotipos tradicionales de género existentes al respecto. (Kaufmann, 1997).

Desde las diferentes perspectivas y las diferentes concepciones que construiste desde el liderazgo transformador, es importante que asumas que ahora que tienes los conocimientos y herramientas a través del curso, eres un agente de cambio gracias a tu esfuerzo y al camino recorrido.

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN

- Antes de iniciar esta sesión, da un mensaje de bienvenida al grupo en el que transmitas el gusto y el entusiasmo que tienes por compartir otro día de trabajo y aprendizajes, juntas y juntos.
- Haz énfasis en que la sesión es para el aprendizaje de todas y todas, incluyéndote a ti.
- Comienza preguntando, ¿Cómo se sienten el día de hoy: alegres, enojadas/os, cansadas/os, entusiasmadas/os? Haz hincapié en que es importante que estén cómodos y sean libres de expresar lo que sienten, así como en que es importante nombrar las emociones y no limitarnos a responder “bien” o “mal”.
- Comenta cuál es el objetivo de toda la sesión.
- Invita que inicien compartiendo lo que aprendieron y experimentaron en la sesión anterior.

TÉCNICA: Recuperación de la experiencia



Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 10 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Ofrecer un espacio para que las y los integrantes del grupo puedan resolver dudas, afirmar conocimientos y compartir experiencias de la sesión anterior.

Pasos a seguir:

- Inicia con una actividad que les permita moverse, como estiramientos, respiración en 3 tiempos o auto-masaje.
- Ahora pídeles que se sienten en círculo o que permanezcan en su lugar.
- Coméntales que este espacio al inicio de las sesiones es para que podamos recuperar la experiencia de la sesión anterior y es importante que respondan quienes quieran hacerlo.

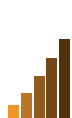
Preguntas para la reflexión:

Pide a todas las personas participantes que formen un solo círculo y pregunta lo siguiente para procesar la técnica:

- ¿Cómo se sintieron en la sesión anterior?
- ¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Qué fue lo que menos le gustó?
- ¿Cuáles fueron las palabras que no conocías y ayer aprendiste?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Cada día y sesión es una experiencia nueva y distinta a la otra.
- Es importante que cada quien observe cómo va cambiando su forma de expresarse, sus participaciones y su forma de pensar y ser en el espacio conforme van avanzando las sesiones.
- Recuérdales que hay acuerdos de convivencia, los cuales tienen que estar colocados en algún lugar visible del salón o el espacio en el que se encuentren y es importante recalcarlos diario y cuando sea necesario.
- Pídeles que inicien esta nueva sesión con las mismas ganas de aprender y compartir.



TÉCNICA: El ciclo del proyecto

Complejidad: Nivel 2



Tiempo: 25 minutos



Materiales: Papelógrafos, marcadores.

Propósito:

- Construir las bases para un proyecto que tenga impacto en la comunidad.

Pasos a seguir:

- Inicia comentando que es momento de poner en práctica los conocimientos y habilidades adquiridas.

Inicia con una actividad que les permita moverse, como estiramientos, respiración en 3 tiempos o auto-masaje.

- Ahora pídeles que se sienten en círculo o que permanezcan en su lugar.
- Coméntales que este espacio al inicio de las sesiones es para que podamos recuperar la experiencia de la sesión anterior y es importante que respondan quienes quieran hacerlo.

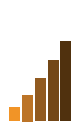
Preguntas para la reflexión:

Pide a todas las personas participantes que formen un solo círculo y pregunta lo siguiente para procesar la técnica:

- ¿Cómo se sintieron en la sesión anterior?
- ¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Qué fue lo que menos le gustó?
- ¿Cuáles fueron las palabras que no conocías y ayer aprendiste?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Cada día y sesión es una experiencia nueva y distinta a la otra.
- Es importante que cada quien observe cómo va cambiando su forma de expresarse, sus participaciones y su forma de pensar y ser en el espacio conforme van avanzando las sesiones.
- Recuérdales que hay acuerdos de convivencia, los cuales tienen que estar colocados en algún lugar visible del salón o el espacio en el que se encuentren y es importante recalcarlos diario y cuando sea necesario.
- Pídeles que inicien esta nueva sesión con las mismas ganas de aprender y compartir.



TÉCNICA: El ciclo del proyecto

Complejidad: Nivel 2



Tiempo: 25 minutos



Materiales: Papelógrafos, marcadores.

Propósito:

- Construir las bases para un proyecto que tenga impacto en la comunidad.

Pasos a seguir:

- Inicia comentando que es momento de poner en práctica los conocimientos y habilidades adquiridas.
- Para lo cual tienen que elegir si realizarán un proyecto en solitario o en conjunto y en qué de los derechos sexuales y derechos reproductivos quieren enfocarse.
- Para lo anterior usarán el método de “Ciclo del proyecto” (Anexo 8) el cual funcionará para dar la guía que se requiere.
- El ciclo del proyecto implica:
 - Identifica: el tema o temas que se quieren abordar, la población, los recursos que se requieren.
 - Planea: comienza mapeando qué vas a necesitar, cómo lo puedes conseguir, cuánto tiempo requieres, qué ayuda ocupas.
 - Haz: pon en marcha tu proyecto y ve identificando necesidades, fortalezas, etc.
 - Revisa: hay un balance de qué faltó, qué mejorarías, qué salió bien.
 - Celebra: lo que lograste lo puedes celebrar y continuar mejorando en otro proyecto.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron? Haciendo hincapié en que no se puede decir “mal” o “bien” sino que tienen que nombrar una emoción o sentimiento.
- ¿Fue fácil identificar el proyecto? Sí, No, ¿por qué?
- ¿Qué más necesitas para emprender el proyecto?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- El liderazgo y cualquier actividad que se emprenda requiere planeación y apoyos.
- Tener un proyecto implica saber qué pasos hay que seguir para poder mejorarlo.
- Saber con qué cuentas y qué necesitas te ayudará a conseguirlo.
- Por último, la retroalimentación ayudará a mejorar el proyecto.



TÉCNICA: El directorio

Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 25 minutos



Materiales: Papelógrafos, marcadores.

Propósito:

- Mapear aliados, aliadas y posibles apoyos en la comunidad y contexto.
- Realizar un directorio de personas u organizaciones que acompañen, apoyen o trabajen con personas jóvenes desde los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

Pasos a seguir:

- Divide al grupo en 3 equipos, a cada equipo entrégale un papelógrafo y marcadores.
- La tarea es mapear aliados, aliadas, personas de la comunidad que puedan ayudar a personas jóvenes que lo requieran.
- Ya que los mapeaste realiza un directorio de personas, colectivos, organizaciones que trabajen con el tema de derechos sexuales y derechos reproductivos con quienes puedas vincularte o en donde puedan canalizar a alguien que lo requiera.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sienten o se sintieron con esta actividad?
- ¿Fue fácil identificar aliadas, aliados y organizaciones?
- ¿Tenías idea de cuántas personas trabajan el tema?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Contar con personas aliadas y organizaciones de apoyo, siempre te dará la seguridad de que puedes recurrir a alguien por ayuda o apoyo.
- Además, tendrás un potencial material para entregarlo a otras personas jóvenes de tu comunidad.



TÉCNICA: Mi proyecto, Mi liderazgo

Complejidad: Nivel 2



Tiempo: 30 minutos



Materiales: Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva.

Propósito:

- Presentar el proyecto propuesto y recibir retroalimentación para llevarlo a cabo.

Pasos a seguir:

- Es momento de presentar tu proyecto a todas y todos.
- Por lo cual cada persona o equipo tomará un turno para presentar su proyecto.
- La idea es presentarlo con base al ciclo de proyecto, de la forma más creativa posible.
- Pueden tomar los materiales que requieren para hacerlo.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sentían antes del curso respecto al liderazgo? ¿Cómo se sienten ahora?
- ¿Imaginaste que podías planear un proyecto?
- ¿Cómo crees que impactará tu proyecto en los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos en las personas jóvenes de tu comunidad?

Retoma lo aportado por las y los participantes y comenta que:

- Ahora que ya presentaron el proyecto que planearon con esfuerzo y dedicación, tienen la oportunidad y decisión de llevarlo a cabo.
- Recordando que hay un compromiso con la adolescencia y juventudes.
- No dejes tu trabajo en saco roto, tú puedes y tienes lo necesario para hacerlo.



Cierre: ¿Qué aporté y qué aprendí?

Complejidad: Nivel 1



Tiempo: 20 minutos



Materiales: Ninguno.

Propósito:

- Reflexionar respecto a lo experimentado a lo largo de la sesión y del curso en general.
- Obtener una retroalimentación de la sesión y el curso por cada integrante del grupo.

Pasos a seguir:

- Pide al grupo que se coloque en un círculo
- Indícales que cada una y uno tiene que decir en una palabra o frase corta ¿Qué aportó al grupo y que aprendió del grupo y la sesión? ¿Qué aportó al taller? ¿Qué le aportó al taller?
- También pregúntales con qué animal llegaron al curso y con qué animal se van, inicia ejemplificando.
- Comenta que es importante ser honestas y escuchar con atención a las demás personas.

Al finalizar...

- Comenta qué te llevas y qué dejas como facilitadora / facilitador
- Agradece a todas las personas por su tiempo y participación
- Indica que el proceso de aprendizaje es colectivo y que tú también estás aprendiendo de ellas y ellos
- Pide que se den un aplauso por el trabajo realizado y comenta que lo que lograron en todo el curso es de, por y para ustedes y otras personas jóvenes.
- Por último, llena el cuestionario de “Notas para la facilitación” con el fin de mejorar la dinámica en las sesiones posteriores.



ANEXOS

Anexo 1

Caso 1. Vanessa se enteró que tiene 3 meses de embarazo, le contó a su compañera de trabajo y ahora le llamó su jefe para decirle que hicieron recorte de personal y ya no puede laborar ahí. Ella es el único sostén de su familia y además de su futura hijo o hijo.

Caso 2. A Juan siempre le ha gustado el baile, su mayor sueño es ser un gran bailarín de danza clásica, hace poco cerca de su casa pusieron una academia de baile y le dijo a su familia que quiere entrar, pero su papá se enojó y le dijo que no lo apoya porque eso es para homosexuales.

Caso 3. Alexis tienen unos amigos que les gusta tomar en la calle y chiflarle a las chicas que pasan, a él no le gusta hacer eso, pero teme que si no lo hace o les dice que no lo hagan se burlen de él y le dejen de hablar, por eso mejor se queda callado y les sigue el juego.

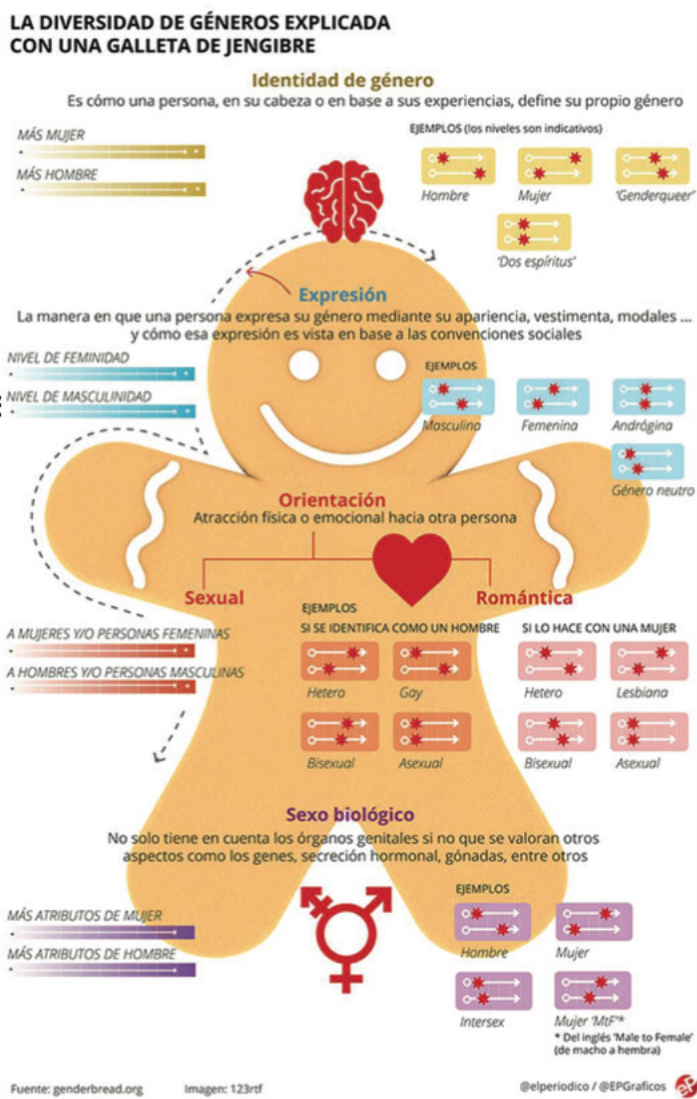
Caso 4. Karen siempre ha querido estudiar ingeniería, pero en su escuela cada que lo comenta los maestros le dicen que eso es para hombres y las maestras que mejor piense en ser enfermera o maestra como ellas, además que, si se consigue un esposo con dinero, no necesitará trabajar.

Anexo 2

NOTAS PARA LA FACILITACIÓN

Fecha:	Grupo:
Nombre de quien facilitó la sesión:	
Lo que salió bien	
Lo que haría diferente	

Anexo 3



Anexo 4





Anexo 5

- Identificar una habilidad para la vida
- Mover el cuerpo para relajarse
- Comunicarse sin hablar
- Inventar un baile
- Divertirse

Anexo 6

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMA SÍ MISMO	COMUNICACIÓN EFECTIVA O ASERTIVA
EMPATÍA	RELACIONES INTERPERSONALES
TOMA DE DECISIONES	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS
PENSAMIENTO CREATIVO	PENSAMIENTO CRÍTICO
MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

Anexo 7

ACCIONES DE LIDERAZGO			
Acción	Puedo hacerlo	Quiero hacerlo más	Habilidades que necesito
Compartir una meta o un plan			
Inspirar y alentar a otras personas			
Ofrecer ideas			

Hacer sugerencias			
Ayudar a tomar decisiones			
Escuchar a otras personas			
Ayudar a otras personas a hablar y a compartir sus ideas			
Resumir ideas, decisiones y planes			
Liderar un proyecto o actividad			

Anexo 8

EL CICLO DEL PROYECTO	
Identificar	Preguntas
	Actividades
Planear	Preguntas
	Actividades
Hacer	Preguntas
	Actividades
Revisar	Preguntas
	Actividades
Celebrar	Preguntas
	Actividades

Anexo 9

LIDERAZGOS JUVENILES TRANSFORMADORES DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO: para el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos

Pre: ☐ Post: ☐

Fecha: ____/____/____.

Nombre: _____ Edad: ____

Identidad de género: 1) H: ☐ 2) M: ☐ 3) T: ☐ 4) Otra: ☐

Instrucciones: Lee cuidadosamente las siguientes oraciones y selecciona con una X con la que estés en mayor acuerdo o desacuerdo. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas y que debes responder con la mayor honestidad posible. Gracias.

¿Qué tan de acuerdo o en desacuerdo estás con las siguientes afirmaciones?	(Si) Totalmente de acuerdo	(si) De acuerdo	(No sé) Ni de acuerdo ni en desacuerdo	(no) En desacuerdo	(NO) Totalmente en desacuerdo
1. El sexo y el género son exactamente lo mismo	☐	☐	☐	☐	☐
2. El lenguaje inclusivo es lo opuesto al lenguaje binario	☐	☐	☐	☐	☐
3. Las personas de la población LGBTTTI son personas que no son normales	☐	☐	☐	☐	☐
4. La adolescencia se refiere a una etapa de problemas, inestabilidad y confusión	☐	☐	☐	☐	☐
5. Las opiniones de las personas jóvenes deben de ser tan escuchadas como las opiniones de las personas adultas	☐	☐	☐	☐	☐

¿Qué tan de acuerdo o en desacuerdo estás con las siguientes afirmaciones?	(Si) Totalmente de acuerdo	(si) De acuerdo	(No sé) Ni de acuerdo ni en desacuerdo	(no) En desacuerdo	(NO) Totalmente en desacuerdo
6. Cuando hablamos de sexualidad nos referimos únicamente a las prácticas sexuales	☐	☐	☐	☐	☐
7. Parte de la salud sexual es cuando vivo mi sexualidad plenamente	☐	☐	☐	☐	☐
8. Conozco y pongo en práctica mis derechos sexuales y derechos reproductivos	☐	☐	☐	☐	☐
9. Un líder es una persona carismática y alegre	☐	☐	☐	☐	☐
10. Todas y todos podemos ser líderes	☐	☐	☐	☐	☐
11. Las mujeres tienen menos habilidades para el liderazgo	☐	☐	☐	☐	☐
12. Solo las personas expertas pueden ser facilitadoras frente a un grupo	☐	☐	☐	☐	☐
13. Las habilidades para la vida es algo con lo que naces	☐	☐	☐	☐	☐
14. Me siento con mayores posibilidades de ser líder frente a algunas situaciones	☐	☐	☐	☐	☐
15. Desarrollé habilidades para la vida que me van a servir para mi desarrollo personal	☐	☐	☐	☐	☐

!!!GRACIAS POR TUS RESPUESTAS!!!

LIDERAZGOS JUVENILES TRANSFORMADORES DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO: para el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos (Respuestas)

Pre: ☐ Post: ☐

Fecha: ____/____/____.

Nombre: _____
Edad: ____

Identidad de género: 1) H: ☐ 2) M: ☐ 3) T: ☐ 4) Otra: ☐

Instrucciones: Lee cuidadosamente las siguientes oraciones y selecciona con una X con la que estés en mayor acuerdo o desacuerdo. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas y que debes responder con la mayor honestidad posible. Gracias.

¿Qué tan de acuerdo o en desacuerdo estás con las siguientes afirmaciones?	(Si) Totalmente de acuerdo	(si) De acuerdo	(No sé) Ni de acuerdo ni en desacuerdo	(no) En desacuerdo	(NO) Totalmente en desacuerdo
1. El sexo y el género son exactamente lo mismo	☐	☐	☐	☐	☒
2. El lenguaje inclusivo es lo opuesto al lenguaje binario	☒	☐	☐	☐	☐
3. Las personas de la población LGBTTTI son personas que no son normales	☐	☐	☐	☐	☒
4. La adolescencia se refiere a una etapa de problemas, inestabilidad y confusión	☐	☐	☐	☒	☐
5. Las opiniones de las personas jóvenes deben de ser tan escuchadas como las opiniones de las personas adultas	☒	☐	☐	☐	☐

¿Qué tan de acuerdo o en desacuerdo estás con las siguientes afirmaciones?	(SI) Totalmente de acuerdo	(si) De acuerdo	(No sé) Ni de acuerdo ni en desacuerdo	(no) En desacuerdo	(NO) Totalmente en desacuerdo
6. Cuando hablamos de sexualidad nos referimos únicamente a las prácticas sexuales	☐	☐	☐	☒	☐
7. Parte de la salud sexual es cuando vivo mi sexualidad plenamente	☒	☐	☐	☐	☐
8. Conozco y pongo en práctica mis derechos sexuales y derechos reproductivos	☐	☒	☐	☐	☐
9. Un líder es una persona carismática y alegre	☐	☐	☐	☒	☐
10. Todas y todos podemos ser líderes	☒	☐	☐	☐	☐
11. Las mujeres tienen menos habilidades para el liderazgo	☐	☐	☐	☐	☒
12. Solo las personas expertas pueden ser facilitadoras frente a un grupo	☐	☐	☐	☐	☒
13. Las habilidades para la vida es algo con lo que naces	☐	☐	☐	☐	☒
14. Me siento con mayores posibilidades de ser líder frente a algunas situaciones	☐	☒	☐	☐	☐
15. Desarrollé habilidades para la vida que me van a servir para mi desarrollo personal	☐	☒	☐	☐	☐

!!!GRACIAS POR TUS RESPUESTAS!!!

RECOMENDACIONES

- Película “El Gran Dictador” / Charles Chaplin
- Película “El club de los poetas muertos” / Peter Weir
- Derechos sexuales y reproductivos en Bolivia
https://www.youtube.com/watch?v=njTPKOQb3_Y&ab_channel=AbyaYala
- ¿Para qué sirve una política de juventud?
https://www.youtube.com/watch?v=jIAdvskQg&ab_channel=MedellinJoven
- “La Otra Cara” cortometraje sobre los problemas en la adolescencia
https://www.youtube.com/watch?v=OY62JFt88iU&ab_channel=ClaudioJu%C3%A1rezVerdugo
- Hablemos sobre sexualidad
https://www.youtube.com/watch?v=cZYZr1G2iQ&ab_channel=SaludSexual
- ¿Qué significa ser “no binario”?
https://www.youtube.com/watch?v=fV3ClxNRibg&ab_channel=PlumasAt%C3%B3micas
- Yo no nací en el cuerpo equivocado
https://www.youtube.com/watch?v=Ue1r1uzibrw&ab_channel=TEDxTalks
- Liderazgo transformacional – el jardín de las emociones
https://www.youtube.com/watch?v=rw3sjh7bxsg&ab_channel=josefernandomartinezhenao
- Mulan, un ejemplo de liderazgo transaccional y transformacional
https://www.youtube.com/watch?v=uZld_PRdtFc&ab_channel=DaniRojas
- Habilidades para la vida
https://www.youtube.com/watch?v=AdFCmJwMfqo&t=21s&ab_channel=IAPACDMX
- Habilidades para la vida
https://www.youtube.com/watch?v=zvG0oOjOH_Y&t=35s&ab_channel=LeninVladimirC%C3%A1rdenasTorres
- ¿Qué es el feminismo? Y ¿Qué es la perspectiva de género?
https://www.youtube.com/watch?v=eyL-J7ybmUw&ab_channel=GENDES%20CA.C.

BIBLIOGRAFÍA

Navarrete, L. (2013). Ciudadanía y liderazgo adolescente. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). <https://educra.cl/wp-content/uploads/2017/02/DOC1-ciudadania.pdf>

Ramos, P.M. (2006). La salud sexual y la salud reproductiva desde la perspectiva de género. *Rev Perú Med Exp Salud Pública* 23 (3), 201-220. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342006000300010&script=sci_abstract

Organización Panamericana de la Salud. (2000). Promoción de la salud sexual: recomendaciones para la acción. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51672>

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres. (2012). Amores chidos. Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/lgamv/v/conavim/conavim_amoreschidos_2012.pdf

Blejmar, B., Nirenberg, O. Y Perrone, N. (1998). La juventud y el liderazgo transformador: conceptos y estrategias en mundos inciertos y turbulentos. Organización Panamericana de la Salud. <http://www.adolescenciaalape.com/sites/www.adolescenciaalape.com/files/Liderazgo%20OPS.pdf>

Kaufmann, E. A. (1997). Liderazgo transformador y formación continua. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 163- 184. <https://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/162136>

USAID. (S/A). Manual de destrezas para la vida y el liderazgo. <https://pclive.peacecorps.gov/pclive/index.php/pclive-resources/resource-library/1303-m0110-life-skills-and-leadership-spanish/file>

Juárez, H.C.L. (2009). Apropriación de los derechos sexuales y reproductivos en la adolescencia: dimensiones de la ciudadanía. *La Ventana*, 30. 148 -180. <file:///C:/Users/Rebeka/Downloads/Dialnet-ApropiacionDeDerechosSexualesYReproductivosEnLaAdo-5202657.pdf>

- Linares, M.A. (2007). Propuesta para la elaboración de una revista universitaria multitemática (tesis de pregrado). Universidad de las Américas Puebla, México. http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lco/linares_m_ma/
- Lorente, A. M., Marina, J.A. Y Rodríguez, D.C.M. (2015). El nuevo paradigma de la adolescencia. Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud. <https://www.adolescenciayjuventud.org/nota-prensa/el-nuevo-paradigma-de-la-adolescencia-nuevo-estudio-del-centro-reina-sofia-sobre-adolescencia-y-juventud/>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20adolescencia,10%20y%20los%2019%20a%C3%20B1os
- Güida, C. Y López, G. A. (2000). Aportes de los Estudios de Género en la conceptualización sobre la Masculinidad. Facultad de Psicología Universidad de la República.
- García, R.G., Leenen, I. Y Pick, S. (2011). Modelo para la promoción de la salud en comunidades rurales a través del desarrollo de agencia personal y empoderamiento intrínseco. Universitas Psychologica, 10 (2). 327-340. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v10n2/v10n2a02.pdf>
- Cortés, F.R., Cruz, S., Díaz-Barriga, S.L., Fernández, C.C., Gómez, M.P., Martínez, C.G., Miguel, M.A.M. Y Sánchez, G.A. (2006). Habilidades para la vida: guía para educar con valores. Centros de Integración Juvenil, A.C. <http://www.sev.gob.mx/prevencion-adicciones/files/2013/02/Libro-Habilidades-para-la-vida.pdf>
- Melero, J.C. (2010). Habilidades para la vida: un modelo para educar con sentido. II Seminario de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud, 1-13. http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/2010_Un_modelo_para_educar.pdf
- Raffio, V. (2019). Así es la galleta de jengibre que ilustra qué es la identidad de género. El periódico. <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20190626/infografia-galleta-jengibre-identidad-genero-7521070>





Alianza por la
Solidaridad

Member of
act:onaid

Con el Apoyo de:



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Transparència,
Responsabilitat Social,
Participació i Cooperació