



CAJA DE HERRAMIENTAS



ADOLESCENTES EMPODERADAS FRENTE A LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Herramientas para
el empoderamiento
frente a la violencia
de género

Con el apoyo de:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agencia Suiza para el Desarrollo
y la Cooperación COSUDE



Terre des Hommes
Suisse

POR LA NIÑEZ Y UN DESARROLLO SOLIDARIO

CAJA DE HERRAMIENTAS

“Adolescentes empoderadas frente a la violencia de género”

Equipo Desarrollo de Contenido

Dra. Carmen Rosa Hereida Neciosup

Lic. Sisary Layla Póemape Heredia

Equipo revisor:

Adhara Ampuero

TdH Suisse: Carmen Barrantes Takata

Carmen Montes

David Naville

Lizeth Vergaray,

Edición:

Carmen Barrantes Takata

TdH Suisse, Coordinación Regional de Comunicaciones e Incidencia

Diseño y diagramación:

Christian Espinoza

© 2023. Terre des Hommes Suisse

ISBN N° XXXX

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°

Distribución mundial Primera edición digital, setiembre 2022

Libro electrónico disponible en www.terredeshommessuisse.org.pe



Terre des Hommes Suisse

Jr. Josefina Ramos de Cox 190 Dpto 303, Torre A,

Condominio Parque de las Leyendas, San Miguel

<https://terredeshommessuisse.org.pe>

Esta publicación forma parte del programa Educación para el Desarrollo Sostenible y Solidario (EDS) de Terre des Hommes Suisse. Es apoyado por la Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación (COSUDE), Departamento Federal de Asuntos Exteriores (DFAE). Terre des Hommes Suisse asume toda la responsabilidad del contenido de este documento.



Con el apoyo de:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Agencia Suiza para el Desarrollo
y la Cooperación COSUDE**



ÍNDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN	06
DINÁMICAS PARA ROMPER EL HIELO	08
SESIONES	
Sesión 1. Identificando roles y estereotipos de género	10
Sesión 2. ¿Cómo hemos aprendido a ser mujeres?	23
Sesión 3. El amor propio y la autoestima	36
Sesión 4. Construyendo autonomía	45
Sesión 5. El amor romántico. Rompiendo mitos y relaciones violentas	54
Sesión 6. Previniendo la violencia de género	68
Sesión 7. Nosotras contra la violencia sexual	84
Sesión 8. Otras formas de violencia hacia las adolescentes	100
Sesión 9. Adolescentes empoderadas ante la trata con fines de explotación sexual y laboral	111
ANEXOS	126
¿De qué trata la caja de herramientas?	126
Objetivos de la caja de herramientas	126
¿Por qué empoderar a las adolescentes frente a la violencia?	127
Consecuencias de la violencia basada en género en las adolescentes	127
La adolescencia: etapa propicia para el empoderamiento	128
Las adolescentes frente a los roles y estereotipos de género	129
Enfoques con los que se ha realizado la caja de herramientas	131



Claves para facilitar el taller con las adolescentes	134
Ideas para mantener un buen clima en las sesiones	135
Recomendaciones generales para las sesiones	135
Orientaciones para la facilitadora	140
GLOSARIO	142
BIBLIOGRAFÍA	146



PRESENTACIÓN

En el Perú, las mujeres en su diversidad enfrentan múltiples obstáculos y retos para su pleno desarrollo y acceso a oportunidades. Este claro desbalance con relación a los hombres representa una desigualdad de género. Las brechas generadas por estas dinámicas afectan tanto la vida cotidiana como los planes de vida a largo plazo. Las múltiples conductas y actitudes que reproducen las desigualdades e incrementan las brechas son formas de violencia de género. En este contexto, el trabajo en el fortalecimiento de las mujeres es crucial para la formación de personas que defiendan la igualdad de género; ya sea en la relación consigo mismas y/o con las personas que las rodean.

Las voces, intereses y experiencias de las adolescentes son vitales en el proceso de transformación de las prácticas que las colocan en desventaja. La adolescencia es una etapa clave para impartir una educación que fomente la igualdad, empoderándolas frente a la violencia de género a través de experiencias de aprendizaje que les permitan identificar, combatir y denunciar estas prácticas.

Desde Terre des Hommes Suisse (TdH) buscamos impulsar acciones que promuevan el fortalecimiento de niñas y adolescentes, lo cual significa garantizar un futuro de respeto mutuo, más seguro, sano, próspero y sostenible para ellas. Para tal fin, hemos elaborado esta

Caja de Herramientas, en donde encontraremos sesiones prácticas para el empoderamiento de las adolescentes, con contenidos y ejercicios que facilitarán el proceso de identificación de creencias, ideas y comportamientos que reproducen la violencia de género; además de un anexo en donde se explica la metodología, los enfoques y las formas de desarrollar adecuadamente las sesiones.

TdH propone mirar a las adolescentes como agentes de cambio de sus propias vidas y de la sociedad, por lo que, creyendo en su valor y aporte, esta Caja de Herramientas fue desarrollada con la activa participación de las adolescentes de Cusco y Madre de Dios. Esperamos que estas herramientas sean de utilidad a las personas que trabajan con adolescentes y contribuyan a la construcción de una sociedad igualitaria.



ADOLESCENCIA Y VIOLENCIA DE GÉNERO

La adolescencia es una etapa clave para impartir una educación que fomente la igualdad, empoderándolas frente a la violencia de género a través de experiencias de aprendizaje que les permitan identificar, combatir y denunciar estas prácticas.





DINÁMICAS PARA ROMPER EL HIELO

Cuando trabajamos con niñas y adolescentes, es importante hacerlas sentir cómodas y libres de interactuar con las facilitadoras y sus compañeras, en una experiencia libre de jerarquías; así también, es fundamental que sepan que están en un espacio seguro y cálido, y que quienes dirigen los talleres no las van a juzgar, sino que escucharán activamente sus preguntas, dudas y sugerencias, y con respeto las resolverán.

Para empezar a generar un ambiente distendido y provechoso, les presentamos ejercicios para presentarse con el grupo de adolescentes y relajarse o “romper el hielo”. Estos ejercicios sirven para preparar el inicio de nuestra facilitación y son útiles tanto para las sesiones presenciales como para las virtuales. También es importante diversificar las opciones que presentamos a las adolescentes para iniciar nuestra interacción, por lo que las invitamos a buscar o crear más de estas presentaciones.

EN FORMATO PRESENCIAL

La red de conexión

Nos distribuimos formando un círculo. Empleando un ovillo de hilo o lana, la primera persona responde a la pregunta introductoria. Al finalizar debe sujetar un extremo y sin soltarlo pasarle el ovillo a quien desee. Así sucesivamente hasta terminar todas formando una red de conexión.

Preguntas introductorias:

- ¿Cuál fue el momento en el que me sentí más feliz?
- ¿Cuál es el logro del que me siento más orgullosa?
- ¿Qué me gustaría ser cuando sea grande?
- ¿Qué lugar me gustaría conocer?

Dinámica 2: Dilo en una palabra

Nos distribuimos en parejas y cada participante intenta responder a la mayor cantidad de preguntas en 2 minutos. Se puede responder empleando una sola palabra a cada pregunta.

- ¿Cuál sería el título de tu autobiografía?
- ¿Tienes mascotas?
- ¿Cuál era tu dibujo animado favorito?
- ¿Cuál es tu deporte favorito?
- ¿Cuál es tu lugar favorito en el mundo?
- Si quedaras varada en una isla, ¿qué objeto llevarías contigo?
- ¿Qué fue lo primero que pensaste esta mañana?

A mover el cuerpo

Pedimos a todas ponerse de pie y ordenarse alrededor de un círculo. Presentamos tres instrucciones. Cada número corresponde a una acción: 1) los brazos arriba, 2) movemos arriba y abajo la cabeza, 3) saltamos una vez en nuestro sitio. Practicamos un par de veces con la facilitadora ofreciendo cuatro de estas tres instrucciones en cualquier orden. Luego pedimos voluntarias para dar cuatro instrucciones más con otro orden.



EN FORMATO VIRTUAL

Emoticones para las emociones

Pedimos a nuestras participantes que se comuniquen a través de emoticones.

Preguntas introductorias:

- ¿Cuál es tu emoticón favorito?
- ¿Cuál es el emoticón que más usas?
- ¿Qué emoticón expresa cómo te sientes hoy?
- ¿Qué emoticón expresa cómo te sentiste esta semana?
- ¿Qué emoticón expresa tus expectativas para este taller?

Trabalenguas en voz alta

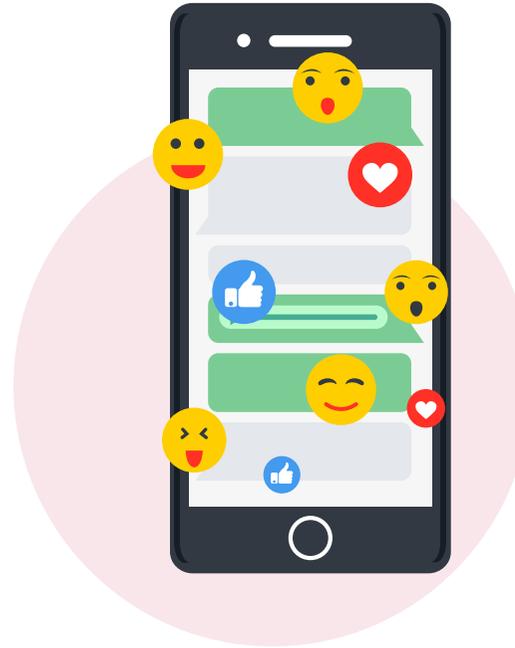
Pedimos a nuestras participantes prender sus micrófonos y repetir en voz alta e incrementando progresivamente el volumen de la voz alguna de las siguientes frases.

- Zorro pide socorro con un gorro
- El perrito de Rita me irrita. Dile a Rita que cambie de perrito
- Tres tristes tigres comen trigo en un trigal

Dinámica 3: A mover el cuerpo

Primero encendemos los micrófonos. Luego presentamos tres instrucciones. Cada número corresponde a una acción:

1) aplausos, 2) nos ponemos de pie, 3) gritamos en voz alta. Practicamos un par de veces con la facilitadora ofreciendo cuatro de estas tres instrucciones en cualquier orden. Luego pedimos voluntarias para dar cuatro instrucciones más con otro orden.



EMOTICONES EMOCIONES

Pedimos a nuestras participantes que **se comuniquen a través de emoticones.**

¡Bienvenidas a las sesiones prácticas de esta Caja de Herramientas para favorecer el empoderamiento de las adolescentes!

Nuestra metodología, para facilitar las sesiones, es primero explicar algunos conceptos que se tratarán en cada sesión y luego hacerla de forma dinámica.

¡Empezamos!



SESIÓN 1: IDENTIFICANDO ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

En esta primera sesión, buscaremos entender la forma en que los roles y estereotipos de género limitan la calidad de vida de las mujeres (y también de los hombres), por lo que debemos comprender algunos conceptos clave:

¿Qué es el sexo?

Es el conjunto de características físicas y biológicas que diferencian a las mujeres y los hombres. Por ejemplo, nuestros genitales externos (vulva, clítoris, labios y vellos en las mujeres; y pene, testículo y vellos en los hombres) y nuestros genitales internos (próstata y vejiga en los hombres; y útero y trompas de Falopio en las mujeres).

Es importante reconocer que se nace con estas características, es decir, están predeterminadas al nacer, pero también hay que entender que no todas las personas nacen iguales, algunas pueden nacer con estas características sexuales no muy diferenciadas, a ellas las llamamos intersexuales.

¿Qué es el género?

A diferencia del sexo, el género se refiere a las diferencias construidas socialmente entre mujeres y hombres, basadas en sus diferencias biológicas. Las sociedades,

a través del tiempo, han establecido comportamientos, responsabilidades, roles y espacios diferenciados para los hombres y las mujeres, por lo que el género es una construcción social de esta serie de normas establecidas y asignadas a las personas de acuerdo con el sexo con el que nacen.

Por ejemplo, suele pasar que si se nace con anatomía femenina (sexo), se les enseña un comportamiento delicado y se les orilla a dedicarse a las labores de la casa, criar hijos, saber cocinar, entre otras. Pero si se nace con anatomía masculina (sexo), el comportamiento asignado es el de ser fuerte y dedicarse a trabajar para producir el ingreso económico del hogar.

El género es construido y es diferente en cada sociedad, cultura o momento de la historia¹. La desigualdad entre hombres y mujeres es una cuestión de género, pues se nos suele enseñar que a los hombres les corresponde mayor poder y oportunidades, mientras que para las mujeres se establecen los cuidados, lo doméstico y la obediencia, lo que resulta completamente injusto. La igualdad de género apunta a que hombres y mujeres tengan las mismas oportunidades reales, sin discriminación para ellas, sin privilegios para ellos.

¹ MIMPV (2019). Adaptado de la Política Nacional de Igualdad de Género.



La igualdad de género apunta a que hombres y mujeres **tengan las mismas oportunidades reales**, sin discriminación para ellas, sin privilegios para ellos.

Hay que tener en cuenta, también, que cuando hablamos de género no estamos hablando solo de mujeres.

¿Qué son los roles de género?²

La construcción social de lo que deben hacer los hombres y las mujeres ha dado lugar a establecer roles tradicionales de género, lo que ha producido que las mujeres no accedan ni disfruten de las mismas oportunidades y ventajas que los hombres, originando profundas desigualdades sociales y económicas, que afectan mayormente su desarrollo durante la niñez, la adolescencia y la adultez, enseñándoles como única alternativa de vida el rol doméstico y de cuidado; mientras que a los hombres se les educa para el rol de proveedor y el ámbito público. Por ello, se suele ver más mujeres encargadas de limpiar la casa y velar por la salud de los hijos(as), y a más hombres ocupando puestos laborales remunerados, desatendiéndose de las labores de casa, lo que termina estableciendo también distinta valoración social y económica para las actividades y responsabilidades que realizan, como:

- El trabajo que desarrolla una mujer en la agricultura tiene menor valor que el trabajo que desarrolla un hombre.
- El trabajo que desarrolla la mujer en casa no es valorado ni remunerado como aporte a la economía del hogar.
- Las mujeres reciben menos remuneración que los hombres por realizar el mismo trabajo.
- Las mujeres tienen menor participación y posibilidades de liderazgo en las organizaciones sociales de la comunidad.
- Las mujeres tienen escasa participación en cargos de elección popular³.

Estos roles son asignados por la sociedad, no son naturales. Hombres y mujeres podemos compartir todos los roles si nos disponemos a aprenderlo.

² Ídem.

³ Agencia Española de Cooperación Internacional para el desarrollo; MIMPV (2012). Conceptos fundamentales sobre el enfoque de género para abordar políticas públicas.



¿Qué son los estereotipos de género?

Es una opinión o prejuicio generalizado acerca de atributos o características que los hombres y las mujeres poseen o deberían poseer, o de las funciones sociales que ambos desempeñan o deberían desempeñar⁴. Cuando oímos expresiones tales como: “Las mujeres son emocionales y los hombres racionales”, “las mujeres a su casa, los hombres al trabajo”, “el fútbol es cosa de hombres”, “las mujeres no tienen fuerza física”, estamos ante estereotipos de género. Estas son etiquetas o generalizaciones impuestas a hombres y mujeres.

Los estereotipos encasillan a las personas, limitan sus posibilidades y hacen posible la discriminación, pues los asignados al hombre tienen que ver con la fuerza, el liderazgo, la valentía, la cultura y la razón; mientras que a las mujeres se les estereotipa como débiles, sumisas, vulnerables, emocionales e irracionales. Los estereotipos ubican a la mujer en una posición inferior, lo que es injusto y riesgoso. Cuando mujeres y hombres rompen los estereotipos son mal “vistos” en la sociedad, no obstante, ya podemos ver a muchas personas liberándose de ellos, hombres que son sensibles, mujeres que asumen puestos de liderazgos, varones que se involucran en el hogar y mujeres que estudian y logran sus sueños.



ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Los estereotipos encasillan a las personas, limitan sus posibilidades y **hacen posible la discriminación.**

⁴ Adaptado de Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ACNUDH).



Los roles y los estereotipos se basan en el género (las conductas o prácticas socialmente establecidas como femeninas o masculinas) **y no en el sexo** (las que son características biológicas y físicas),

RECUERDA

Los roles y los estereotipos se basan en el género (las conductas o prácticas socialmente establecidas como femeninas o masculinas) y no en el sexo (las que son características biológicas y físicas), por lo que es necesario aclarar que ninguna persona se encuentra natural o biológicamente dispuesta o más capacitada para desarrollar determinada actividad o tarea.

Algunos de los estereotipos identificados y relacionados con la violencia hacia las mujeres son⁵:

- El hombre (marido o esposo) tiene derecho de ejercer el control sobre la mujer
- El hombre es quien manda por mantener el hogar
- La mujer es inferior al hombre
- La mujer siempre debe ser sumisa
- El maltrato de los hombres es una muestra de amor hacia las mujeres
- Los hombres son violentos por naturaleza y las mujeres deben callar
- Los celos son muestras de afecto
- La violencia es el medio para resolver los conflictos
- La mujer debe depender del hombre y dedicarse a criar a sus hijos(as)
- El hombre es quien debe tomar las decisiones
- Lo que sucede dentro de la pareja es privado, nadie tiene derecho a entrometerse
- La mujer maltratada tiene la culpa de que el hombre la maltrate.

⁵ Sánchez-Velásquez (2017). "Influencia de los estereotipos de género asociados a la violencia contra las mujeres". Revista Entorno, octubre 2017, N° 64, pp. 20-27. <http://hdl.handle.net/11298/400>



RECOMENDACIONES

- Al trabajar los roles y estereotipos de género es posible que las participantes expresen conflictos entre las cualidades, roles y tareas por las que se les ha valorado gran parte de su vida o con las que se identifiquen, y la idea de que estos roles/estereotipos pueden limitar su desarrollo humano. Es una reacción normal que sugerimos validar y acompañar su comprensión por parte de las adolescentes.
- La idea detrás de mirar críticamente los roles y estereotipos para promover la igualdad de género no requiere descartar las cualidades o roles tradicionalmente interpretadas como femeninos (estos siguen siendo importantes para la vida), sino de presentar todas las posibilidades humanas a las adolescentes en su diversidad y enfatizar aquellos a las que históricamente las mujeres han tenido o tienen menos acceso.



ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Al trabajar los **roles y estereotipos de género** es posible que **las participantes expresen conflictos** entre las cualidades, roles y tareas por las que se les ha valorado **gran parte de su vida o con las que se identifiquen**.



CAJA DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS

Sesión 1: Identificando roles y estereotipos de género

 Nombre de la sesión	Identificando roles y estereotipos de género.
 Temas	Sexo, género, roles y estereotipos de género
 Objetivo de la sesión	Las adolescentes analizan y reflexionan sobre los roles y estereotipos de género que la sociedad construye para hombres y mujeres, y cómo influyen en el acceso a oportunidades y establece desigualdades en las mujeres.
 Materiales	Hojas bond, papelotes, tarjetas de cartulina de colores, plumones, colores Diapositivas o tarjetas con conceptos claves. Links en Recursos Adicionales



PASOS

TIEMPO

1. Motivación

Reconociendo conceptos de sexo y género

- Se les pide a las participantes que cada una escriba en un papel, hoja bond y/o cartulina qué cree que significa sexo y género, y sin son iguales o diferentes conceptos.
- Si la sesión es virtual, díganle que lo pueden escribir en el chat de la sesión, de manera espontánea y libre o decirlo cuando se les pida.
- Recuérdales que tienen 5 minutos y que no hay respuesta buena o mala y que no es un examen.
- Pasado los 5 minutos, dígalas que libremente dos o cuatro participantes expongan lo que han escrito.
- Al terminar la exposición de las adolescentes, refuerce los conceptos de sexo y género y establezca su diferencia con las participantes (5 minutos).

Reconociendo roles y estereotipos género:

- Informe a las participantes que ahora se trabajará en grupos y que se agruparán de 4 a 5 personas, usted las distribuirá diciendo que cada una diga un número, trate de que las participantes de cada grupo no se conozcan para facilitar la socialización entre ellas.
- Diga las instrucciones a los grupos antes de enviarlas al trabajo de grupo o separarlas de manera virtual, las que son:
 - o Un grupo construirá una historia de un adolescente hombre llamado “Fernando” y otro grupo construirá la historia de una adolescente llamada “Milagros”.
 - o Para “Fernando”, la historia se construirá respondiendo a la pregunta: ¿Cómo debe ser la vida de un adolescente hombre ideal?

40
minutos



PASOS

TIEMPO

- o Para “Milagros”, la historia se construirá respondiendo a la pregunta: ¿Cómo debe ser la vida de una adolescente mujer ideal?
- o En ambos casos se pueden considerar aspectos físicos, psicológicos, sociales, gustos, deportes, virtudes, defectos, qué esperan los padres, cómo los crían, qué hacen en la casa, escuela y comunidad. Si desean pueden dibujarle un rostro.
- Si la sesión es virtual, cada integrante del grupo aporta a la historia que le tocó y una participante registra todo para exponerlo, si no se puede centralizar el trabajo del grupo, se le pide a cada integrante del grupo escribir dos o tres características de la historia que les tocó, pero todas deben haber sido pensadas en el grupo.
- Si el trabajo es presencial, el grupo presentará su trabajo en un papelote o con tarjetas y si es virtual puede presentarlo en Word, Power Point o pizarra electrónica.
- La facilitadora debe formar mínimo dos grupos, uno hará la historia del adolescente hombre y otro la de la adolescente mujer, si hay más grupos se alternan las historias. Es mejor trabajar con 4 grupos.
- Se les dará de 15 a 20 minutos para el trabajo de grupos, la facilitadora apoyará la participación de las adolescentes en todos los grupos.
- Cuando finalice el tiempo, se solicita a los grupos retornar para exponer lo trabajado, solicitando a cada grupo que exponga sus opiniones.
- Se pide a todas escuchar sin interrupciones.
- La facilitadora hará un resumen breve de lo compartido (5 min)



PASOS

TIEMPO

2. Reflexión

- A continuación, la facilitadora reflexiona con las participantes sobre las diferencias de comportamiento que se han señalado en las historias de los hombres y las mujeres. Continúa la reflexión con las participantes sobre las siguientes preguntas:
 - o Los comportamientos que se esperan de las mujeres y de los hombres, ¿son iguales o diferentes?
 - o Estos comportamientos o actitudes ¿se presentan desde que nacen o son aprendidos?
 - o ¿Qué sucede si las mujeres y los hombres adolescentes, se comportan de una manera distinta a lo esperado?
 - o ¿Sienten que a ustedes las mujeres se les exige cumplir con algunos comportamientos o aspectos ideales por ser mujer?
 - o Estos comportamientos o aspectos que les dan a las mujeres, ¿las limitan o las potencian como personas en su relación consigo mismas y con los demás? (solicita ejemplos, pueden ser desde su experiencia personal)
- La facilitadora guía el análisis y reflexión hacia la identificación de los roles y estereotipos de género que son determinados por la sociedad y resultan desiguales y limitantes para el desarrollo de las mujeres.
- Luego de estas reflexiones, se les presentan los conceptos a trabajar de la sesión, como sexo, género, diferencias, roles y estereotipos de género que refuerzan la violencia contra las mujeres. Esto se puede presentar con diapositivas, papelógrafos, tarjetas o en una pizarra (física o virtual). Es importante brindar ejemplos, con base en dibujos o figuras, donde se incluyan los aportes de las adolescentes o pidiéndoles aportes con otros ejemplos o ideas.

**40
minutos**



 PASOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Se puede hacer uso de otros recursos adicionales que se indican al final de esta sesión para reforzar las ideas.	
<p>3. Cierre</p> <ul style="list-style-type: none">• Se les pide a las adolescentes que piensen en cualidades positivas, comportamientos u oportunidades que no se han mencionado y que aplican para las mujeres.• Luego se les pide que escriban en un papel con letra grande dos de esas características, oportunidades o comportamientos.• La facilitadora muestra en la pizarra o papelote la siguiente frase incompleta: “Las mujeres son... o pueden...”.• A continuación, cada una de las participantes muestra lo que ha escrito y, en voz alta, completa la frase mostrada. Por ejemplo: “Las mujeres son inteligentes”, “las mujeres son buenas para las matemáticas”, “las mujeres pueden trabajar”.• Luego, a modo de retroalimentación, se les pregunta: “¿Qué hemos aprendido hoy? Se solicita a cada participante o quien desea comente de forma voluntaria. Se felicita y valida cada intervención.• A continuación, la facilitadora realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión.• Finalmente, agradece a todas por su participación y opiniones durante la sesión y se despide cerrando la sesión.	<p>20 minutos</p>



RECURSOS ADICIONALES

A continuación dejamos a tu disposición recursos adicionales que pueden ser útiles para la sesión:



• **Estereotipos y roles de género (videos informativos):**

<https://www.youtube.com/watch?v=d36phzZib90>



• **Roles y Estereotipos de Género**

<https://www.youtube.com/watch?v=K6wnjAaPe5g>



RECURSOS ADICIONALES



Eliminemos los estereotipos!

<https://www.youtube.com/watch?v=20OdBemKUqY>



Estereotipos sobre hombres y mujeres (infografías)

<https://www.asociacionrea.org/wp-content/uploads/2019/12/estereotipos-HM-1.png>



RECURSOS ADICIONALES



Estereotipos sobre hombres y mujeres (infografías)

<https://www.asociacionrea.org/wp-content/uploads/2019/12/estereotipos-HM-1.png>



SESIÓN 2: ¿CÓMO HEMOS APRENDIDO A SER MUJERES?

¿Nos enseñan a ser mujeres? Sí, en esta sesión vamos a entender cómo se nos enseña, ¡a todas!, a ser mujeres, y conversaremos sobre la feminidad.

Mientras vamos creciendo vemos cómo se relaciona el ser mujer con una manera específica y determinada de feminidad. Por ejemplo, a través de comentarios en la casa, comunidad o escuela como “toda mujer debe ser femenina”. Estos dichos suelen ser muy populares, sobre todo durante la crianza de las niñas, y toman más fuerza en la adolescencia. Se asume, también, que aquella mujer que no cumple con esas reglas “deja de ser mujer” y/o “parece un hombre”. Estas son expresiones que esconden mandatos, atributos y comportamientos que las mujeres deben asumir, como la delicadeza y la sumisión, o ideales de belleza como la delgadez.

¿Qué entendemos por feminidad?

Es un conjunto de atributos o comportamientos asociados al rol tradicional de ser mujer que una determinada sociedad le da. Algunos ejemplos tradicionales de estos comportamientos o atributos son la delicadeza, la afectuosidad, la paciencia, el sacrificio, los cuidados domésticos, la maternidad, etc.

¿Cómo se demuestra la feminidad en las mujeres?

Se basa en los estereotipos, ideales y roles que la sociedad determina para las mujeres, como el de la maternidad y la heterosexualidad, así como mandatos sobre el comportamiento y desempeño de la mujer en la sociedad, la familia, la comunidad y cómo quiere verla esta sociedad.

¿Qué les dice a las mujeres el mandato de la feminidad?⁶

Que tienen que ser femeninas para lograr ser una “verdadera” o “mejor” mujer. Todo lo que no sea igual a ser femenina en forma o comportamiento deja de ser visto como algo propio de ser mujer, lo que está relacionado con anteponer primero las necesidades de su padre, su pareja, sus hijos o, en general de la opinión de los hombres, sean de su familia o no.

Por ejemplo, suele pasar que, al distribuir los alimentos, siempre lo mejor y lo primero se destina a los hijos hombres o a la pareja, ya sea la mejor carne, fruta o el plato más abundante. Si hay una última fruta será para los hijos hombres. Otro ejemplo es el tiempo asignado a las responsabilidades relacionadas con los cuidados y atención de la salud. La mujer, esposa o madre es la responsable de gestionar una cita o llevar a algún miembro de la familia al

⁶ Carbajal, Mariana (23/06/2013). “Repartir el poder”. Página 12. <https://www.pagina12.com.ar/diario/sociedad/subnotas/222874-63979-2013-06-23.html>



Como son transmitidos **durante el proceso de socialización** en la crianza, a través de la educación recibida, estos mandatos son aprendidos, pero **también pueden y deben ser deconstruidos.**

médico, pero ella tarda en hacerse sus controles de salud como de prevención de enfermedades.

Un mandato es el de la abnegación y otro el de la maternidad, que están relacionados con negarse a sí mismas y darse siempre a los demás. Se niegan a sí mismas, porque, además, encuentran una gratificación muy fuerte en la maternidad impuesta por la sociedad. El mandato de la feminidad tiene que ver con posicionar a la maternidad como el destino principal de la mujer y muchas veces considerado como el único, donde las mujeres que no son madres o no quieren serlo son mal vistas por las mismas mujeres o sus familias.

Hay mandatos relacionados con desvalorizar el trabajo de ellas como una ayuda a la economía familiar, para traer más dinero a la casa, pero no como una cuestión de desarrollo personal, porque eso se ve como egoísmo. Y otro mandato, muy presente sobre todo en las mujeres en la adolescencia y juventud, está relacionado con el tema

del físico, cómo nos tienen que ver: arreglada y bonita, con estándares de belleza que muchas veces no corresponden a nuestro entorno o sociedad. La mujer ideal, entonces, es aquella que cumple con todos los mandatos a la perfección y es vista, entonces, como una supermujer. Estos mandatos de la feminidad los recibimos de madres, padres, y de quienes nos rodean.

Como son transmitidos durante el proceso de socialización en la crianza, a través de la educación recibida, estos mandatos son aprendidos, pero también pueden y deben ser deconstruidos. Para conseguirlo, tenemos primero que visibilizarlos, identificar el daño que causan en todas las esferas de la vida de las mujeres y empezar a educar en igualdad a hombres y mujeres.

¿Cómo nos afectan estos mandatos a las mujeres?

Si no cumplimos estos mandatos, nos enfrentamos a la crítica social, la culpa y la vergüenza, afectándonos de la siguiente manera⁷:

- Dificultan la construcción de una verdadera autonomía

⁷ Zorrilla Pantoja, Bárbara. Mandatos de género, qué son y cómo influyen en las mujeres. <https://www.generandoigualdad.com/mandatos-de-genero-que-son-y-como-influyen-en-las-mujeres-2/>



personal. Es frecuente escuchar que las mujeres adultas mayores —como nuestras madres, abuelas o bisabuelas— se sienten tremendamente solas, o ver cómo reprochan a sus hijas/os o nietos/as que no las atienden como deberían hacerlo. Esto pasa porque estas mujeres se han entregado toda la vida a su familia, a su “deber” de ser madres y esposas, y no han construido un proyecto de vida propio, una identidad diferenciada de sus roles, y cuando estas tareas de cuidado ya no son necesarias, muchas se encuentran perdidas y confundidas llegando a preguntarse “¿quién soy yo y qué he hecho con mi vida?”.

- Afectan negativamente a la autoestima. Si desde que son pequeñas les dicen a las mujeres que tienen que ser guapas o bellas para conseguir éxito en la vida y, a la vez, los medios de comunicación hacen fuertes e intensas campañas publicitarias que muestran un ideal de belleza inalcanzable, delgadas o con modelos que no corresponden a la realidad que viven, no es de extrañar que al compararse se sientan feas, deformes, gordas o viejas; y, peor aún, que sientan y piensen que no tienen valor como personas.
- Fomentan la construcción de relaciones desequilibradas. Aún hoy, todavía las cualidades más valoradas en las mujeres son la belleza y la abnegación, mientras que en los hombres son la fuerza y el liderazgo. Partiendo de este marco, a hombres y mujeres se les potencia distintas

capacidades que sitúan a estas últimas en una posición de subordinación en la pareja y que está en la base de las relaciones de violencia de género.

- Generan la aparición de emociones negativas que causan malestar. El miedo, la vergüenza y la culpa son emociones centrales en la vida de muchas mujeres. A las mujeres se les enseña que están indefensas y que tienen que volver acompañadas a casa, teniendo mucho cuidado e intentando pasar desapercibidas para que no les ocurra nada malo. Aprendemos desde pequeñas cómo las mujeres tenemos que ser para que nos quieran, nos acepten, que debemos pensar en el bienestar de los demás, que es egoísta satisfacer nuestras propias necesidades y, cuando no cumplimos, nos sentimos culpables. Las mujeres nos avergonzamos cuando sufrimos violencia sexual, muchas veces lo guardamos, no lo denunciemos, porque nos consideramos responsables de haber provocado esa situación.
- No potencian una vida sexual satisfactoria y libre. Gran cantidad de mujeres son incapaces de dissociar la afectividad de la sexualidad. No se fomenta que tomen la iniciativa y expresen libremente su deseo, porque aún sigue estando mal visto. Suelen adoptar un rol más pasivo y complaciente en sus relaciones sexuales, lo que, en muchas ocasiones, les impide disfrutar libremente de su cuerpo y su sexualidad, de negarse cuando no desean ser tocadas o se están sintiendo



mal, o entender con claridad el consentimiento.

- Afectan negativamente a la salud integral de las mujeres. La salud física y mental de las mujeres se ve afectada por condicionantes como la doble jornada, niveles de vida inferiores, mayor desempleo, desigual distribución del trabajo doméstico, rol de cuidadoras que les lleva a encargarse de los demás y descuidar su bienestar, etc. Además, muchas veces las mujeres acuden a consultas de atención primaria expresando este malestar a través de diferentes dolencias físicas, las que “solucionan” pautando psicofármacos que les impiden centrarse realmente en la causa de ese malestar y, por lo tanto, eliminarla.

Adolescencia y feminidad

Las adolescentes reciben el mandato de su feminidad desde que son niñas. Para las adolescentes, las características atribuibles a la feminidad están dadas por los rasgos y las capacidades físicas de procreación, determinadas por su sexo y por las características de personalidad y comportamiento.

Si bien, en un primer momento, las adolescentes basan su feminidad en características relacionadas con el comportamiento, la maternidad y el cuidado del hogar, el significado de ser mujer, según las experiencias que contribuyen a dicha feminidad, se evidencia con el desarrollo del cuerpo, las diferencias físicas entre el cuerpo del hombre y de la mujer, y la satisfacción con lo físico. Estos son factores

importantes para sentirse mujer en la adolescencia. Para las adolescentes, las principales experiencias asociadas a la feminidad se expresan en relación con su cuerpo. Otro aspecto son las formas de vestir para resaltar sus cambios físicos. En otras adolescentes se refiere a su evolución biológica en relación con la menstruación.



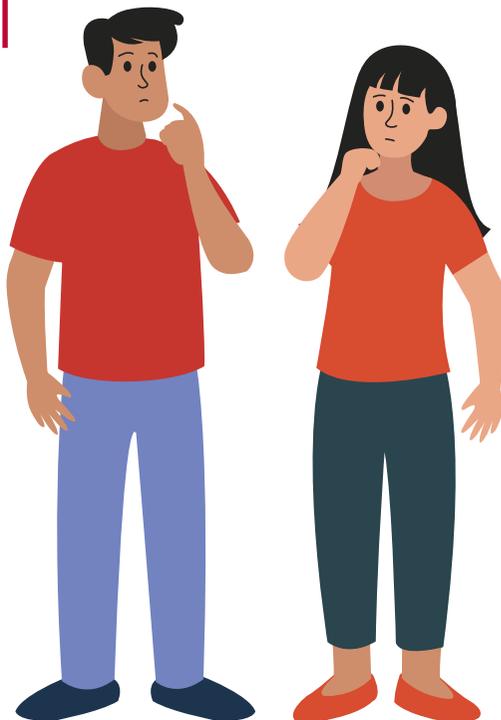
ADOLESCENCIA Y FEMINIDAD

En un primer momento, **las adolescentes basan su feminidad** en características relacionadas con el comportamiento, la maternidad y el cuidado del hogar.



MANDATOS DEL GÉNERO MASCULINO

Es rudo
Es fuerte
Subordinador
Controlador
Proactivo
Rol proveedor
Rol engendrador
El hombre es de la calle
Le corresponde el espacio público
El hombre se arriesga
El hombre es un guerrero
No tiene y/o expresa sentimientos
El hombre debe ser sexualmente activo
El hombre tiene pulsiones sexuales que lo hacen ser infiel e irrefrenables



MANDATOS DEL GÉNERO FEMENINO

Es delicada
Es débil
Subordinada
Controlada
Pasiva
Rol cuidadora
Rol gestante
La mujer es de su casa
La mujer es del espacio privado
La mujer va a la segura
La mujer es una princesa
Tiene y expresa sentimientos
La mujer debe ser sexualmente pasiva
La mujer no tiene pulsiones sexuales irrefrenables y su deber es la fidelidad

RECOMENDACIONES

- Al trabajar los mandatos de la feminidad, es posible que las participantes expresen conflictos entre las cualidades, roles y tareas por las que se les ha valorado gran parte de su vida o con las que se identifiquen y las ideas que restringen la feminidad a una serie de cualidades y roles específicos que pueden limitar su desarrollo humano. Es una reacción normal que sugerimos validar y acompañar.
- Durante la conversación, algunas de las adolescentes pueden identificarse con feminidades en toda su diversidad. Esto es algo que, como facilitadoras, debemos proteger, promover y valorar. La idea es crear un espacio seguro para que las adolescentes se sientan a gusto consigo mismas.



CAJA DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS

Sesión 2: ¿Cómo hemos aprendido a ser mujeres?

 Nombre de la sesión	¿Cómo hemos aprendido a ser mujeres?
 Temas	Feminidad, mandatos de feminidad, otras feminidades
 Objetivo de la sesión	Las adolescentes conocen y reflexionan sobre los principales mandatos de feminidad que se dan en las mujeres y cómo esto afecta y establece desigualdades entre hombres y mujeres e influye en su desarrollo integral.
 Materiales	Hojas bond, papelotes, tarjetas de cartulina de colores, plumones, colores. Links en Recursos Adicionales



 PASOS	TIEMPO
<p>1. Motivación</p> <ul style="list-style-type: none">• Se les pide a las participantes que cada una escriba en un papel, hoja bond o cartulina cómo son las mujeres de su comunidad.• Si la sesión es virtual, pueden escribir en el chat de la sesión de manera espontánea y libre o decirlo cuando se les pida.• Recuérdales que tienen 5 minutos, que no hay respuesta buena o mala y que no es examen.• Pasado los 5 minutos, dígales que libremente dos o cuatro participantes expongan lo que han escrito.• Al terminar la exposición de las adolescentes, refuerce la definición de los mandatos de la feminidad y cómo afecta a las mujeres en su diversidad (5 minutos). <p>Reconociendo los mandatos de la feminidad:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se introduce a un personaje ficticio de una adolescente: Maribel. A continuación, la facilitadora presenta la historia del personaje: “Maribel es una adolescente en la escuela secundaria, tiene dos hermanos y vive con sus padres. Va al colegio todos los días y tiene que tomar transporte público. Y le gusta un chico de su salón, pero nadie lo sabe.” Piensa en los consejos, sugerencias o recomendaciones que Maribel puede recibir de su madre, su abuela y su padre para comportarse bien.• Distribuir a las participantes en tres grupos y asignar un miembro de la familia a cada uno (madre, abuela, padre). En un papelógrafo u hoja bond, pedirle que registren sus ideas sobre los consejos, sugerencias o recomendaciones que Maribel recibiría.• Si la sesión es virtual, díganles que lo pueden escribir en el chat de la sesión de manera espontánea y libre o decirlo cuando se les pida.	<p>40 minutos</p>



 PASOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Recuérdales que tienen 5 minutos, que no hay respuesta buena o mala y que no es examen de la escuela.• Pasado los 5 minutos, dígales que libremente dos o cuatro participantes expongan lo que han escrito.• Al terminar la exposición de las adolescentes, refuerce los conceptos de mandatos de feminidad y enfatice su diferencia con los mandatos de la masculinidad (5 minutos).	
<p>2. Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• A continuación, la facilitadora reflexiona con las participantes sobre los mandatos de feminidad específicos a las mujeres. Continúa la reflexión con las participantes sobre las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none">o Lluvia de ideas: ¿Cuáles son las cualidades y comportamientos que hemos escuchado que debe tener una “buena” mujer? (identificarlos como primer momento y recopilarlos en una lista)o Contrastamos: ¿Son estos similares a aquellos que deben tener los hombres? (opcional: emplear el Recurso 1 para completar las intervenciones, ver los recursos adicionales)o Lluvia de ideas: Ahora bien, ¿qué ocurre cuando una mujer presenta otras/diferentes cualidades a las que mencionamos anteriormente? ¿Qué opiniones, calificativos o impresiones hemos escuchado?o Contrastamos: ¿Son estos similares a aquellos calificativos o impresiones que se tiene para los hombres? (opcional: emplear el Recurso 2 para completar las	<p>40 minutos</p>



 PASOS	TIEMPO
<p>intervenciones, ver recursos adicionales)</p> <ul style="list-style-type: none">o Actividad: hackeando los mandatos de feminidado Cuando alguien te quiere halagar o hacer sentir bien, ¿qué es lo que te suelen decir?o Presentar el Recurso 3 (ver recursos adicionales): ¿Cómo nos sentimos cuando se nos imponen estas normas sobre cómo “deben ser” las mujeres?o Lluvia de ideas: ¿Qué es lo que te gustaría que te digan?o Nos organizamos en un círculo (orden alfabético en el caso virtual) y ofrecemos un cumplido o una frase de halago a nuestra compañera de la derecha. Debe cumplir dos requisitos: no referirse a la belleza o el cuerpo (ver Recurso 4 para consultar ejemplos, en recursos adicionales)	
<p>3. Cierre</p> <ul style="list-style-type: none">• Volvemos al Recurso 2 (ver recursos adicionales) y reformulamos. Permanecemos en el círculo y presentamos las siguientes indicaciones: Ahora es el momento de deshacernos de estos mandatos. Vamos a repetir en voz alta lo que se dice de las mujeres y lo que en verdad somos. Por ejemplo: No soy terca, soy insistente / No somos tercas, somos insistentes / Las mujeres no son tercas, son insistentes (repetir las frases más de una vez e ir incrementando el volumen. Decir en voz alta o gritar al menos 5 o 6 frases).• Luego se les pide que escriban dos de esas características que más representan a cada una en un papel en letra grande.• Luego, a modo de retroalimentación, se les pregunta: “¿Qué hemos aprendido hoy?”. Se solicita a cada participante o quien desea comentar de forma voluntaria. Se	<p>20 minutos</p>



PASOS

TIEMPO

felicita y valida cada intervención.

- A continuación, la facilitadora realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión.
- Finalmente, agradece a todas por su participación y opiniones durante la sesión y se despide cerrando la sesión.



RECURSOS ADICIONALES

A continuación dejamos a tu disposición recursos adicionales que pueden ser útiles para la sesión:



Los mandatos de género tradicionales

<https://terredeshommessuisse.org.pe/wp-content/uploads/2023/07/Los-mandatos-de-género-tradicionales.pdf>



RECURSOS ADICIONALES



Calificativos a las cualidades de mujeres y hombres bajo los mandatos de género tradicionales



Cuando una persona es:	Si es mujer se dice que:	Si es varón se dice que:
Es activa Es insistente Es desenvuelta Es desinhibida Es temperamental Es arriesgada Es sagaz Es extrovertida Se defiende No se somete Quiere superarse Cambia de opinión Es sensible Es obediente Es emotiva Es prudente Se somete	Nerviosa Terca Grosera Desvergonzada Histórica Marimacha Preguntona - Curiosa Chismosa Agresiva Dominante - Agresiva Trepadora Voluble - Indecisa Delicada - Femenina Dócil Sentimental Juiciosa - Cautiva Fiel - Se Entrega	Inquieto Tenaz Vivaz Espontáneo - Sociable Exaltado - Aguerido Muy hombrecito - Audaz Inteligente Comunicativo Muy hombre - Valiente Firme - Fuerte Ambicioso - Progresista Autoocrítico Maricón - Sensible Débil Llorón Cobarde Dominado

Calificativos a las cualidades de mujeres y hombres bajo los mandatos de género tradicionales

<https://terredeshommessuisse.org.pe/wp-content/uploads/2023/07/Calificativos-a-las-cualidades-de-mujeres-y-hombres-bajo-los-mandatos-de-género-tradicionales.pdf>

Frases con los mandatos de la feminidad tradicional

- Si no tienes un hijo no te vas a sentir completa
- Te sobra un par de kilos para verte perfecta
- Quizás deberías arreglarte un poquito más
- Sin maquillaje te ves enferma
- Para cuándo vas a tener novio
- Pobrecita, se quedó soltera
- Este es más un trabajo para un hombre
- Toda mujer quiere ser madre
- La mujer está completa cuando es madre
- Como no quieren que las acosen si salen vestidas así



Frases con los mandatos de la feminidad tradicional

<https://terredeshommessuisse.org.pe/wp-content/uploads/2023/07/Frases-con-los-mandatos-de-la-feminidad-tradicional.pdf>



RECURSOS ADICIONALES

Infografías con cumplidos, halagos o piropos no relacionados al físico o la belleza



50 halagos que no tienen que ver con la apariencia física

<https://www.conejoliterario.com/2017/06/50-halagos-que-no-tienen-que-ver-con-la.html>



Piropazos de verdad que no tienen que ver con el físico

https://m.facebook.com/DiloConDibujoss/posts/3982188488533400?comment_id=3982516208500628



RECURSOS ADICIONALES



Cumplidos que no involucran la apariencia física del cuerpo

<https://m.facebook.com/Unlibromilmundos2018/photos/a.1667400873356271/3589556384474034/?type=3&source=48>



Cumplidos que no tienen que ver con la apariencia física

<https://m.facebook.com/enfoquedeigualdadac/photos/a.845615518846574/4584535044954584/?type=3&source=48>



SESIÓN 3: EL AMOR PROPIO Y LA AUTOESTIMA

Nuestra identidad se compone de varias fuentes, entre ellas, la familia, amigas y personajes públicos, que pueden tener una gran influencia sobre nosotras. De la experiencia con estas personas es que construimos nuestros sentimientos e ideas y también las ponemos en cuestionamiento.

De la misma forma, la manera como pensamos y sentimos respecto a nosotras mismas es un proceso activo durante toda la vida y la adolescencia es un momento clave para aprender y desaprender ideas y patrones sobre los sentimientos y la valoración que nos damos a nosotras mismas.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la opinión que tenemos de nosotras mismas, cómo nos juzgamos o cómo nos evaluamos. Es el valor que nos damos como personas. Es el conjunto de sentimientos que se tiene acerca de uno o una misma. Es el mayor o menor valor que le adjudicamos a nuestra persona, de ahí la importancia que representa el autoconocimiento y la autovaloración (el amor propio) para mejorarla⁸.

¿Por qué es importante hablar de la autoestima en la adolescencia?

Porque la baja autoestima es una de las principales

causas para la reproducción de la violencia de género. Especialmente en el caso de las adolescentes, es terreno fértil para el inicio de relaciones de pareja que pueden ser violentas. Además, estas se encuentran en una etapa crucial en el desarrollo de su identidad.

¿Por qué es importante fortalecer la autoestima?

Una buena autoestima aporta al equilibrio personal. Una adecuada gestión de las emociones permite a la persona enfrentarse a diferentes tipos de situaciones y resolver conflictos. Permite, además, desarrollar confianza en el manejo de las experiencias en el presente. En el caso de las mujeres, los roles y estereotipos de género presentes en nuestra sociedad han reforzado y perpetuado ideas donde las mujeres son menos valoradas de manera sistemática. Ello tiene un fuerte impacto en la autopercepción de las mujeres desde temprana edad.

En la escuela, por ejemplo, podemos encontrar la persistencia de ideas prejuiciosas como que “las mujeres son menos inteligentes que los hombres”, “las mujeres son más distraídas porque solo les interesan los sentimientos” o “las mujeres deben ser bonitas para atraer la atención de un varón”. Por un lado, este tipo de mensajes pueden afectar negativamente la autoestima de las adolescentes. Por

⁸ Federación Mujeres Jóvenes (2005). Guía de Prevención de Violencia de Género. AMNKISE (2011), Guía Popular de Autoestima y Empoderamiento de Mujeres como Líderesas.



Muchas mujeres aprenden desde pequeñas a **normalizar la desigualdad**, es decir, a asumir **su valor humano** como menor al de un varón.

otro, si las adolescentes ya presentaban baja autoestima, el refuerzo de estas ideas puede limitar seriamente sus posibilidades de desarrollo y aumentar la vulnerabilidad a desarrollar conductas de riesgo.

Además, las estructuras de género tradicionales limitan los espacios desde donde fortalecer nuestra autoestima como mujeres. Es decir, nos empujan a sentir que nuestro valor está única o predominantemente relacionado con nuestra belleza o rol como “buenas mujeres”. Muchos medios de comunicación visuales, escritos y orales contribuyen a la difusión de estos estándares. Mujeres delgadas, de tez blanca y que son madres suelen ser el ideal planteado como “el modo correcto” de ser. Mujeres sumisas, pasivas y en permanente sacrificio ante las necesidades de otro son ejemplos de los comportamientos que este estándar establece. Cuando cumplimos con esas reglas somos felicitadas por muchas personas e instituciones a nuestro alrededor. Por ello, podemos creer que realmente estos son los pilares que conforman la autoestima que merecemos, de hecho, es una fuente muy importante de la autoestima femenina. Fortalecer la autoestima no consiste únicamente en comprar ropa, cambiar el estilo de cabello o usar maquillaje como muchos medios de comunicación lo sugieren. Se trata

tanto de un proceso individual como colectivo.

Muchas mujeres aprenden desde pequeñas a normalizar la desigualdad, es decir, a asumir su valor humano como menor al de un varón. Esta forma de entender las relaciones interpersonales genera un punto de partida en desventaja para el desarrollo de la autoestima en el caso de las adolescentes. Esta interiorización perjudica su acceso a oportunidades de desarrollo.

La autoestima: un tema individual y colectivo

Por lo general, cuando se habla de la autoestima se entiende solo como un problema personal. Es importante enfatizar la idea que el fortalecimiento de la autoestima es un tema tanto individual como colectivo. ¿Por qué? Porque parte de los patrones de conducta generados producto de una baja autoestima son aquellos que se basan en la autoculpabilidad.

Más aún, es común que los agresores culpabilicen a sus víctimas y encuentren en la baja autoestima de ellas una justificación perfecta para no asumir la responsabilidad de sus propios actos. Frases como “si no te quieres, es tu culpa”, “si tú no te quieres primero, nadie te va a querer”, “la culpa es mía por no tener autoestima” o “es mi culpa por ser muy insegura o dramática”.



El amor propio como proyecto para fortalecer la autoestima

La interpretación más común del amor es aquella que se refiere a las relaciones de pareja o familiares. Sin embargo, es también una conexión que podemos cultivar con nosotras mismas y fortalecer junto a nuestras compañeras, amigas y cuidadoras. El amor propio se trata de una serie de acciones, comportamientos y decisiones que promueven el bienestar físico y mental de las personas. La práctica constante del amor propio favorece el fortalecimiento de la autoestima y el poder colectivo de las mujeres. Por ejemplo, dedicar tiempo tanto a la obtención de nuestras metas como al descanso necesario para vivir una vida balanceada, o tener momentos y espacios para pensar en una misma y priorizar nuestras necesidades (comida, ejercicio, relajo, actividades de recreación).

RECOMENDACIONES:

- Al trabajar la autoestima y el amor propio es posible que las adolescentes presentan dificultades para relacionar su sentido de valor con elementos distintos al de su imagen, su capacidad de cuidar de los otros o el trabajo emocional que hacen por otros.
- Este no es un espacio de diagnóstico y/o tratamiento. Si bien tratamos algunos temas relacionados a la salud mental, este no es un espacio de tratamiento, sino de empoderamiento, una reflexión y no una receta de pasos. Si notas que alguna de las participantes

está en peligro de autolesionarse, comunícalo inmediatamente.

- Al trabajar es importante recalcar que el proceso de fortalecer la autoestima y cultivar el amor propio es un ejercicio constante, y no requiere de recetas específicas que funcionan igual para todas las personas.

AMOR PROPIO

El amor propio se trata de una serie de acciones, comportamientos y decisiones que promueven el bienestar **físico y mental** de las personas.





CAJA DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS

Sesión 3: La autoestima y el amor propio

 Nombre de la sesión	La autoestima y el amor propio
 Temas	Autoestima, amor propio.
 Objetivo de la sesión	Las adolescentes conocen y reflexionan sobre la autoestima y cómo fortalecerla a través del amor propio.
 Materiales	Hojas bond, papelotes, tarjetas de cartulina de colores, plumones, colores, lápices. Impresiones del test "Cuanto me quiero). Links en Recursos Adicionales.



PASOS

TIEMPO

1. Motivación

- Se les pide a las participantes que cada una escriba en un papel, hoja bond o cartulina las tres características de sí mismas que más aprecian.
- Si la sesión es virtual, pueden escribir en el chat de la sesión de manera espontánea y libre o decirlo cuando se les pida.
- Recuérdales que tienen 5 minutos, que no hay respuesta buena o mala y que no es examen de la escuela.
- Pasado los 5 minutos, invite a las adolescentes que se sientan cómodas con hacerlo que expongan lo que han escrito.
- Al terminar la exposición de las adolescentes, refuerce la definición de la autoestima como un tema tanto individual y colectivo (5 minutos).

La autoestima como un tema individual y colectivo

- Introducimos el test “Cuánto me quiero” (Recurso 1, ver en recursos disponibles). Enfatizamos las siguientes ideas clave antes de iniciar:
 - o El test no es una prueba, sino un ejercicio de autoconocimiento.
 - o Es normal tener dudas sobre cómo responder estas preguntas. Algunas de ellas quizás no nos las hayamos preguntado nunca y nos las estemos preguntando por primera vez.
 - o Es importante recordar que esta escala no significa que la autoestima se pueda medir con un número y que siempre podemos transformar estos sentimientos.
 - o Solo debes responder y/o compartir la información con la que te sientas cómoda.
- Primero evaluamos de manera personal. Asignamos 6 a 8 minutos para completar el test de manera individual. Cuando las participantes completan esta tarea, les

40
minutos



 PASOS	TIEMPO
<p>proponemos contestar a las siguientes reflexiones sobre sus propias respuestas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuántas de estas preguntas nos las han/nos las hemos hecho a lo largo de nuestra vida?• ¿Cuántas de nuestras respuestas marcan un número mayor a 3?• ¿Cuántas de nuestras respuestas marcan 5? <p>Preguntamos por respuestas o impresiones, es decir, cosas que han notado a propósito de sus respuestas individuales. No es necesario insistir en respuestas a las preguntas del test directamente, a menos que sean para analizarlas junto con las respuestas a las preguntas colectivas.</p> <p>Si la sesión es virtual, digan que lo pueden escribir en el chat de la sesión, de manera espontánea y libre, o decirlo cuando se les pida.</p> <p>Recuérdales que tienen 5 minutos, que no hay respuesta buena o mala y que no es examen.</p> <p>Al terminar la exposición de las adolescentes, refuerce la definición de la autoestima y su dimensión individual como colectiva (5 minutos).</p>	
<p>2. Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• A continuación, la facilitadora reflexiona con las participantes sobre el amor propio como proyecto para fortalecer la autoestima.• Primero, desmitificamos y aclaramos algunas ideas. Tras haber reflexionado sobre cómo se encuentra nuestra propia autoestima y la de nuestras compañeras, continuamos.• Segundo, introducimos y ejercitamos la idea del amor propio.	<p>40 minutos</p>



PASOS

TIEMPO

- o Lluvia de ideas: ¿Que es el amor propio? ¿Dónde lo vemos? (recopilamos en una lista las intervenciones de las adolescentes)
- o En un papelógrafo escribimos la frase: “Yo me quiero a mí misma cuando.../ El amor propio es...” utilizando letras o imágenes recortadas de papel periódicos o revistas las participantes completan las frases.
- o Contrastamos: planteamos las siguientes repreguntas para desafiar las asociaciones establecidas. (deconstrucción de mitos)
- o ¿El amor propio solo sucede cuando nos compran o compramos algo que nos gusta (ropa, zapatos, maquillaje)? (idea clave: el amor propio sucede a través de cosas materiales, pero sobre todo a través de los sentimientos y comportamientos que tenemos con nosotras mismas)
- o ¿El amor propio solo sucede cuando decimos frases positivas? (idea clave: no necesariamente. El amor propio se trata de un balance. A veces pensar positivamente ayuda y otras veces respetar que no nos sentimos bien y recordar que los sentimientos pasan y es igual de importante)
- o ¿El amor propio se trata de “ser fuertes” y “no dejar que nos afecte” lo que otras personas digan? (idea clave: no necesariamente. El amor propio se trata de un balance. A veces nos afectan las palabras de otras personas y fingir que no nos afectan solo nos hace guardar silencio. Otras veces no nos afectan y podemos celebrar nuestras virtudes como una estrategia para responder a las opiniones de otros)
- Tercero, agradecemos a las participantes por sus intervenciones y las invitamos a distribuirse cómodamente en el espacio. Les presentamos las indicaciones de la actividad “Una carta de amor a nosotras mismas”. Luego ofrecemos papel y lápiz o lapiceros.



 PASOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">o Cuando pensamos en una carta de amor, por lo general, asumimos que estará dirigida o escrita para la pareja, la familia, las amigas.o En esta actividad vamos a escribirnos una carta de amor a nosotras mismas.o Preguntas que nos ayudarán a escribir la carta:<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles son las 3 características que más te gustan de ti misma?• ¿De qué maneras o a través de qué acciones te amas a ti misma en el presente?• ¿Cuáles son tus promesas para cuidar y amar a tu yo del futuro?	
<p>3. Cierre</p> <ul style="list-style-type: none">• Esta carta es solamente tuya. No tienes que compartirla con nadie si no quieres. Puedes guardarla, modificarla o escribir más cartas a ti misma.• La facilitadora pregunta: ¿Cómo nos sentimos durante el proceso de escribir nuestra carta?<ul style="list-style-type: none">o ¿Fue gracioso?o ¿Fue difícil?o ¿Fue lindo?o ¿Fue nuevo?o ¿Fue emocionante?• Se solicita a cada participante o quien desea comente de forma voluntaria. Se felicita y valida cada intervención.• A continuación, la facilitadora realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión.• Finalmente, agradece a todas por su participación y opiniones durante la sesión y se despide cerrando la sesión.	<p>20 minutos</p>



RECURSOS ADICIONALES

A continuación dejamos a tu disposición recursos adicionales que pueden ser útiles para la sesión:

TEST CUÁNTO ME QUIERO					
Pregúntate y califícate a ti misma. (1 representa el nivel más bajo y 5 el nivel más alto)	1	2	3	4	5
¿Mi experiencia de la vida me ha enseñado a apreciarme y valorarme?	<input type="checkbox"/>				
¿Tengo una buena opinión de mí misma?	<input type="checkbox"/>				
¿Me trato bien y me cuido?	<input type="checkbox"/>				
¿Me gusta?	<input type="checkbox"/>				
¿Les doy la misma importancia a mis cualidades, habilidades y fortalezas como a mis debilidades y defectos?	<input type="checkbox"/>				
¿Me siento bien conmigo misma?	<input type="checkbox"/>				
¿Creo que tengo derecho a que los demás me atiendan y me concedan tiempo?	<input type="checkbox"/>				
¿Creo que tengo derecho a que me pasen cosas buenas?	<input type="checkbox"/>				
¿Mis expectativas con respecto a mí misma no son más rígidas o perfeccionistas que las que tengo con respecto a los demás?	<input type="checkbox"/>				
¿Soy más amable y entusiasta conmigo misma que autocrítica?	<input type="checkbox"/>				
¿Creo que mis metas son tan importantes como las de los demás?	<input type="checkbox"/>				
¿Me siento bien con mi propio cuerpo?	<input type="checkbox"/>				
¿Dedico el tiempo necesario al descanso y relajación?	<input type="checkbox"/>				
¿Creo que tengo el derecho de expresar mis emociones sin juzgarme a mí misma?	<input type="checkbox"/>				
¿Creo que mis opiniones importan tanto como las de los demás?	<input type="checkbox"/>				

Recuerda que, dependiendo de tus respuestas, para este ejercicio tú eres la única que puede decidir cómo está tu autoestima. Este es un ejercicio personal y no necesitas compartirlo con nadie si no lo deseas.

Test Cuánto me quiero

<https://terredeshommessuisse.org.pe/wp-content/uploads/2023/07/test-cuanto-me-quiero.pdf>



SESIÓN 4: CONSTRUYENDO AUTONOMÍA

En esta sesión aprenderemos sobre la autonomía y por qué es buena construirla y fortalecerla. A lo largo de la historia han existido reglas y leyes que limitaron el acceso de determinados grupos poblacionales a oportunidades de desarrollo, como la población afrodescendiente, indígena, LGTBIQ+, etc. Las mujeres son y siguen siendo uno de estos grupos.

¿Qué es la autonomía?

La autonomía significa contar con condiciones materiales y la capacidad para tomar libremente las decisiones que afectan sus vidas. Este es un horizonte al que se avanza continuamente y necesita de diversos elementos para lograrlo, y es un trabajo de la sociedad en la medida que se deben desarrollar políticas para superar las diferentes barreras que enfrentan las mujeres como individuos y como grupo.

¿Cuáles son los tipos de autonomía?

La autonomía puede ser de tres tipos. Podemos dialogar sobre cada una para aprender a identificarlas de manera individual; sin embargo, en la vida cotidiana de las mujeres estas suelen presentarse de manera interrelacionada. Así también, cuando la autonomía de un tipo se ve limitada, causa efectos que se relacionan con los otros tipos de autonomía.

- **Autonomía económica:** es la capacidad de las mujeres de generar ingresos y recursos propios a partir del acceso al trabajo remunerado, lo que le permite no depender económicamente de alguien. Considera el uso del tiempo y la contribución de las mujeres a la economía.
- **Autonomía física:** se expresa en dos dimensiones que dan cuenta de problemáticas sociales relevantes en la región: el respeto a los derechos reproductivos de las mujeres y la violencia de género.
- **Autonomía en la toma de decisiones:** se refiere a la presencia de las mujeres en los distintos niveles de los poderes del Estado y a las medidas orientadas a promover su participación plena y en igualdad de condiciones.

¿Cómo se manifiesta en nuestras vidas?

A continuación, presentaremos algunos ejemplos sobre cómo se traduce cada tipo de autonomía en situaciones prácticas que observamos a lo largo de nuestra vida.

- **Autonomía económica:**
 - Generar ingresos económicos propios.
 - Reconocimiento de las tareas domésticas y de cuidado como trabajo.
 - Distribución equitativa del tiempo asignado al



La autonomía es una capacidad que se construye durante toda la vida. Se trata de una construcción permanente que **se desarrolla, con diferentes objetivos**, en distintas etapas del crecimiento.

trabajo remunerado y trabajo doméstico.

- Acceso a oportunidades educativas para el desarrollo profesional.
- Salarios igualitarios entre mujeres y hombres.

• **Autonomía física:**

- Vivir una vida libre de violencia física, sexual y psicológica.
- Habitar las calles y el transporte público sin acoso ni riesgos de agresión.
- Decidir sobre nuestro cuerpo libre de prejuicios y con acceso a información.
- Vivir una vida libre de violencia por parte de parejas y familiares.

• **Autonomía en la toma de decisiones:**

- Dentro del hogar, escuchar las opiniones, ideas y sentimientos de manera equitativa entre los miembros del hogar.
- Dentro del hogar, las tareas domésticas y de cuidado de manera equitativa entre los miembros del hogar.
- En el espacio público, participar de los espacios de decisión en la comunidad.
- En el espacio público, acceder a canales de

participación política (voto y representación).

¿Por qué es importante fomentar la autonomía en las adolescentes?

La autonomía es una capacidad que se construye durante toda la vida. Se trata de una construcción permanente que se desarrolla, con diferentes objetivos, en distintas etapas del crecimiento. La adolescencia es un momento especialmente importante en este proceso. Es una etapa esencial para generar reflexiones críticas entorno a las posibilidades de desarrollo de las mujeres como grupo social. Comprender la forma en la que se construye la autonomía y cómo sus diferentes tipos se interrelacionan, sirve de fundamento para educar en la toma de decisiones y prevenir la violencia de género.

La autonomía de las mujeres y el Buen Vivir

La idea de autonomía puede ser asociada con valores propios de sociedades occidentales. Por ello, es importante identificar la manera como la autonomía puede interpretarse respetando las visiones del mundo propias de la diversidad cultural y comunidades que habitan el territorio peruano.



El Buen Vivir⁹ es un principio de la cosmovisión indígena andina que se basa en la reciprocidad y la complementariedad. Ayuda a mirarnos de manera fraterna y hace de la inclusión una práctica. Parte de ella tiene como referentes la relación con la naturaleza, con los espíritus y ancestros, el trabajo, el idioma propio, la importancia de la vida familiar y comunitaria. Son también importantes las enseñanzas a través de la transmisión oral, la necesidad de conservar y recuperar muchas de las tradiciones y valores de la cultura propia.

En esa medida, fomentar la autonomía de las adolescentes forma parte de un proyecto colectivo de comunidad. Desde el Buen Vivir, las acciones a nivel familiar y económico tienen un carácter de vida comunitario, en donde el bien individual se convierte en un bien comunitario. Es fundamental porque se trata de un crecimiento paralelo de los miembros de la comunidad y no de roles preestablecidos para las mujeres que deben ser realizados como sacrificio para un bien común u objetivo mayor.

RECOMENDACIONES:

- Al trabajar la autonomía es necesario reforzar la idea de que es un proceso y no un destino. Requiere un trabajo constante y a lo largo del ciclo de vida se pueden encontrar diversas formas de autonomía.

- Es importante tomar en cuenta que al entablar el diálogo puede emerger la malinterpretación de autonomía como “hacer todo lo que una persona quiera sin importar las consecuencias”. De ser así, dos puntos deben ser aclarados:

Las mujeres suelen ser culpadas y estigmatizadas con calificativos como egoístas o individualistas cuando priorizan hacer algo para sí mismas y su propio desarrollo, porque se asume que siempre deben hacer algo por los demás primero, antes que por ellas mismas.

La autonomía de las mujeres promueve el desarrollo colectivo de la comunidad.

- Otra posible malinterpretación es cuando se dice que demasiada autonomía o libertad de las mujeres las vuelve culpables de agresiones. Por ejemplo, frases como “la ropa que llevaba puesta hizo que la acosaran” o “fue su culpa que sufriera una agresión sexual por provocar, andar sola en la noche o no saber decir no”.

⁹ INREDH (2011). “Promoviendo la salud sexual y la no violencia en familias y comunidades indígenas: Manual del promotor y la promotora” (Taller Abierto). Guía Popular de Autoestima y Empoderamiento de Mujeres como Líderesas.



CAJA DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS

Sesión 4: Construyendo autonomía en las adolescentes

 Nombre de la sesión	Construyendo autonomía en las adolescentes.
 Temas	Autonomía, tipos de autonomía.
 Objetivo de la sesión	Las adolescentes son introducidas a la interrelación de las autonomías y cómo construirlas a lo largo de la vida.
 Materiales	Cartulina de colores, hojas bond, plumones, una caja pequeña Impresión con tarjetas con actividades o acciones. Impresiones “¿A quién te imaginas?”. Links en Recursos Adicionales.



PASOS

TIEMPO

1. Motivación

- Nos presentamos y les pedimos a las participantes que se presenten con su nombre y compartiendo verbalmente cuál es su sueño, aspiración u objetivo más grande.
- A continuación, presentamos la actividad “¿A quién te imaginas?”. Vamos a crear dos grupos y cada uno recibirá una colección de tarjetas. Estas tarjetas tienen ejemplos de actividades o acciones y el trabajo del grupo será hacer una lluvia de ideas sobre a quién se imaginan realizando esta actividad o acción (6-8 minutos).
- Omitiremos intencionalmente mencionar la palabra hombre o mujer. Simplemente reforzaremos el “a quién”. El objetivo es que de la lluvia de ideas salgan una colección de personas específicas (por su nombre o rol) y géneros.
- Recuérdales que tienen 5 minutos, que no hay respuesta buena o mala y que no es examen de la escuela.
- A continuación, invite a los dos grupos a exponer sus interpretaciones. Es en este momento cuando iremos identificando qué actividades o acciones se relacionaron con mujeres específicamente y cuáles no.
- Si la sesión es virtual, pueden escribir sus ideas en el chat de la sesión.
- Al terminar la exposición de las adolescentes, pregunte qué es lo que pueden observar en las respuestas de ambos grupos, si encuentran algún patrón o tendencia. Aquí es cuando comenzamos a introducir la idea de autonomía a partir de las acciones asignadas o en las que se ven limitadas las mujeres (5 minutos).

La autonomía

- Preguntamos a las participantes de manera colectiva:
 - o ¿Observamos diferencias en quienes pueden realizar ciertas acciones y

40
minutos



 PASOS	TIEMPO
<p>quienes no? o ¿Qué es la autonomía?</p> <ul style="list-style-type: none">• Después de escuchar sus participaciones, reforzamos la definición de autonomía. Tomamos las acciones listadas en la actividad previa para señalar limitaciones a la autonomía.• Reforzamos las ideas clave sobre algunas malas interpretaciones comunes sobre la autonomía.	
<p>2. Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none">• A continuación, la facilitadora reflexiona con las participantes sobre los tipos de autonomía.• Primero definimos los tres tipos de autonomía.• Segundo, practicamos identificarlas con ejemplos prácticos. Vamos a utilizar las mismas tarjetas del ejercicio “¿A quién te imaginas?”. Esta vez estableceremos tres categorías en alguna superficie como pizarra o pared con plumones o tarjetas indicando los tres tipos de autonomía: económica (E), física (F) y en la toma de decisiones (TD).• Tercero, reforzamos los conceptos a través de lluvia de ideas de las participantes y repreguntas. o Lluvia de ideas: ¿Podemos pensar en dos actividades o acciones más para cada tipo de autonomía? A cada grupo se le asigna una autonomía diferente (solo mencionarlas en voz alta).	40 minutos



PASOS

TIEMPO

- o Contrastamos: planteamos las siguientes preguntas para desafiar las asociaciones establecidas comúnmente (deconstrucción de mitos)
- o ¿La autonomía económica vuelve a las mujeres más egoístas y ambiciosas? (ideas clave: la autonomía económica permite a las mujeres tomar decisiones donde ellas son la prioridad. La sociedad machista suele interpretar eso como un defecto en vez de una virtud. Ser ambiciosa puede ser también una virtud y priorizarse a una misma no es lo mismo que ser egoísta)
- o ¿La autonomía física se trata de desarrollar muchos músculos y enfocarse en el cuerpo? (idea clave: no necesariamente. La autonomía física puede incluir el desarrollo de la fuerza física, pero no se limita a ella. También se trata de las cosas pequeñas como la libertad y límite que ponemos a quienes tocan nuestro cuerpo)
- o ¿La autonomía en la toma de decisiones se trata de realizar acciones sin pensar en los otros? (idea clave: no, históricamente y en la actualidad las mujeres gozan de menos capacidad de tomar decisiones sobre sí mismas y los problemas sociales que las rodean. Entonces, se trata de transformar esa disparidad)
- Finalmente, agradecemos a las participantes por sus intervenciones y las invitamos a distribuirse cómodamente en el espacio. Les presentamos las indicaciones de la actividad “La caja de sueños para el futuro”. Necesitamos una pequeña caja, lápiz y papel.
- o Primero vamos a inspirarnos con las historias de otras mujeres que vivieron una vida de manera autónoma. (ver libros con mujeres autónomas, en recursos adicionales)
- o Segundo, tras habernos inspirado con los logros de otras mujeres, pensaremos en nuestros propios sueños para el futuro y los escribiremos o dibujaremos en una carta.



 PASOS	TIEMPO
<p>o Preguntas que nos ayudarán a escribir nuestros sueños para el futuro:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles son las 3 mujeres más inspiradoras?• ¿Qué logros de estas mujeres fueron más interesantes para ti?• ¿Qué actividades realizadas por estas mujeres fueron más motivadoras para tí?	
<p>3. Cierre</p> <ul style="list-style-type: none">• Esta carta es para tu “yo” del futuro.• Se solicita a cada participante o quien desea comente de forma voluntaria. Se felicita y valida cada intervención.• (Opcional) Podemos decorar la caja colectivamente y guardarla o enterrarla y plantar un arbolito para consultarla en el futuro.• A continuación, la facilitadora realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión.• Finalmente, agradece a todas por su participación y opiniones durante la sesión y se despide cerrando la sesión.	<p>20 minutos</p>



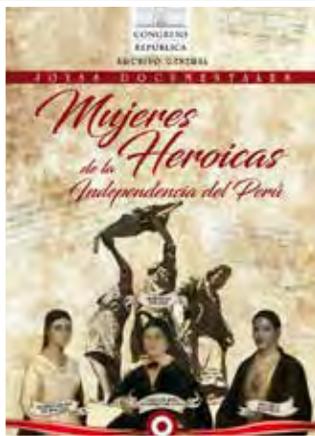
RECURSOS ADICIONALES

A continuación dejamos a tu disposición recursos adicionales que pueden ser útiles para la sesión:

¿A quién te imaginas?	
Salir a hacer un poco de ejercicio a las 10 pm	(f)
Hacer las compras de la comida para la semana	(f)(no)
Lavar la ropa de todas las personas de la familia	(f)(no)
Dirigir una reunión o asamblea comunal	(no)
Escribir cartas a un periódico local	(no)
Recitar poesía	(no)
Decidir que no quiere salir a bailar una canción a la pista de baile con alguien	(f)
Tocar la guitarra	(no)
Resolver un problema matemático	(no)
Canear más de 3000 soles el mes	(f)
Hacer un trámite en el banco	(f)(no)
Hablar más de un idioma	(no)
Decidir que no quiere recibir un beso de alguien	(f)
Usar el transporte público a las 11 pm	(f)
Hablar de educación sexual integral	(f)(no)
Decidir cuánto se gasta en comida y diversión en la familia	(f)
Planificar un viaje	(f)(no)
Realizar una campaña para las elecciones de un cargo público	(no)
Enseñar una clase de historia	(no)
Compartir en una olimpiada	(f)(no)

¿A quién te imaginas? - Propuesta de tarjetas

<https://terredeshommessuisse.org.pe/wp-content/uploads/2023/07/¿A-quién-te-imaginas-Propuesta-de-tarjetas.pdf>



Libros con mujeres autónomas

<https://www.congreso.gob.pe/Docs/mujeresheroicas/files/folleto/index.html>
<http://colegiojosepayangarrido.com/wp-content/uploads/2020/04/Cuentos-para-ni%C3%B1as-rebeldes.pdf>



SESIÓN 5: EL AMOR ROMÁNTICO ROMPIENDO MITOS Y RELACIONES VIOLENTAS

En esta sesión hablaremos sobre el amor. El amor es esencial para las relaciones humanas y la adolescencia es una etapa en donde suelen desarrollarse los primeros enamoramientos o se tienen las primeras relaciones de pareja. En nuestra sociedad existen muchas ideas acerca de lo que significa vivir y practicar el amor. Sin embargo, algunas encubren pensamientos que reproducen y justifican la violencia en las relaciones de pareja. Por ejemplo, la idea de que “se tiene que sufrir por amor”, “aguantar es amar” o “el amor es ciego”. Generalmente, no se nos enseña a identificar los patrones poco saludables en las relaciones y, por el contrario, se nos enseña a aceptar y no cuestionar estas actitudes.

Las relaciones de pareja representadas en los diversos medios de comunicación suelen retratar y reproducir muchas de estas conductas no saludables. La mayor parte de la violencia de género es perpetrada por hombres a mujeres dentro de sus círculos más cercanos. Es decir, aquellos que son su familia o pareja. En ese sentido, es de vital importancia aprender a identificar estas conductas en la adolescencia para interiorizar que las mujeres tienen derechos también en el amor.

El amor en la historia y cómo se manifiesta en nuestras vidas

Lo que significa y la forma cómo se vive el amor varían a lo largo del tiempo y la cultura. Por ello, es necesario comprender que el amor no es algo natural. Ideas como “el amor es irracional, natural o ciego” alimentan patrones de conducta asociados a la práctica del amor, pero no lo son realmente, sino que reproducen dependencia entre las parejas.

El amor de pareja en sociedades machistas identifica lugares desiguales para quienes se involucran en él. Estos roles se basan en las características asignadas a cada género en base a su sexo. Y los papeles desempeñados por uno y otro no son valorados de la misma manera. El género masculino suele ser el centro de la relación y el género femenino suele asumir un rol secundario, por lo que las mujeres suelen vivir el amor desde una posición subordinada. Tenemos una educación enfocada en dar prioridad al otro (hombre) y valorar ese acto constante como una virtud (femenina). Más aún, se nos entrena para pensar que las relaciones de pareja son indispensables para definir nuestra identidad. Por ello, cedemos nuestros espacios, nuestros tiempos, necesidades y deseos por amor al otro¹⁰.

¹⁰ Federación de Mujeres Jóvenes (2005). Guía de Prevención de Violencia de Género, p. 31.



El respeto y reciprocidad son fundamentales para que las parejas desarrollen patrones saludables de convivencia y fomenten un **espacio seguro que prevenga la violencia de género.**

¿Qué no es el amor?

Lo que nos hace daño o sentirnos mal sobre nosotras mismas NO es amor. Al mismo tiempo, es importante saber que salir de las relaciones de pareja tóxicas no es un proceso fácil o inmediato. En el caso de las adolescentes, puede ser especialmente difícil identificar estos patrones de conducta y alejarse de su origen.

El amor no es sinónimo de control o posesión. Ninguna parte de la pareja controla o posee a la otra. El respeto y reciprocidad son fundamentales para que las parejas desarrollen patrones saludables de convivencia y fomenten un espacio seguro que prevenga la violencia de género. Las burlas, las prohibiciones, las amenazas, los celos, las reglas y la falta de compromiso son algunos ejemplos de patrones de conducta no saludables en una relación de pareja.

Mitos del amor romántico

El modelo de amor que hemos aprendido se basa en: a) una visión ideal y única de amar, b) la dependencia, c) la concepción de que somos seres incompletos, d) la

incondicionalidad, e) el sufrimiento, y f) el sacrificio¹¹.

a) El amor universal

Mito: Todas las personas vivimos y sentimos el amor de la misma manera.

Realidad: Hay tantas formas de amar como personas en el mundo, pero es difícil salir del modelo tradicional, no solo por la dificultad que tiene el construir nuevos modelos, sino por el miedo a la sanción social por salirnos de lo establecido.

b) El alma gemela

Mito: Da por sentado que todas las personas en la pareja comparten los mismos deseos y necesidades. No es necesario hablarlo, porque todos son parte de lo mismo, se “han completado” a través de la relación.

Realidad: Cada persona tiene deseos y necesidades concretas. Es necesaria la comunicación sincera de lo que ambos esperan de la relación para no acomodarse

¹¹ Ídem, p. 33-34



a lo que te dan, no ocultar tu verdadero “yo” para no sufrir la insatisfacción, el engaño y/o autoengaño.

c) El príncipe azul y la princesa

Mito: El género masculino asume el rol activo y protector. El género femenino asume el rol pasivo y de cuidado. Este modelo está basado en la dependencia, donde se enseña a las mujeres a esperar del otro que nos proteja, nos salve, nos despierte, sentirse seguras a través de la relación con los hombres.

Realidad: Las relaciones deben basarse en el querer y elegir estar con alguien, no en la necesidad. Las relaciones se deberían basar en el intercambio recíproco y equitativo. Es importante transmitir la idea de que las mujeres son las dueñas de su vida y felicidad.

d) La media naranja

Mito: Este modelo de amor nos ve como seres incompletos que necesitan de la otra parte para completarnos y ser felices. Es una unión entre opuestos porque los chicos tienen unas cualidades que no tienen las chicas y viceversa. Este mito también nos transporta al mundo de la magia y promete un final feliz. Si lo encontramos, a partir de este momento todo cambiará y será maravilloso.

Realidad: El amor es el encuentro entre dos personas completas y con deseos propios que quieren estar juntas. El amor no es nuestro destino, es una elección.

No podemos esperar que nuestro bienestar personal venga a través del otro. Nadie mejor que una misma sabe lo que necesita y quiere.

e) El príncipe rana

Mito: Del género masculino se asume que existe una mejor versión debajo de un feo aspecto. Del género femenino se espera cuidado emocional o amor que transformará en un príncipe a la pareja. Detrás se esconde la idea de que las personas de género femenino deben ofrecer incondicionalidad y gran capacidad de amar. Esto deposita toda la responsabilidad en una de las partes, que con esfuerzo solucionará todos los problemas de la relación. Bajo esa lógica, las agresiones son vistas como una parte necesaria del amor.

Realidad: La responsabilidad de la relación es de ambos. La comunicación es fundamental y el respeto a las diferentes maneras de ser también, pero hay cosas que no son negociables. Si hay actitudes de tu pareja que no te gustan y no hay interés por cambiarlas deberías preguntarte si estás en una relación que tiene futuro.

f) Más te quiere, más te hace llorar

Mito: Se basa en el sufrimiento. Se interpreta la presencia activa de sufrimiento o agresiones como indicador de la cantidad de amor que existe en una pareja. Hay gran manifestación de este mito en el cine y la literatura.

Realidad: La idea detrás de este modelo es que a través



del sufrimiento y el sacrificio nos redimimos de la culpa, nos hacemos digno/as en el amor. Pero el sufrimiento no es amor. El sufrimiento no es una condición que prueba la cantidad de amor en una pareja. Por el contrario, indica la presencia de conductas violentas.

g) Todo por amor

Mito: El sacrificio se muestra como una virtud, una virtud sobre todo del género femenino. A través de nuestras renunciadas llegamos al amor.

Realidad: El amor se construye no desde la renuncia y el sacrificio, sino desde la elección. Como cualquier decisión que tomemos en nuestra vida, el amor también tiene un costo (en afectos, en tiempo, espacios, responsabilidades...). Si estos costos solo son asumidos por una de las personas en la pareja, esto que pensamos que es amor es en realidad servidumbre. Si queremos una relación igualitaria tenemos que repartir los costos y buscar el equilibrio en nuestro intercambio amoroso.

RECOMENDACIONES:

- Es clave mantener un lenguaje neutral y referirnos a las relaciones románticas como relaciones de pareja y a las personas como una u otra pareja.
- Es clave mantener los sentimientos y experiencias de las participantes como el centro de la conversación. Activamente debemos reforzar la idea de que ellas tienen las respuestas dentro de sí mismas y es

necesario que se pregunten activamente, aún si deciden no compartirlo con el colectivo: ¿Qué siento? ¿Qué pienso? ¿Qué hago?

- Los celos son una de las formas más comunes para medir el amor en la adolescencia (“si me cela significa que me quiere más”, “debo actuar de una manera que genere celos para reactivar el amor”, “si alguien no me cela significa que no está interesado en mí”). Es parte de lo que muchas veces se interioriza como “la experiencia real del amor”. Bajo estas supuestas muestras de amor, lo que existe es la necesidad de controlar a la otra persona, una baja autoestima y la dependencia hacia la pareja. Los celos se dan por la necesidad de acaparar toda la atención de la pareja, se pueden sentir por sus amistades, familiares o su trayectoria vital.
- Los chicos, al haber sido educados en esta supuesta superioridad masculina muchas veces sienten que “su ego” se ve dañado cuando su pareja destaca o tiene una vida independiente de él. Lo perciben como una amenaza y muchas chicas, por miedo a perder a su chico, limitan su desarrollo personal y profesional. Por ello, es vital recordar que NO es culpa o responsabilidad de las mujeres siempre fomentar el cambio. Ellos tienen que desaprender a no ser el centro y aceptar que para mantener relaciones sanas deben dejar de aferrarse a sus privilegios como varones.



CAJA DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS

Sesión 5: El amor romántico

 Nombre de la sesión	El amor romántico.
 Temas	Amor romántico, violencia de género en la pareja.
 Objetivo de la sesión	Las adolescentes son introducidas a la interrelación de las autonomías y cómo construir las a lo largo de la vida.
 Materiales	Lápices. Impresión de Tarjetas “Pautas para detección de conductas abusivas” Impresión del Toxímetro. Impresión del Test “Para conocernos y querernos mejor”. Links en Recursos Adicionales.



PASOS

TIEMPO

1. Motivación

- Nos presentamos con las participantes y les pedimos que se presenten con su nombre y compartiendo su postre favorito.
- A continuación, presentamos la actividad “Exploramos el Toxímetro” (ver en Recursos Adicionales). Utilizaremos la plataforma del MIMP del Test Toxímetro para conocer el estado de nuestra relación (6–8 minutos).
- Preguntas para motivar la conversación: a) ¿Hay alguna pregunta que no comprendas?, b) ¿Qué pregunta te resulta más compleja de responder?, c) ¿Cuántas veces te han hecho o te has hecho estas preguntas?, d) ¿Por qué crees que es importante responder a estas preguntas?
- A continuación, invita a las participantes a exponer sus interpretaciones.
- Al terminar la exposición de las adolescentes, pregunta si encuentran algún patrón o tendencia. Aquí es cuando comenzamos a introducir la idea del amor romántico como una situación poco saludable (5 minutos).

Los mitos del amor romántico:

- Preguntamos a las participantes de manera colectiva:
 - o ¿Alguna vez escucharon de los cuentos de princesas o recuerdan alguna película de princesa?
 - o ¿Qué patrones o conductas y acciones identificamos en esas películas sobre cómo se vive y practica el amor?
- Después de escuchar sus participaciones a través de una lluvia de ideas, reforzamos la definición del amor romántico y los modelos de amor en los que se manifiesta. En esta sección podemos traer el lenguaje presentado en los conceptos. Por ejemplo:

40
minutos



 PASOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Estas representaciones nos hacen pensar en la pareja como nuestra “media naranja”.• Repreguntamos: ¿Por qué no es saludable interpretar el amor de esa manera? Y esperamos por intervenciones.• Validamos y reforzamos la idea clave sobre la realidad que contrasta el mito. Por ejemplo, el amor es el encuentro entre dos personas completas y con deseos propios que quieren estar juntas.	
<p>2. Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none">• A continuación, la facilitadora divide a las participantes en dos grupos.• Cada grupo tendrá las mismas tarjetas basadas en las Pautas para detección de conductas abusivas (que se encuentran en los Recursos Adicionales). Las tarjetas estarán divididas en dos filas. La fila de los bloques con el tipo o categoría de las conductas abusivas y la otra fila tendrá ejemplos prácticos.• A continuación, los grupos tendrán que organizar y relacionar las categorías en cada bloque con las tarjetas con ejemplos prácticos (10 min)<ul style="list-style-type: none">o Luego de que terminen los grupos, reforzamos los conceptos a través de lluvia de ideas de las participantes y haciendo repreguntas.<ul style="list-style-type: none">• Lluvia de ideas: ¿Por qué hemos organizado los bloques de esa manera? Reforzar la idea del escalamiento progresivo de la violencia de pareja y cómo el ciclo se tiende a repetir y escalar.• Contrastamos: Planteamos las siguientes preguntas para desafiar las	<p>40 minutos</p>



PASOS

TIEMPO

asociaciones establecidas comúnmente. (deconstrucción de mitos)

- o ¿Los celos nos dicen cuánto nos quiere alguien? (idea clave: no. Los celos no son expresión de amor lo hacen las personas inseguras)
 - o ¿Una parte de la pareja se complementa con la otra o somos cada uno la media naranja del otro? (idea clave: no. Cada persona es un individuo completo e independiente no complementa a otra)
 - o ¿Si estoy en una relación con alguien debo aguantar todo por amor? (idea clave: no. El sacrificio no es una parte necesaria del amor, sino una conducta poco saludable para todas y todos).
- Finalmente, agradecemos a las participantes por sus intervenciones.

Test para conocernos y querernos mejor:

- Invitamos a las adolescentes a distribuirse cómodamente en el espacio y les presentamos las indicaciones de la actividad: ahora vamos a pensar sobre cómo nos sentimos y qué pensamos cada una de nosotras. Les voy a entregar una lista y deberán marcar con cuál de las oraciones se sienten identificadas ustedes o algunas mujeres que conozcan (el test lo encontramos en los recursos adicionales).
- Luego, enfatizamos que no se tienen que compartir los resultados de cada una si no se desea. Si alguien voluntariamente desea hacerlo, puede hacerlo.



PASOS

TIEMPO

3. Cierre:

- Este test es para tu “yo” del futuro. Para que siempre tenga presentes estas preguntas en sus relaciones amorosas.
- Se felicita y valida cada intervención.
- Planteamos la reflexión final a través de las siguientes alternativas:
 - o Presentando una contribución como facilitadoras: a mí me generó mucha curiosidad la oración: “Es mi responsabilidad hacerle feliz”. No me lo había preguntado antes. Creo que es interesante porque... ¿Alguien más encontró otra oración interesante o importante? ¿Por qué?
 - o Identifica las dos preguntas del test que te resulten más importantes. Es decir, algo que toda persona y especialmente las mujeres deberían preguntarse a sí mismas.
 - o ¿Cuál(es) de esta(s) pregunta(s) te resultaron absolutamente nuevas o como que jamás te las habían/habías preguntado antes?
- A continuación, la facilitadora realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión.
- Finalmente, agradece a todas por su participación y opiniones durante la sesión y se despide cerrando la sesión.

**20
minutos**



RECURSOS ADICIONALES

A continuación dejamos a tu disposición recursos adicionales que pueden ser útiles para la sesión:

Pautas para la detección de conductas abusivas

BLOQUE 1: Control y aislamiento

- Quiere saber todo lo que haces
- Exige que le des explicaciones de todo y que no tengas secretos para él
- Te prohíbe y amenaza
- Impone reglas

BLOQUE 2: Desprecio y humillación

- No te deja hablar
- No te escucha
- Llega tarde
- Se burla
- Rompe sus compromisos

BLOQUE 3: Agresividad

- Se muestra constantemente enfadado
- Es verbalmente agresivo
- Te empuja
- Invade tu espacio físico

BLOQUE 4: Negación de los errores

- No pide disculpas
- Se niega a hablar sobre los problemas o cuestiones que te preocupan

BLOQUE 5: Manipulación

- Te pone trampas para pillarte o para ver cuánto le quieres
- Te miente
- Utiliza tus sentimientos para hacer cosas que no quieres o que son responsabilidad suya

Pautas para la detección de conductas abusivas

<https://terredeshommessuisse.org.pe/wp-content/uploads/2023/07/Pautas-para-la-detección-de-conductas-abusivas.pdf>



RECURSOS ADICIONALES

TEST PARA CONOCERNOS Y QUERERNOS MEJOR

(Test para identificar patrones de autoabuso en mujeres adolescentes)

Las participantes deberán marcar las conductas con las que se sientan identificadas o hayan percibido en alguien cercana a ellas:

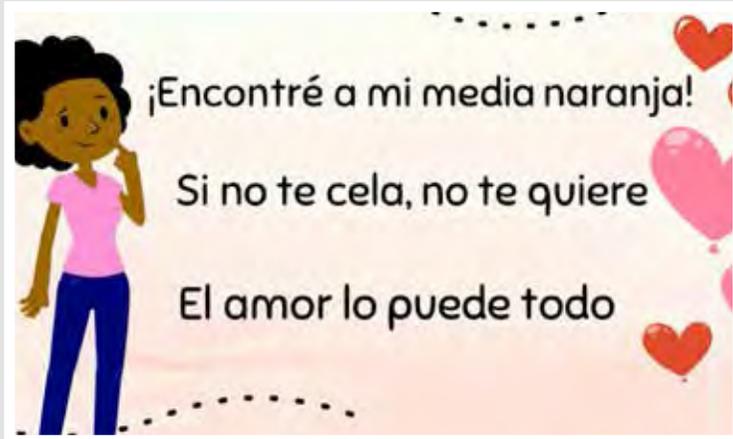
- Si creo que mis sentimientos van a estar en desacuerdo con los de mi chico
tiendo a no expresarlos
- Amar significa poner al otro por encima de todo
- Siento que mis necesidades no son tan importantes como las de mi chico,
por eso cedo
- Si quieres a alguien haces cosas que no te gustan por amor
- Es mi responsabilidad hacerle feliz
- Me cuesta ser yo misma cuando estoy con alguien, suelo ocultar cosas de mi
personalidad que no le gustarían.
- A veces siento que para gustar a un chico tengo que actuar.
- A veces me doy cuenta que por fuera parezco feliz, pero por dentro me siento
enfadada.
- Siento que hacer cosas para mí es ser egoísta.
- Si en mis relaciones no se cubre una necesidad, será porque no es tan
importante como yo pensaba.
- A veces siento que soy responsable de lo que las otras personas sienten
o hacen.
- Siento que mi chico realmente no me conoce.
- Si veo que mis sentimientos pueden crear problemas los escondo hasta
que los olvido.
- Parece como si nunca alcanzara los objetivos que me pongo para mí misma.
- Si tengo que tomar una decisión, la opinión de los demás me influye más
que la mía.

Test para conocernos y querernos mejor

<https://terredeshommesuisse.org.pe/wp-content/uploads/2023/07/Test-para-conocernos-y-querernos-mejor-.pdf>



RECURSOS ADICIONALES



Mitos del amor romántico (definición)

https://www.youtube.com/watch?v=Cqaj9M-Za38I&ab_channel=CanalLibredeViolencia
<https://youtu.be/tW-fGEt6BWk>



Mitos del amor romántico en las películas

https://www.youtube.com/watch?v=9rxsyBds-37Q&ab_channel=TabuzMedia



RECURSOS ADICIONALES



Infografías **Gráficas con listas de mitos del amor romántico**

<https://www.asociacionrea.org/mitos-del-amor-romantico/>



Tipos y definiciones

https://www.youtube.com/watch?v=9rxsyBds-37Q&ab_channel=TabuzMedia



RECURSOS ADICIONALES



Los celos no son amor @Emmayyperu

<https://www.facebook.com/emmayyperu/posts/629568397992947/>



Recursos Web

Toxímetro MIMP - test para identificar violencia en relaciones de pareja

<http://www.toximetro.pe/>



SESIÓN 6: PREVINIENDO LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Las estadísticas nos muestran cada año que las mujeres, ya sean niñas, adolescentes, jóvenes, adultas o ancianas, sufren muchísima violencia basada en género. Esta violencia empieza desde muy pequeñas y se puede extender hasta el último día de nuestras vidas. A través de diversas políticas estatales, se ha intentado frenar, prevenir y sancionar la violencia que viven las mujeres, pero hasta la actualidad los casos se mantienen o aumentan, creemos que una de las razones por las cuales las políticas no son eficientes es porque no van acompañadas de un cambio cultural, que debería empezar en los colegios desde muy pequeños para aprender a rechazar la violencia machista apenas aparezca. En esta sesión trabajaremos sobre la violencia de género, el ciclo de la violencia y los tipos de violencia que existen.

Un panorama de la violencia en la adolescencia

En 2015, el porcentaje de adolescentes víctimas de violencia física o psicológica, alguna vez en la vida, en sus hogares o centros de atención residencial fue de 81%, mientras que en la institución educativa era de 73.8%; la prevalencia en los últimos 12 meses antes de aplicación de la encuesta realizada por el INEI (2015) llegó a 38.8% en los hogares y a 47.4% en las instituciones educativas.

En los hogares, las modalidades más frecuentes de violencia

psicológica fueron el insulto (91%), las amenazas (30.8%) y la exclusión (27.0%); mientras que las modalidades más frecuentes de violencia física fueron los jalones de cabello u orejas (60.1%), los golpes (26.9%) y quemaduras (2.1%).

En 2014, el 33.3% de todos los casos de feminicidio y el 26.9% de las tentativas de feminicidio se dieron en el grupo de 18 a 25 años de edad; entre las adolescentes de 12 a 17 años de edad, estos porcentajes fueron de 9.4% y 7%, respectivamente. En el 70.8% de los casos, la persona responsable del feminicidio fue la actual pareja sexual de la víctima (esposo, conviviente), su enamorado o ex pareja sexual.

Las principales víctimas de los homicidios en el Perú son las jóvenes de 15 a 29 años de edad, representando, entre 2011 y el 2015, el 40% de todas las víctimas de homicidio. En 2016, entre la población penitenciaria condenada por homicidio doloso, el 33.2% eran jóvenes entre 18 y 29 años de edad, poniendo en evidencia que son los jóvenes las principales víctimas como los principales responsables de los homicidios en el Perú. Entre 2009 y 2014, el 81.5% de las víctimas de trata de personas tenían entre 13 y 24 años de edad. Las mujeres fueron las principales víctimas de trata de personas (79.7% en 2014). En el 66.4% de los casos el motivo fue explotación sexual y en 23.2% explotación laboral.



Los medios presentan el asesinato de mujeres como “**crímenes pasionales**”, lo cual desvirtúa su carácter y contribuye a reforzar los estereotipos que ubican a las mujeres en una posición de **subordinación y desvalorización frente a los varones**.

¿Qué es la violencia de género?

Es cualquier acción o conducta basada en el género y agravada por la discriminación proveniente de la coexistencia de diversas identidades (raza, clase, identidad sexual, edad, pertenencia étnica, entre otras), que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a una persona, tanto en el ámbito público como en el privado.

Se trata de aquella violencia que ocurre en un contexto de discriminación sistemática contra la mujer y contra aquellos que confrontan el sistema de género, sea al interior de las familias o fuera de ellas, al margen de su sexo, que no se refiere a casos aislados, esporádicos o episódicos de violencia, sino que están referidos al sistema de género imperante, que remite a una situación estructural y a un fenómeno social y cultural enraizado en las costumbres y mentalidades de todas las sociedades y que se apoya en concepciones referentes a la inferioridad y subordinación de las mujeres y la supremacía y poder de los varones.

¿Qué es el feminicidio?

Es el asesinato de las mujeres perpetrado por los hombres por el solo hecho de ser mujeres y que tiene como base la discriminación de género. En realidad, debe ser visto como el último capítulo en la vida de muchas mujeres, marcada por un “continuum de violencia y terror”¹². Es producto del fracaso de los intentos de someter y controlar a las mujeres por parte de los hombres. Expresa la necesidad de eliminar, en forma definitiva, la capacidad de las mujeres de convertirse en sujetos autónomos.

A menudo los medios presentan el asesinato de mujeres como “crímenes pasionales”, lo cual desvirtúa su carácter y contribuye a reforzar los estereotipos que ubican a las mujeres en una posición de subordinación y desvalorización frente a los varones. El feminicidio es la más grave manifestación de la violencia basada en género.

¿Qué es la trata de personas?

La trata de mujeres y de niñas, niños y adolescentes debe ser reconocida como la esclavitud del siglo XXI, dado

¹² Defensoría del Pueblo (2010).



VIOLENCIA DE GÉNERO

En el caso de la **violencia de pareja**, al principio es difícil reconocerse como víctima, pero sí se reconoce el sufrimiento. **Comienza con pequeños actos** de dominación, tan repetidos que parecen normales.

que implica pérdida de la libertad, de la dignidad y de la identidad de la persona afectada, que estando en esa situación, ve imposibilitado el ejercicio de sus derechos más fundamentales y queda sometida a trabajo forzado o al servicio de otros en condiciones inhumanas y bajo amenaza de su integridad y de su vida.

Las formas más comunes que adquiere la trata de personas son las siguientes: trata con fines de explotación sexual, trata con fines de trabajo forzado y la trata con fines de extracción de órganos. Otras formas de trata son la mendicidad, el matrimonio forzado, la adopción ilegal, la participación en combate armado y la comisión de delitos (en su mayor parte delincuencia callejera y delitos menores)¹³.

Entendiendo cómo funciona la violencia de género

- La violencia es progresiva y cíclica, puede aparecer

en cualquier momento de la vida. En el caso de la violencia de pareja, al principio es difícil reconocerse como víctima, pero sí se reconoce el sufrimiento. Comienza con pequeños actos de dominación, tan repetidos que parecen normales. Empiezan con un insulto o una burla. Por lo general, si no se reacciona ante estos, los actos se transforman en conductas agresivas que afectan gravemente a la víctima, en su gran mayoría mujeres. Cuanto más tiempo se pasa dentro de esta situación, más difícil es salir de ella.

- El ciclo de la violencia: la gráfica¹⁴ presentada a continuación identifica algunas de las conductas y acciones asociadas a las diferentes fases de escalamiento y desescalamiento en el ciclo de la violencia.

¹³ UNODC (2012).

¹⁴ Federación Mujeres Jóvenes, ídem, p. 61.



FASE DE ACUMULACIÓN DE TENSIÓN

Caracterizada por: agresiones psíquicas, cambios repentinos e imprevistos en el estado de ánimo, desprecios, anulación, algún golpe ocasional. Negación y no reconocimiento de la realidad por parte de la mujer

LA REACCIÓN A LA TENSIÓN

FASE AGUDA DE GOLPES:

Explosiones y agresiones descontroladas e imprevistas, mediante agresiones físicas, psíquicas o sexuales graves.
Como detonante cualquier acontecimiento de la vida cotidiana.

Una vez eliminada la tensión el agresor toma conciencia de la situación, justificando su conducta, restándole importancia, negándola o buscándole explicaciones.

Tras la fase de golpes se **reafirman las identidades** en la pareja:
La mujer: debilidad y pasividad.
El hombre: la fuerza.

Calma amante o arrepentimiento

El hombre se arrepiente y pide perdón a la víctima.
Promesas de ser la última vez.
Reanudación de la relación afectiva que tenían construída según una imagen dializada acorde con los modelos tradicionales de género.

Identificando algunos tipos de violencia

- La violencia psicológica: es definida en la Ley N° 30364 como “la acción o conducta tendiente a controlar o aislar a la persona contra su voluntad, a humillarla o avergonzarla y que puede ocasionar daños psíquicos. Daño psíquico es la afectación o alteración de algunas de las funciones mentales o capacidades de la persona, producida por un hecho o un conjunto de situaciones de violencia, que determina un menoscabo temporal o permanente, reversible o irreversible del funcionamiento integral previo” (artículo 8, inciso b). Incluye varias formas de afectación tales como amenazas, insultos relacionados con el aspecto físico de la persona, con su inteligencia, con sus capacidades como trabajadora, con su calidad como madre, esposa o ama de casa; humillaciones de todo tipo, desprecio, desvalorización de su trabajo o de sus opiniones. Incluye, además, el afán insistente de saber a dónde van las mujeres, los celos así como la acusación de infidelidad, la prohibición a la mujer de trabajar fuera de su casa, de estudiar, de maquillarse y arreglarse¹⁵, el impedimento de visitar o de que la visiten sus amistades, la amenaza de abandono o de privarla de sus hijos, la indiferencia o el silencio y en general todas aquellas acciones que provocan sentimientos de miedo o culpa en la víctima y que incrementan el nivel de control y de dominación que ejerce sobre ella el agresor, reforzando el patrón de género existente.

¹⁵ Red de Defensorías de Mujeres (2010).



- **La violencia física:** es “la acción o conducta que causa daño a la integridad corporal o a la salud. Se incluye el maltrato por negligencia, descuido o por privación de las necesidades básicas, que hayan ocasionado daño físico o que puedan llegar a ocasionarlo, sin importar el tiempo que se requiera para su recuperación” (artículo 8, inciso a). Este tipo de violencia es la más denunciada, precisamente por ser la más visible. El feminicidio es la forma más cruenta y letal que toma la violencia física.
- **La violencia sexual:** sigue siendo una de las modalidades menos denunciadas y con más problemas de acceso a la justicia. La violencia sexual abarca una gran diversidad de situaciones contra la integridad sexual de la persona. En la Ley N° 30364 se señala que la violencia sexual se refiere a acciones de naturaleza sexual que se cometen contra una persona sin su consentimiento o bajo coacción. Incluyen actos que no involucren penetración o contacto físico alguno. Asimismo, se consideran tales la exposición a material pornográfico y que vulneran el derecho de las personas a decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva, a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza o intimidación (artículo 8, inciso c). No es preciso que haya penetración para

que exista violencia sexual. Basta con que haya abuso de naturaleza sexual que afecte la integridad moral y física de una persona y su dignidad, ejercido a través de coerción, amenaza o intimidación.

- **La violencia económica:** es aquella acción u omisión, directa o indirecta, destinada a coaccionar la autonomía de una persona del grupo familiar, que cause o que pudiera ocasionar daño económico o patrimonial, o evadir obligaciones alimentarias, mediante la pérdida, transformación, sustracción o destrucción de bienes de la sociedad de gananciales o bienes propios de la víctima¹⁶.

También conocida o expresada como “toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima, en este caso de las mujeres. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor para las mujeres por igual trabajo que realizan los hombres, dentro de un mismo centro laboral”¹⁷.

El no tener una pensión de alimentos por parte del padre es un tipo de violencia, así como que la pareja se quede con el dinero que gana ella o que la pareja no tenga ninguna responsabilidad económica si viven juntos (sin adquirir

¹⁶ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. <https://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/herramientas-recursos-violencia/principal-dgcvg-recursos/violencia-violenciaeconomica.php#:~:text=Es%20aquella%20acci%C3%B3n%20u%20omisi%C3%B3n,bienes%20de%20la%20sociedad%20de>

¹⁷ <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/violencia-economica>



Recuerda que de exponerse o revelarse **alguna situación de violencia** que cause alarma a la facilitadora es fundamental evitar **revictimizar a la adolescente.**

responsabilidad alguna ni en el trabajo doméstico, ni de cuidado, ni en el sustento económico)

RECOMENDACIONES:

- Es de vital importancia respetar la voz y opiniones de las participantes del espacio seguro que se busca generar en esta sesión. Sobre todo, cuando estas puedan estar reproduciendo discursos que buscamos transformar. Se las escucha y acompaña con paciencia y proponiendo con amabilidad y escucha activa otros caminos de interpretación.
- Recuerda que de exponerse o revelarse alguna situación de violencia que cause alarma a la facilitadora es fundamental evitar revictimizar a la adolescente. Es decir, volverla el centro o ejemplo de nuestra conversación o recurrir a su experiencia como material de reflexión para el colectivo durante la sesión. Es también de vital importancia reanudar la intervención con la participante tras la sesión para asegurarnos de su bienestar o identificar una red de soporte que pueda acompañarla en su proceso.
- Es posible que se compartan experiencias personas

con la violencia de género. Sin embargo, este espacio debe forjarse como una sesión de reflexión colectiva sobre el fenómeno social y no como un espacio de terapia psicológica grupal. No está dentro de las capacidades de una facilitadora el conducir un espacio de contención emocional terapéutica para adolescentes en riesgo frente a abusos por violencia de género. Es valioso el trabajo que se realiza y pueda generar un alivio temporal a propósito del diálogo generado, pero no se espera un proceso activo de psicoterapia de la sesión.



CAJA DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS

Sesión 6: Previniendo la violencia de género

 Nombre de la sesión	Previniendo la violencia de género
 Temas	La violencia de género, ciclo de la violencia, tipos de violencia.
 Objetivo de la sesión	Las adolescentes aprenderán a definir e identificar el mecanismo de funcionamiento y los tipos de violencia de género.
 Materiales	Impresión de la encuesta “Esto es violencia”. Impresión de tarjetas con los mitos. Computadora, proyector, parlante. Links en Recursos Adicionales.



PASOS

TIEMPO

1. Motivación

- Nos presentamos y les pedimos a las participantes que se presenten con su nombre y compartiendo su postre favorito.
- A continuación, presentamos la actividad “¿Esto es violencia?” (la que se encuentra en recursos adicionales).
- Separamos en grupos (dos o tres) a las participantes y les pedimos que identifiquen qué elementos de la lista son o no son violencia (6 min).
- A continuación, invite a las participantes a exponer sus interpretaciones.
- Al terminar la exposición de las adolescentes, pregunte si encuentran algún patrón o tendencia. Aquí es cuando comenzamos a introducir los tipos de violencia (5 minutos).

Los mitos de la violencia de género hacia las mujeres

- Volvemos a separar a las participantes en dos o tres grupos distintos a los anteriores. Distribuimos los mitos presentados en la tabla en recursos extra. Asignamos entre 3 y 4 a cada grupo.
- Primero, les presentamos el mito y les pedimos que decidan si es un mito o verdad. Luego, les pedimos que expliquen la verdad alrededor del mito y que las presenten con el resto del grupo.
- Después de escuchar sus participaciones y hacer una lluvia de ideas, reforzamos la naturaleza cíclica de la violencia y sus diferentes tipos.

40
minutos



PASOS

TIEMPO

2. Reflexión:

- A continuación, la facilitadora utiliza las tarjetas del ejercicio “Estrategias y contraestrategias contra la violencia de género” (los que se encuentran en recursos adicionales). En una columna pegaremos las tarjetas que contienen estrategias y el rol de las participantes será identificar contraestrategias contra la violencia.
- Reforzamos la idea del ciclo de la violencia (presentamos una adaptación de la gráfica en concepto a trabajar) a través de lluvia de ideas de las participantes y repreguntas.
 - o Lluvia de ideas: ¿La violencia de género es solo cuando vemos golpes en una persona?
 - o Contrastamos: Planteamos las siguientes preguntas para desafiar las asociaciones establecidas comúnmente. (deconstrucción de mitos)
 - o ¿Los insultos no son tan graves como los golpes, por eso no es necesario hablar de ellos? (idea clave: la violencia de cualquier tipo es violencia. Esta puede comenzar con insultos y escalar a lo físico. Siempre es importante hablarlo)
 - o ¿Las mujeres de nuevas generaciones aguantamos menos las situaciones de violencia? (idea clave: no necesariamente. La violencia siempre puede estar presente. Es importante generar cambios para poder hablar más libremente al respecto y buscar ayuda)
 - o ¿La violencia acaba cuando alguien promete no agredir físicamente nunca más? (idea clave: no. Por lo general, esto es parte de un ciclo que se repetirá luego de las disculpas. Es importante mantenerse alerta y hablarlo)
- Finalmente, agradecemos a las participantes por sus intervenciones y las invitamos a distribuirse cómodamente en el espacio.

**40
minutos**



 PASOS	TIEMPO
<p>3. Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none">• Terminar con una actividad musical (ver opciones en recursos adicionales)• De ser posible vemos el videoclip.• Los coros de las canciones contienen mensajes poderosos que podemos cantar juntas como actividad de cierre.• A continuación, la facilitadora realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión.• Finalmente, agradece a todas por su participación y opiniones durante la sesión y se despide cerrando la sesión.	<p>20 minutos</p>



RECURSOS ADICIONALES

A continuación dejamos a tu disposición recursos adicionales que pueden ser útiles para la sesión:

¿ESTO ES VIOLENCIA?		
	SÍ	NO
Se nos impone un modelo de belleza, un modo de ser, de vestir, de amar, de vivir	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se nos impide estudiar o trabajar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenemos tiempo libre para dedicar a pasatiempos sin presión por hacer algo más productivo o importante	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Se nos pide nuestra opinión sobre qué queremos hacer con nuestras amigas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
No se reconoce el trabajo de las mujeres tanto dentro como fuera de casa	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por el mismo trabajo las mujeres cobramos menos que sus compañeros varones	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nos invisibilizan con el lenguaje sexista	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se nos pide nuestro permiso si alguien nos quiere abrazar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
No se nos nombra en lo cultural, en lo social, en lo político, en lo científico	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se nos trata como objetos a través de la literatura, música, publicidad	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se nos permite participar en clase y se considera nuestras intervenciones valiosas e importantes	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
No podemos ir solas por la calle de noche sin sentir miedo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se nos empuja, golpea, insulta, humilla	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se nos anima a usar la ropa que nos haga sentir más cómoda y libre con nosotras mismas sin tildar con insultos o prejuicios	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Se nos exige anteponer las necesidades e intereses de los demás antes que las nuestras	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se nos fuerza a mantener relaciones sexuales contra nuestra voluntad	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Esto es violencia?

<https://terredeshommesuisse.org.pe/wp-content/uploads/2023/07/¿Esto-es-violencia-.pdf>

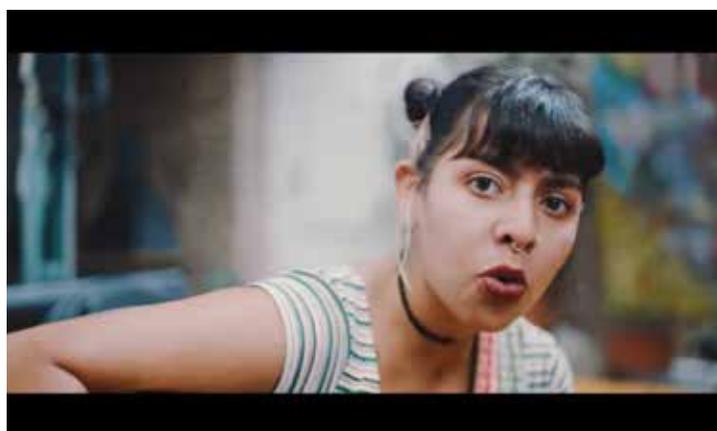


RECURSOS ADICIONALES



Video musicales
Soy yo - Bomba Estéreo

<https://www.youtube.com/watch?v=bxWxXncl53U>



Mariposas - Renata Flores

https://www.youtube.com/watch?v=sRVTd1vuEhI&ab_channel=RenataFlores



RECURSOS ADICIONALES



No Me Toques Mal - La Muchacha y La Otra

https://www.youtube.com/watch?v=VLLyz-qkH6cs&ab_channel=VivirQuintana



Antipatriarca - Ana Tijoux

https://www.youtube.com/watch?v=RoKoj-8bFg2E&ab_channel=NacionalRecords



RECURSOS ADICIONALES



Páginas de ayuda e información Centro Emergencia Mujer.

Los CEM son servicios públicos especializados y gratuitos, de atención integral y multidisciplinaria, para víctimas de violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar. Para procurar la recuperación del daño sufrido, los CEM brindan orientación legal, defensa judicial, consejería psicológica y asistencia social. En todo el Perú, los 246 CEM regulares y un CEM en centro de salud (Santa Julia, Piura) atienden de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:15 p.m., y los 184 CEM en comisarías, las 24 horas del día, los 365 días del año. **Para mayor información, llama a la central telefónica (01) 4197260.**



Chat 100

Es un servicio personalizado por internet y en tiempo real del Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual. Trabaja con profesionales especializados en información y/u orientación psicológica para identificar situaciones de riesgo de violencia en las relaciones de enamoramiento y/o noviazgo. También, atiende a personas afectadas por violencia familiar y sexual. Su fin es prevenir situaciones de riesgo y violencia física, sexual o psicológica. El chat es confidencial.



RECURSOS ADICIONALES



Programa Nacional Aurora.

El Programa Nacional para la Prevención y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar - AURORA es una estructura funcional dependiente del Viceministerio de la Mujer del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. En su portal se puede encontrar estadísticas accesibles para uso público acerca de la violencia de género en el Perú. Presenta contenido en aymara, quechua y lenguaje de señas.
<https://portalestadistico.aurora.gob.pe/>



SESIÓN 7: NOSOTRAS CONTRA LA VIOLENCIA SEXUAL

El abuso sexual es un crimen y tiene consecuencias muy graves y permanentes en quienes lo viven. Mucha de esta violencia sexual queda impune, porque cuando ocurre las víctimas eran muy pequeñas o no tenían las herramientas necesarias, las condiciones materiales o el soporte social y familiar para denunciar. Otras veces queda en la impunidad porque el abusador era un miembro de la familia, y esta lo protege y no le cree a la víctima, o le cree, pero prefieren proteger al miembro de la familia. Hay ocasiones en que el abuso proviene de alguna persona cercana a la familia, como un amigo o un vecino de los padres o de los hermanos, que abusa de la confianza y aprovecha de la cercanía que tiene para violentar a los miembros más vulnerables. En otras circunstancias, el abuso puede provenir de miembros de instituciones respetadas, como profesores, doctores, guías, curas o pastores, que suelen ser protegidos por sus colegas u organizaciones, y que pueden actuar durante muchos años con total impunidad hasta que alguien se atreve a denunciar. En el Perú, desde el año 2017, la violencia sexual es un delito que no prescribe, esto sucedió porque un hombre decidió denunciar al director del colegio que abusó de él cuando era niño.

En esta sesión conversaremos sobre el abuso sexual y cómo afecta a niñas, niños y adolescentes. Para eso debemos conocer algunos conceptos:

¿Qué es el abuso sexual infantil?

Es todo acercamiento con contenido sexual explícito o implícito por parte de una persona mayor (adulto o adolescente) hacia niños, niñas o adolescentes, haciendo uso de su poder, chantaje, fuerza o engaño, para lograr algún beneficio sexual o dominio.

¿Qué conductas son consideradas abuso sexual?

Cuando una persona:

- Espía a un niño, niña o adolescente al cambiarse o bañarse.
- Induce a un niño, niña o adolescente a tocar sus órganos sexuales.
- Toca o acaricia distintas partes del cuerpo de la niña, niño o adolescente, incluyendo los órganos sexuales, por encima o debajo de la ropa.
- Induce a la niña, niño o adolescente a mostrar sus órganos sexuales.
- Exhibe sus órganos sexuales.
- Realiza gestos con connotaciones sexuales o propuestas groseras.



- Expresa palabras sexualmente insinuantes a niños, niñas o adolescentes.
- Enseña pornografía (revistas, videos, etc.) a niños, niñas o adolescentes.
- Tiene una relación sexual a través de la vagina, ano o boca del niño, niña o adolescente (prestar atención que este contacto puede ser con el pene o cualquier objeto que utilice el agresor).
- También existe abuso sexual cuando una niña,

niño o adolescente es involucrada o involucrado en explotación sexual comercial.

- Se considera abuso sexual aun cuando el abusador cuente con el “consentimiento” del niño, niña o adolescente, ya que ellas o ellos no se encuentran capacitados para aceptar o rechazar una actividad sexual, con plena conciencia de lo que ello significa.

¿Qué aspectos de la vida de las niñas y los niños son afectados por el abuso sexual?

¿Qué aspectos de la vida de las niñas y los niños son afectados por el abuso sexual?

Aspectos del desarrollo sexual que son afectados

El abuso sexual les hace creer o sentir a la niña, niño o adolescente que:

Consecuencias a largo plazo

El aprecio por su cuerpo en su integralidad

Que su cuerpo es malo, que no merece sentir placer. A desconfiar y renegar de su propio cuerpo (su propio ser).

Adultos con dificultades para disfrutar de las relaciones sexuales.

¹⁸ Ministerio de Educación.



Aspectos del desarrollo sexual que son afectados

El abuso sexual les hace creer o sentir a la niña, niño o adolescente que:

Consecuencias a largo plazo

La imagen de sí mismo y el amor por sí mismo

Que son malas o malos porque permitieron el hecho, no lo detuvieron, no pidieron ayuda, lo disfrutaron. Algo malo debe haber en ellas o ellos para que esto les suceda, por lo que merecen ser castigadas o castigados.

Adultos que se sienten extraños. No se esfuerzan por tener logros en la vida o, si los tienen, no los valoran debidamente.

El valor y significado de la propia sexualidad

Que el ejercicio de la sexualidad produce vergüenza y culpa. Que los sentimientos de amor significan debilidad, por tanto, se justifica la violencia

Adultos con dificultades para construir intimidad emocional y sexual con la pareja y con las personas en general. En este caso afecta el trabajo y las relaciones sociales, todo aquello que signifique cercanía con las personas.

La capacidad de confiar en otros y amar

Que las interacciones sociales están relacionadas con el engaño, en consecuencia no se debe confiar en nadie, y en especial en el sexo opuesto.

Adultos tímidos que no confían en sus capacidades. Personas con amistades superficiales, que no confían realmente en nadie.

El rol sexual (lo que se estima socialmente apropiado para el varón y la mujer)

Si el abusador es hombre, la víctima asociará a los varones con traición y agresión. Lo mismo sucederá cuando el abusador sea mujer.

Adultos que desconfían de las personas. Problemas en las relaciones sentimentales o de pareja. Adultos que perpetúan la violencia y el abuso sexual.



Flujograma básico para denuncias ante casos de abuso sexual¹⁸

1 Madre o padre de familia informan sobre el caso a la directora o director, y luego se dirigen a la comisaría del sector para presentar la denuncia.



2 Madre, padre de familia acompañados por el director/a presentan la denuncia y se inicia el proceso de investigación del caso (ingresarlo en el sistema SISEVE)



3 Madre, padre de familia o algún otro familiar cercano acompañan a la niña o niño al médico legista, siguiendo la derivación de la Policía.



4 Madre, padre de familia o algún otro familiar cercano acompañan a la niña o niño al Centro de Salud para recibir atención psicológica.



5 Cuando el presunto agresor es un/a docente o personal administrativo de la IE, se comunica el hecho a la UGEL (CADER).

¹⁸ Ministerio de Educación.



No exponga a las niñas o niños a los medios de comunicación. En el caso que estos se encuentren presentes, **proteja la identidad del niño, niña o adolescente.**

Sugerencias para atender un caso de abuso sexual¹⁹

- Al recibir información sobre un caso de abuso sexual, no debe iniciar una investigación, confrontación o conciliación en relación con el hecho ocurrido.
- Al tener la entrevista con una niña o un niño abusado, tenga en cuenta las siguientes orientaciones:
 - o No interrogue, las acciones que corresponden a la investigación serán responsabilidad de otras instancias competentes.
 - o Evite racionalizar sobre lo ocurrido, procediendo a dar, a la supuesta víctima, una “capacitación” sobre “el tema”.
 - o Evite dar muestras de alarma o desagrado.
 - o Escuche con atención y serenidad, haciéndoles sentir en todo momento que damos crédito

a lo que dicen y que hacemos eco de sus emociones.

o Evitar en todo momento hacerles sentir culpables, como si fueran responsables de lo ocurrido.

o Evite gestos o frases que demuestren lástima, miedo, repudio, asco y otras emociones que puede experimentar.

o No exponga a las niñas o niños a los medios de comunicación. En el caso que estos se encuentren presentes, proteja la identidad del niño, niña o adolescente, dado que su exposición a la opinión pública puede causarle un daño psicológico adicional.

Instituciones y servicios de ayuda:

- o Sistema Especializado en Atención de Casos sobre Violencia Escolar (Siseve)

¹⁹ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables.



<http://www.siseve.pe>

o Centros de Emergencia Mujer

www.mimp.gob.pe

o Defensorías del Niño y del Adolescente

<http://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/dgna/dna/directorio/index.htm>

Líneas telefónicas de ayuda:

o Línea 100

o Línea contra la trata de personas
0800-2-3232-Mininter

o Lugar de escucha – CEDRO 4475837- 4456665

o ANAR 0800-2-2210

RECOMENDACIONES:

- Es vital que las adolescentes desarrollen habilidades para aprender a identificar y reportar circunstancias de abuso. Así como ser persistente en el mensaje que el abuso sexual NUNCA es culpa de la víctima o provocado por ella.
- Algunas habilidades que podrían promoverse en las mujeres adolescentes para prevenir el abuso sexual:
 - o Comunicación asertiva, fomentar la capacidad para decir NO cuando alguien les propone hacer algo en contra de su voluntad o les da miedo, o les propone regalar cosas

para hacer cosas que invaden su intimidad corporal.

o Reconocer situaciones de riesgo para su sexualidad o de abuso sexual mediante mecanismos de autoprotección.

o Promover y fortalecer la comunicación y confianza con su padre, madre o adulto de confianza de su entorno.

o Deben saber que, aunque sientan miedo o temor por ser reprendidos o criticadas, es necesario comunicar sus experiencias para que se detenga el abuso y pueda recibir apoyo.



CAJA DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS

Sesión 7: Nosotras contra la violencia sexual

 Nombre de la sesión	Nosotras contra la violencia sexual.
 Temas	Violencia sexual, abuso infantil y adolescente, consentimiento.
 Objetivo de la sesión	Las adolescentes son introducidas a la interrelación de las autonomías y cómo construirla a lo largo de la vida.
 Materiales	<p>Hojas bond, papelotes, plumones, colores, masking tape. Papelógrafos con las siguientes oraciones :</p> <ul style="list-style-type: none">- La violencia sexual nunca es culpa de la víctima.- “Te creo / Tuviste mucho valor para contarme sobre esto”.- “No es tu culpa / No hiciste nada para merecer esto”.- “No estás solo/a / Me preocupo por ti y estoy aquí para escucharte o ayudarte de cualquier manera que pueda”.- “Lamento que esto haya sucedido / Esto no debería haberte sucedido”. <p>Impresión de tarjetas sobre consentimiento. Impresión de las situaciones donde faltan características del consentimiento. Computadora, proyector, parlante. Links en Recursos Adicionales.</p>



PASOS

TIEMPO

1. Motivación

- Nos presentamos y les pedimos que se presenten con su nombre y compartiendo algo que NO les gusta hacer.
- A continuación, presentamos uno de los recursos musicales. (ver recursos adicionales) y nos enfocamos en cantar (como en el karaoke y junto a la pista musical) los fragmentos claves de las canciones.
- Después de introducir ese ejercicio, preguntaremos cuál sería la relevancia de habernos concentrado en esos fragmentos de las canciones.
- Introduciremos la idea del consentimiento y la práctica de decir NO.

El consentimiento

- Utilizamos las gráficas sobre consentimiento (que se encuentran en recursos adicionales) como referencias para identificar las características del consentimiento. De ser posible las pegaremos en una superficie donde las adolescentes puedan visibilizarla con claridad.
- Distribuimos tarjetas que contienen las características del consentimiento a las participantes repartidas en grupos.
- Luego, leeremos tres situaciones (que se encuentran en recursos adicionales) y les pediremos a las participantes que levanten las tarjetas para señalar qué característica del consentimiento no se está respetando en dichas situaciones.

40
minutos



PASOS

TIEMPO

2. Reflexión:

- A continuación, la facilitadora define la violencia sexual y escribe en algún lugar visible y en letras grandes: LA VIOLENCIA SEXUAL NUNCA ES CULPA DE LA VÍCTIMA. Comunicamos el mensaje que este es un espacio seguro y todas vamos a trabajar bajo el cuidado de esa frase.
- Primero, vamos a identificar ideas poderosas para dialogar sobre este tema. Copiamos las frases en una superficie que vean todas las participantes, y preguntamos a qué se refiere cada una de ellas.

“Te creo / Tuviste mucho valor para contarme sobre esto”

Puede ser extremadamente difícil para las y los sobrevivientes presentarse y compartir su historia. Pueden sentirse avergonzados (as), preocupados(as) de no ser creído(as) o preocupados(as) de que se les culpe. Deja cualquier pregunta o investigación de “por qué” a los expertos(as): tu trabajo es apoyar a esta persona. Ten cuidado de no interpretar la calma como una señal de que el evento no ocurrió; todos responden de manera diferente a los eventos traumáticos y lo mejor que puedes hacer es creerles.

“No es tu culpa / No hiciste nada para merecer esto”

Las y los sobrevivientes pueden culparse a sí mismos(as), especialmente si conocen al perpetrador personalmente. Recuérdale al /la sobreviviente, tal vez incluso más de una vez, que no tiene la culpa.

“No estás solo/a / Me preocupo por ti y estoy aquí para escucharte o ayudarte de cualquier manera que pueda”

**40
minutos**



PASOS

TIEMPO

Dile al/la sobreviviente que estás allí para ayudarlo/a y dispuesto(a) a escuchar su historia si se siente cómodo(a) compartiéndola. Evalúa si hay personas en su vida con las que se sientan cómodos(as) y recuérdelos que hay proveedores de servicios que podrán apoyarlos mientras se recuperan de la experiencia.

“Lamento que esto haya sucedido / Esto no debería haberte sucedido”

Reconoce que la experiencia ha afectado su vida. Frases como “Esto debe ser realmente difícil para ti” y “Estoy muy contento/a de que estés compartiendo esto conmigo” ayudan a comunicar empatía.

- Luego, vamos a realizar un ejercicio a través de dibujos.
 - o Vamos a pedir a las adolescentes que realicen una lluvia de ideas motivadas por la frase: “Mi cuerpo es hermoso y nadie lo puede transgredir”.
 - o Pedimos a las participantes que reflejen las ideas y sentimientos que esta frase les genera sobre sí mismas a través de dibujos. Luego, hablaremos de sus representaciones.
 - o ¿Qué representaste en tu dibujo?
 - o ¿Qué es lo que más te gusta de tu dibujo?
 - o ¿Tus dibujos están dedicados a alguien en especial?



 PASOS	TIEMPO
<p>1. Cierre</p> <ul style="list-style-type: none">• Se solicita a cada participante o quien desea comente de forma voluntaria. Se felicita y valida cada intervención.• (Opcional) Podemos decorar el ambiente con nuestros dibujos y/o guardarlos para consultarla en el futuro.• A continuación, la facilitadora realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión.• Finalmente, agradece a todas por su participación y opiniones durante la sesión y se despide cerrando la sesión.	<p>20 minutos</p>



RECURSOS ADICIONALES

A continuación dejamos a tu disposición recursos adicionales que pueden ser útiles para la sesión:



Canciones **Eso que tú haces - Lido Pimienta**

Fragmentos relevantes en la letra: “Eso que tú haces me duele. No exagero cuando te digo. Pero no me ignores, me duele. Eso que tú haces no es amor”.

https://www.youtube.com/watch?v=2azy1D-yyWc&ab_channel=ANTI-Records



No me toques más - La muchacha y la otra

Fragmentos relevantes en la letra: “No, no, no me toques más. No, no, no, no, no, no me toques más”.

https://www.youtube.com/watch?v=BHSY-7Rykl4&ab_channel=SesionesdeLaCuadra



RECURSOS ADICIONALES



Yo quiero bailar - Ivy Queen y Karol G

Fragmentos relevantes en la letra: “Yo quiero bailar, tú quieres sudar. Y pegarte a mí, el cuerpo rozar. Yo te digo sí. Tú me puedes provocar, eso no quiere decir que para la cama voy. ... Que me haga fuerte suspirar, pero pa la cama digo nah, nah, nah. Porque yo soy la que mando”.

https://www.youtube.com/watch?v=NfflZLXlrJU&ab_channel=Kelar%21



Yo perreo sola - Bad Bunny e Ivy Queen

Fragmentos relevantes en la letra: “Tranqui. Yo perreo sola. Yo perreo sola. Yo perreo sola. Antes tú no querías, ahora yo no quiero. Tranqui, yo perreo sola. Yo perreo sola”.

https://www.youtube.com/watch?v=br9Bz-x0LeQ&ab_channel=BadBunny



RECURSOS ADICIONALES

Tarjeta 1 Libre

Sin presión, ni coacción. Es expresado voluntariamente y en un estado físico y mental de lucidez.

Tarjeta 2 Afirmativo

Ya sea expresado mediante lenguaje verbal o corporal, solo hay consentimiento cuando se ha expresado de forma positiva. La opción por defecto es siempre NO. Cuando hay dudas, o sea, si no lo entendiste o no lo diste de manera clara, igual se debe entender que no hay consentimiento.

Tarjeta 3 Específico

Se otorga consentimiento para una acción en específico. Aceptar un beso no es lo mismo que aceptar tener relaciones sexuales. Poner límites es parte de nuestros derechos y lo establece cada una con lo que se siente cómoda.

Tarjeta 4 Consensuado

Se trata de que ambas partes estén de acuerdo con las acciones y las circunstancias que la rodean. Por ejemplo, cómo, cuándo, dónde, si grabar o no, el uso de anticonceptivos, el tipo de prácticas, etc.

Tarjeta 5 Reversible

Es tu derecho RETIRAR tu consentimiento en cualquier momento del acto y sin sufrir ninguna consecuencia derivada de tu cambio de parecer. Se puede decir que sí al inicio y luego, en medio del acto, decir que NO. Y el acto debe terminarse sin necesidad de ofrecer explicaciones. Con cada actividad o práctica en el proceso es recomendable renovar el consentimiento para asegurarse que ambas partes están en la misma página.

Tarjeta 6 Entusiasta

Debe partir del deseo. Ambas personas deben comenzar por querer hacerlo. Es perfectamente normal no sentirse lista o listo.

Tarjetas sobre las características del consentimiento

<https://terredeshommessuisse.org.pe/wp-content/uploads/2023/07/Tarjetas-sobre-las-características-del-consentimiento.pdf>

Situaciones donde faltan características del consentimiento

Situación 1:

María está con el chico que le gusta, Gustavo. Ella está muy emocionada por recibir su primer beso. Cuando llegan al cine, él se acerca a ella y le da un beso en los labios. Ella está muy feliz por esta primera experiencia. Pero pronto Gustavo asume que también puede tocarla entre los muslos. María no se siente cómoda con eso y menos en una sala de cine.

Situación 2:

Sergio está muy enamorado de Juliana. Han tenido tocamientos antes y acordaron tener relaciones sexuales en la fiesta de cumpleaños de Manuela. Sin embargo, Juliana comenzó a sentirse mal apenas llegaron a la fiesta. Ambos deciden recostarse en la cama de Manuela. Juliana se está quedando dormida y Sergio decide tocarle los senos.

Situación 3:

Héctor no está listo para tener relaciones sexuales, porque aún no entiende bien cómo usar un preservativo y quiere tener más información al respecto. Teresa está muy emocionada por su primera vez, aunque también está en duda, porque Héctor es el único usando métodos anticonceptivos. Nadie dice lo que sienten y deciden tener relaciones sexuales de todas maneras.

Situaciones donde faltan características del consentimiento

<https://terredeshommessuisse.org.pe/wp-content/uploads/2023/07/Situaciones-donde-faltan-características-del-consentimiento.pdf>



RECURSOS ADICIONALES



Emma y yo Emma y yo

<https://m.facebook.com/photo.php?fbid=278190353130755&id=277684759847981&set=a.278189726464151&source=48>



SESIÓN 8: OTRAS FORMAS DE VIOLENCIA HACIA LAS ADOLESCENTES

Existen muchas otras formas de violencia, que pueden ser más sutiles o “pequeñas” que las que hemos tratado anteriormente, por eso se les ha llamado microagresiones o micromachismos, porque parecen leves, pero esconden dentro aquello de lo que se nutren violencias más fuertes: la naturalización de estas violencias, la justificación de los agresores y la culpabilización de las víctimas. Varias de estas violencias han logrado escalar gracias a las nuevas tecnologías, que permiten el acceso rápido entre las personas, el anonimato, el engaño y el chantaje a través de internet; otras se siguen replicando como antes por la falta de una educación que prevenga la violencia hacia las mujeres como el acoso sexual callejero, que luego de siglos de manifestarse pudo ser identificado y, a través de normas legales municipales y regionales, sancionado.

¿Qué son las microagresiones o micromachismos?²⁰

Son comportamientos discriminatorios hacia las mujeres, que por su carácter cotidiano están naturalizados en una cultura y suelen pasar desapercibidos tanto para mujeres como para hombres. Sus características incluyen ser sutiles y poco visibles; además de estar fuertemente instalados en la cultura como parte del imaginario social y entendido

como un sentido común, por lo que resulta muy difícil identificarlo, atacarlo, prevenirlo y sancionarlo.

¿Qué es el acoso sexual?

Es cuando una persona presiona e intimida de alguna manera a su víctima para obligarla a mantener relaciones sexuales. Pero no solamente el acoso sexual apunta a tener sexo con la persona acosada, también es común que al acosador le dé placer insinuar, realizar comentarios obscenos y manosear a su víctima en lugares públicos, decirle insultos o groserías de connotación sexual, sin pasar a una instancia de contacto carnal. De todas maneras, casi siempre la finalidad es poder intimar o intimidar a la persona acosada ejerciendo poder sobre ella.

¿Qué es el acoso sexual callejero?

Comprende un conjunto de prácticas cotidianas como frases, gestos, miradas, silbidos, sonidos de besos, tocamientos, masturbación pública, exhibicionismo, seguimientos a pie o en auto que tienen connotación sexual evidente y que se realizan en las calles, muchas veces a vista y paciencia de otras personas, incluso de las autoridades. Dado que estas prácticas no se dan en el marco de una relación consentida, sino que son expresión

²⁰ Fuente: <https://www.politocracia.com/feminismo/micromachismos/>



de la imposición del deseo de los hombres, son reflejo de relaciones de poder del sistema de género que afectan el derecho a la libertad sexual y el derecho al libre tránsito de las mujeres.

¿Qué es el acoso cibernético o cyberbullying?²¹

Comprende el proceso por el cual un niño, niña o adolescente es atormentado, acosado, amenazado, humillado y avergonzado por parte de uno o varios pares a través de internet. Este tipo de violencia, por su rapidez de difusión y por la juventud de sus víctimas, causa impactos profundos en la autoestima, lo que muchas veces pueden llevar al deseo de desaparecer o morir, con el consecuente suicidio del afectado/a.

¿Qué es stalkear/estoquear?

Es un término que deriva del inglés (to stalk) que equivale a acosar, espiar o perseguir. Por lo general se utiliza para denominar a la acción que se da en entornos tecnológicos, y en especial en redes sociales, por lo que sería la acción de acechar o acosar de manera digital (online) observando el perfil de un usuario (sus fotos, comentarios, videos, etc.), a través de Facebook, Twitter, Instagram, Tumblr, Google+, y otras redes. La persona que lo ejerce recibe la denominación de “stalker” y la acción puede ser llamada “stalkear”, por ejemplo: “Juan está stalkeando a María”

¿Qué es el sexting y la difusión de imágenes sin consentimiento?

La difusión de imágenes íntimas, sexuales o eróticas sin consentimiento es una de las problemáticas más vigentes entre los adolescentes y son situaciones que causan mucho dolor, problemas grupales, educativos, familiares y laborales, y daños muy difíciles de reparar a corto plazo. Para comenzar a abordar la temática es importante diferenciar la práctica del sexting de la difusión de imágenes sin consentimiento, una problemática que seguimos con especial atención. El sexting consiste en el envío de imágenes íntimas mediante plataformas digitales. Una práctica extendida y habitual que, desde ya, no es exclusiva de los jóvenes, y que encuentra naturalidad en tanto los celulares se convirtieron en una extensión de nuestras manos. Todos y todas tenemos derecho a enviar una imagen a otro, de forma consensuada y entre pares. Aunque es conveniente resaltar que una vez que un dato personal (imagen, en este caso) sale de nuestros dispositivos y se comparte, puede implicar un riesgo concreto ya que se pierde el control de algo que ya no poseemos de forma exclusiva. Pero esto, la difusión o viralización de imágenes, nos lleva a analizar la responsabilidad de quienes reciben un material compartido en un contexto determinado y deciden violar el pacto de privacidad y difundirlo. Si esa persona luego reenvía estas imágenes nos encontramos ante la verdadera problemática. Algo que, lamentablemente, es bastante

²¹ Fuente: <https://www.politocracia.com/feminismo/micromachismos/>



habitual de ver en internet. La difusión de imágenes íntimas sin consentimiento del titular de la imagen es una forma de violencia digital.

¿Qué es el grooming?

Es importante aclarar que el grooming no es la antesala de un delito o un abuso, es ya en sí un tipo de abuso y un delito en nuestro país. Aunque nunca se concrete un encuentro personal, la manipulación del adulto hacia el/la adolescente es constitutiva de que el abuso infantil está presente como factor esencial. Los perpetradores de este delito suelen generar un perfil falso en una red social, sala de chat, foro, videojuego u otro, en donde se hacen pasar por un niño, niña o adolescente y entablan una relación de amistad y confianza con la niña o adolescente que quieren acosar. Cabe aclarar que la creación de un perfil falso es común en casos de grooming, pero no indispensable para la constitución del delito. El mecanismo del grooming consta de varias fases o etapas. Suele comenzar con un pedido del adulto de una foto o video de índole sexual o erótica. Este adulto suele mentir sobre su identidad, haciéndose pasar por un niño, niña o adolescente. Ahora bien, cuando el abusador consigue ese material, puede o bien desaparecer o bien chantajear a la víctima con hacer público esa información si no entrega nuevos videos o fotos, o si no accede a un encuentro personal.

RECOMENDACIONES:

- Es vital que las adolescentes desarrollen habilidades para aprender a identificar y

reportar espacios o circunstancias de violencia o situaciones de riesgo, y ser persistente en el mensaje de que la violencia NUNCA es provocada por ella o es culpa de la víctima.



PELIGROS DIGITALES

Es importante aclarar que el grooming no es la antesala de un delito o un abuso, es **ya en sí un tipo de abuso** y un delito en nuestro país.



CAJA DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS

Sesión 8: Otras formas de violencia contra las adolescentes

 Nombre de la sesión	Otra forma de violencias contra las adolescentes.
 Temas	Micromachismos, acoso sexual, acoso sexual callejero, acoso cibernético.
 Objetivo de la sesión	Las adolescentes aprenden a identificar otras formas de violencia como los micromachismos, el acoso sexual callejero y el acoso cibernético.
 Materiales	Impresión con la lista de microagresiones o micromachismos. Impresión de gráficas de acoso sexual callejero. Impresión con conversaciones de WhatsApp. Links en Recursos Adicionales.



PASOS

TIEMPO

1. Motivación

- Nos presentamos y les pedimos a las participantes que se presenten con su nombre y compartiendo verbalmente cuál es su sueño, aspiración u objetivo más grande.
- A continuación, presentamos la actividad “Te lo dicen a ti. ¿Pero se lo dirían a él?”. Creamos tres grupos y a cada uno se le asignará un espacio: la casa, la calle y con los amigos. Presentamos los ejemplos en la lista de microagresiones o micromachismos (los que se encuentran en los recursos adicionales). Luego, les pedimos completar la lista con otros ejemplos que puedan pensar ellas mismas.
- Recuérdales que tienen 5 minutos, que no hay respuesta buena o mala y que no es un examen.
- A continuación, invite a los grupos a exponer sus interpretaciones. Es en este momento cuando iremos identificando qué actividades o acciones se relacionaron con mujeres específicamente y cuáles no.
- Si la sesión es virtual, pueden escribir sus ideas en el chat de la sesión.
- Al terminar la exposición de las adolescentes, corroboramos que las acciones mencionadas se acerquen a la definición de microagresiones o micromachismos (5 minutos).

**40
minutos**



PASOS

TIEMPO

2. Reflexión:

- A continuación, la facilitadora reflexiona con las participantes sobre los tipos de autonomía.
- Primero, definimos los tres tipos de acoso.
- Segundo, presentamos a las participantes con las gráficas de acoso sexual callejero (las que se encuentran en los recursos adicionales)
- Lluvia de ideas: ¿Conoces a alguien que haya tenido experiencias de este tipo? ¿Qué le suelen decir a las mujeres cuando esto sucede?
 - o Contrastamos: Planteamos las siguientes preguntas para desafiar las asociaciones establecidas comúnmente. (deconstrucción de mitos ver Justificaciones para el acoso callejero en recursos adicionales)
 - o ¿Cuándo las mujeres se quejan por el acoso sexual callejero es porque son exageradas?
 - o ¿Es culpa de ellas por la ropa que llevan puesta?
 - o ¿Es culpa de ellas por provocar a los hombres?
- Finalmente, reforzamos la idea de que las mujeres NO son culpables o responsables por las acciones de los hombres.

Acoso cibernético

- Primero es necesario comprender cómo se ve la violencia de género en línea (presentar recurso Violencia de género - Conversaciones de WhatsApp, ver recursos adicionales)
- Segundo, tras haber identificado los patrones en las conversaciones, pasaremos a definir el stalkeo, grooming y sexting.

40
minutos



 PASOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Preguntas que nos ayudarán a reflexionar:<ul style="list-style-type: none">o ¿Quiénes tienen acceso a internet en sus casas?o ¿Cuáles son las reglas para acceder a Internet en su hogar?o ¿Qué es lo que más suelen hacer con el teléfono y la computadora?o ¿Alguna vez se encontraron con una experiencia que las hiciera sentir incómodas?	
<p>3. Cierre</p> <ul style="list-style-type: none">• Se solicita a cada participante o quien desea comente de forma voluntaria. Se felicita y valida cada intervención.• A continuación, la facilitadora realiza un resumen de lo aprendido durante la sesión.• Finalmente, agradece a todas por su participación y opiniones durante la sesión y se despide.	20 minutos



RECURSOS ADICIONALES

A continuación dejamos a tu disposición recursos adicionales que pueden ser útiles para la sesión:

Lista de micromachismos o microagresiones

En casa

Decir que un hombre "ayuda" en casa o celebrar su participación cuando lo hace.

Decir a un padre que se queda de "niñera" si se queda al cuidado de los hijos/as.

En la calle

Chistes sexistas.

Decir "guapa" a una mujer sin conocerla.

Crear que los aparatos de tecnología (teléfono y celular) son para él más fácil de usar que para las mujeres. O que la propaganda de estos esté dirigida solo a los hombres.

Que el cambiador de bebés esté exclusivamente en el baño de mujeres.

Decir que una mujer es poco femenina.

Preguntarle a ella "para cuándo los hijos" y no a él.

Esconder la toalla higiénica al ir al baño a cambiarse.

Entre amigos

Callarse ante un comentario machista.

Cuestionar a un hombre cuando hace actividades consideradas "femeninas".

Aconsejar a una amiga que espere a que él dé el primer paso.

Cuestionar a una mujer cuando se exprese abiertamente sobre sexo.

Lista de micromachismos o microagresiones

<https://terredeshommessuisse.org.pe/wp-content/uploads/2023/07/Lista-de-micromachismos-o-microagresiones.pdf>



RECURSOS ADICIONALES



Otros recursos

- **Acoso sexual callejero en el transporte público**

<https://www.instagram.com/p/CbQGUYfOokd/>



- **Acoso sexual callejero en el verano**

<https://www.instagram.com/p/CaVAWhHuAe7/>



RECURSOS ADICIONALES



• Formas como se justifica el acoso

<https://www.instagram.com/p/CVvYREGsRnB/>



• Violencia de género - Conversaciones de WhatsApp (varios ejemplos)

<https://www.instagram.com/p/CYtfb3lqKR0/>



RECURSOS ADICIONALES



- **¿Qué hacer si alguien enfrenta violencia de género en línea?**

https://hiperderecho.org/wp-content/uploads/2021/07/Guia-3_Despues-de-la-Ley.pdf



- **Grooming**

<https://www.instagram.com/p/CZMpHUDrojg/>



SESIÓN 9: ADOLESCENTES EMPODERADAS ANTE LA TRATA CON FINES DE EXPLOTACIÓN SEXUAL Y LABORAL²⁴

En esta última sesión hablaremos del empoderamiento a las adolescentes frente a un tipo de violencia de género conocido como la trata de mujeres, que afecta también a niñas, niños y adolescentes.

Como ya revisamos en una sesión anterior, la trata es reconocida como un tipo de esclavitud moderna porque implica la pérdida de dignidad, identidad y libertad de la persona al estar forzada a trabajar en condiciones inapropiadas y sin tener opción de ejercer sus derechos básicos. Las formas más comunes de trata que afectan a las adolescentes son la trata con fines de explotación sexual y, en segundo lugar, la trata con fines de explotación laboral. Este tipo de violencia surge también, como las anteriores, en el contexto de una sociedad patriarcal²², en la que las mujeres son ciudadanas de segunda clase debido a todo un sistema de discriminación por género²³. Por ello, nos centraremos en cómo empoderarnos para no ser víctimas de la trata de adolescentes. ¡Poderes a mí!

¿Qué es el empoderamiento?

Es un proceso que permite el incremento de la participación de las mujeres en todos los aspectos de su vida personal

y social. El empoderamiento permite a cada mujer el desarrollo de capacidades con las cuales poder defenderse de la opresión y el dominio. Una mujer empoderada satisface sus propias necesidades y defiende sus propios intereses, es protagonista de su vida y otorga importancia a su propio placer.

El proceso de empoderamiento se da en varios niveles y todos son importantes. En primer lugar, es fundamental empoderarnos a nosotras mismas, en relación con nuestro cuerpo y valoración personal. En segundo lugar, debemos desarrollar habilidades personales que nos permitan tener confianza y seguridad en las diferentes actividades y tareas que realizamos en la vida. Ello implica desarrollar autonomía física, emocional y en la toma de decisiones, como ya aprendimos. Por último, el empoderamiento debe desarrollarse también en nuestras interacciones con los demás. Esto involucra respeto a nosotras mismas (física y emocionalmente), a nuestras necesidades y también, a nuestros derechos y libertades. Por supuesto, cuando se trata de vínculos con otros, el respeto debe darse de ambos lados. Así como nos valoramos y respetamos a nosotras mismas, debemos hacerlo con los demás. Igualmente,

²² Ver concepto Patriarcado en Recursos adicionales.

²³ Ver concepto Sexismo en Recursos adicionales.

²⁴ En colaboración con Adhara Ampuero, sicóloga.



El proceso de empoderamiento se da en varios niveles y todos son importantes. En primer lugar, es fundamental **empoderarnos a nosotras mismas**, en relación con nuestro cuerpo y valoración personal.

tenemos que exigir respeto de parte de los otros, porque ello nos permitirá también mantener nuestra propia valoración.

Empecemos por nosotras

Todo proceso de empoderamiento inicia con nosotras. Conocer nuestro cuerpo y aceptarlo es primordial para desarrollar una apropiada autoestima, pero también lo es valorar las características de personalidad que nos hacen únicas y originales como personas. Además, es fundamental identificar nuestras debilidades y aspectos personales en los que podemos seguir mejorando.

Informarse para cuidarse

Todas las personas tenemos deseos y necesidades emocionales que satisfacer como desarrollar nuestras metas, ser independientes, pertenecer a un grupo (familiar, amical, comunitario) y ser reconocidas por estos. Sin embargo, es necesario evaluar cuidadosamente las opciones de crecimiento personal, como las ofertas de trabajo o integración de grupos y comunidades que se nos presentan. Informarse bien, contrastar los datos con personas de confianza en otros ámbitos, así como pensar en las posibles consecuencias de cualquier paso que demos, nos ayudará a tomar decisiones más conscientes e

informadas. De igual manera, es imprescindible no dejarse llevar por la presión grupal, sino más bien decidir de manera autónoma.

¿Qué son las redes de apoyo?

Somos seres sociales, desde que nacemos requerimos de un conjunto de personas que nos brinden cariño, soporte emocional y cubran nuestras necesidades, tanto físicas como psicológicas. La familia constituye la primera red de apoyo generalmente, luego esta red se va ampliando al colegio, el barrio, nuestra comunidad y a los diferentes grupos a los que pertenecemos. Conectarnos con personas que nos brinden apoyo emocional o ayuda si la necesitamos, y en las que podamos confiar para buscar consejo, es vital para nuestro bienestar emocional y evitar situaciones de riesgo.

¿Y la sororidad?

Es también una red de apoyo fundamental para nosotras. Es la solidaridad entre mujeres en un contexto de discriminación sexual y violencia machista. Gracias a la sororidad es que muchas mujeres, a través de la historia, han podido sobrevivir a condiciones adversas muy crueles en las que ponían en riesgo su vida. La sororidad permitió



que muchas mujeres esclavizadas pudieran ser liberadas y refugiadas por otras, o que escapen de situaciones de explotación sexual o servidumbre. Y en tiempos como los nuestros, ha permitido que se visibilicen situaciones de violencia ocultas y se organicen marchas, intervenciones, plantones, colectivos y organizaciones que defienden los derechos de las mujeres.

Señales de alerta en los vínculos

Los vínculos emocionales con los demás son

imprescindibles para nuestro bienestar. Lamentablemente, no todas las relaciones interpersonales son saludables. En algunas situaciones, se dan dinámicas de violencia en la interacción con los demás, tanto en la familia, en la pareja, trabajo o en cualquier ámbito interpersonal. No siempre es fácil identificar cuándo un vínculo es dañino para nuestro bienestar físico y emocional. Cuando la violencia es explícita, como en varios tipos de violencia de género que hemos revisado antes (maltrato físico, psicológico, sexual, acoso callejero, cyberbullying, etc.), podemos detectarla, tomar

SORORIDAD EN NUESTROS TIEMPOS

Ha permitido que se visibilicen situaciones de violencia ocultas y **se organicen marchas, intervenciones, plantones, colectivos** y organizaciones que defienden los derechos de las mujeres.





En las interacciones sociales, el trabajo y en la comunidad, también podrían presentarse posibles riesgos bajo **la promesa de oportunidades laborales** tentadoras de parte de personas que conocemos o no.

acciones pertinentes y buscar redes de soporte y ayuda especializada. Sin embargo, en otras ocasiones, la violencia de género se da de manera insidiosa bajo la apariencia de afecto y cuidado. Esta violencia puede venir de parte de nuestra pareja, un familiar, una amistad cercana a la familia u otras.

En las interacciones sociales, el trabajo y en la comunidad, también podrían presentarse posibles riesgos bajo la promesa de oportunidades laborales tentadoras de parte de personas que conocemos o no. Por ello, es necesario estar alerta ante las señales de alerta en los vínculos.

Nos referimos a algunos métodos de manipulación o chantaje emocional que pueden utilizar las personas para lograr tener poder sobre nosotras, manejar nuestras acciones y controlar nuestra vida. Algunos ejemplos de esto son: persuadirnos de aceptar algo que parece bueno para nosotras, pero en realidad, solo beneficia a esa persona. Seducirnos mediante muestras de cariño (a veces exageradas) y que luego son alternadas con desvalorización, que puede llegar hasta amenazas y violencia cuando el vínculo ya está establecido y nos negamos a realizar alguna acción. Una forma particular de

manipulación es la llamada Luz de Gas. En esta, la persona puede hacerte dudar de tu propia percepción de la realidad para confundirte y desvalorizarte con el fin de mantenerte sumisa, hacer lo que la persona quiere que hagas o evitar que te alejes.



CAJA DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS

Sesión 9: Adolescentes empoderadas ante la trata con fines de explotación sexual y laboral

 Nombre de la sesión	Adolescentes empoderadas ante la trata con fines de explotación sexual y laboral
 Temas	Empoderamiento.
 Objetivo de la sesión	Presentar a las adolescentes estrategias para su empoderamiento.
 Materiales	Hojas bond, papelotes, plumones, colores. Computadora, proyector, parlante. Links en Recursos Adicionales.



PASOS

TIEMPO

1. Motivación

- Nos presentamos y les pedimos a las participantes que se presenten con su nombre y compartiendo verbalmente cuál es su sueño, aspiración u objetivo más grande.
- A continuación, les recordamos que para pensar en el empoderamiento es necesario pensar en cuando éramos niñas. En ese sentido, vamos a ofrecerle una nueva alternativa a nuestra niña interior tomando una canción que muchas conocemos: “Arroz con leche”. Sin embargo, esta vez la vamos a cantar como un símbolo de iniciación de un camino diferente. Muchas conocemos la letra original, pero vamos a cantar una versión distinta (ver Arroz con Leche, versión recargada, en recursos adicionales).

Nosotras nos cuidamos y valoramos para empoderarnos. Preguntamos a las participantes de manera colectiva:

- o ¿Qué es lo que nos gusta más de nuestros cuerpos?
 - o ¿Qué es lo que nos gusta más de nuestra personalidad?
 - o ¿Cuáles son nuestras principales habilidades?
 - o ¿Qué me hace única y original respecto a los demás?
 - o ¿En qué aspectos puedo mejorar como persona?
- Después de escuchar sus participaciones, reforzamos la definición de autonomía y autoestima (sesión 3 y 4), recalcando la importancia de reconocer nuestras características positivas y aspectos por mejorar para empoderarnos.

40
minutos



PASOS

TIEMPO

2. Reflexión

- A continuación, la facilitadora reflexiona con las participantes sobre cómo el empoderamiento comienza con nosotras, y la primera relación que tenemos en el mundo es aquella con nosotras mismas a través de nuestro cuerpo. La sociedad nos enseña a que nuestro cuerpo, como mujeres, sea el centro de la conversación en una manera nociva, y nosotras a veces repetimos esas conductas cuando estamos solas. Cuatro estrategias que mantener cuando pensamos sobre nuestro cuerpo:
 - o Cuidado con los halagos envenenados
 - o No existe el cuerpo perfecto
 - o No rechaces tu físico
 - o No permitas el rechazo de nadie
- Luego la reflexión se centra en nuestros puntos fuertes como personas, las habilidades y características de personalidad que nos hacen únicas y cómo estas nos empoderan para afrontar diferentes obstáculos.
- Señalamos como cada persona es diferente y tiene sus propios rasgos y recursos personales para desarrollar su propio empoderamiento.
- También se analizan los aspectos que podemos mejorar en nosotras mismas para empoderarnos aún más.

Identificar cómo nos sentimos y qué pensamos.

Dinámica: “No todo lo que brilla es oro”.

- Primero se conversa con las adolescentes de qué características tienen los vínculos saludables y los que no lo son.

40
minutos



PASOS

TIEMPO

- Se elabora con ellas una lista de las señales de alerta en una relación (amistad, enamoramiento, laboral u otras). Se puede partir de lo trabajado en la Sesión 5 (Pautas de detección de conductas abusivas en Recursos adicionales), pero se les pide centrarse también en las relaciones interpersonales.
- Luego en la dinámica se abordará la importancia del empoderamiento en las interacciones sociales. (Ver video de Presión social en recursos adicionales).
- Para representar lo que ha salido en la conversación, se planteará un juego de improvisación en el que se ofrece una oportunidad de trabajo tentadora.
- Se divide en dos al grupo:
 - o Un grupo representa un aviso de empleo en la calle y el proceso de la toma de decisiones de las adolescentes. (Qué información buscan, a quién consultan, etc.).
 - o El segundo grupo representa a una amiga o conocida que la invita a unirse a su trabajo en un bar. Trata de convencerla insistentemente porque no le gusta la idea (se enfoca en cómo lidiar con la presión grupal en la toma de decisiones).

Recomendación: La idea es improvisar cómo reaccionarían en una situación así. Por ello se recomienda tomarse solo 5 minutos para la representación de cada grupo y hacerlo espontáneamente, sin practicar o ponerse de acuerdo previamente.
- Al finalizar la presentación de ambos grupos, se ven los dos videos sobre trata de personas (incluidos en materiales adicionales) y se les pregunta si se les ocurrió que podría pasar algo similar.
- Se remarca en el análisis de las representaciones y los videos, la necesidad de contrastar siempre la información, pedir consejos a personas de confianza y pensar en las posibles consecuencias de cualquier decisión que tomemos.



PASOS

TIEMPO

Estoy yo y también están los demás

- Se introduce el tema de redes de apoyo. La idea es reforzar que los vínculos saludables y las redes de soporte (familiar, social, comunal), son importantes para mantener nuestro bienestar, estar empoderadas y no correr riesgos. (Ver video sobre redes de apoyo).
- Les pedimos que identifiquen, para sí mismas, a alguien de su entorno que sea su principal soporte emocional y a quien puedan acudir ante cualquier dificultad. Preguntamos solamente si pensaron en una mujer o un hombre. Las respuestas nos dan pie para pasar al siguiente punto.
- Nos centramos en la sororidad. La tarea de combatir la violencia de género es grande y es importante recordar que no estamos solas. Otras mujeres pasan por lo mismo y pueden estar también en riesgo. Nos tenemos las unas a las otras.
 - o Lluvia de ideas: ¿Cómo podemos empezar a ser más solidarias con nuestras compañeras? Las distribuimos en grupos.
 - o Contrastamos: Les presentamos los pasos para comenzar a practicar la sororidad (ver en recursos adicionales).
 - o Finalmente, agradecemos a las participantes por sus intervenciones y las invitamos a distribuirse cómodamente en el espacio.



PASOS

TIEMPO

3. Cierre

- Se felicita y validan todas las intervenciones.
- A continuación, la facilitadora realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión.
- Finalmente, agradece a todas por su participación y opiniones durante la sesión y se despide cerrando la sesión

**20
minutos**



RECURSOS ADICIONALES

A continuación, dejamos a tu disposición recursos adicionales que pueden ser útiles para la sesión:

Conceptos

¿Qué es el patriarcado?

Es una forma de organización muy antigua en donde un hombre tenía el poder de ordenar y administrar la vida de otros hombres y mujeres. Este hombre, denominado patriarca, podía decidir sobre la vida y la muerte de sus súbditos, mujeres e hijos, gozando de un control total de las personas a su cargo. El patriarca podía delegar, nombrar y autorizar a otros hombres y legarles su poder, lo que ocurría, generalmente, con su hijo primogénito.

¿Qué es el machismo?

Es una actitud o manera de pensar de quien sostiene que el hombre es por naturaleza superior a la mujer, y se manifiesta a través de conductas, comportamientos y creencias que promueven, reproducen y refuerzan diversas formas discriminatorias contra las mujeres. Por ejemplo, darles mayores libertades a los hijos antes que a las hijas, es machista. Obligar a las hijas a realizar las labores domésticas mientras los hijos no hacen nada es machista. Enseñarles a los hombres que pueden estar con muchas mujeres sin responsabilidad afectiva y enseñarles a las mujeres que solo deben estar con un hombre a quien deben respetar a pesar de que este no las respete es machista. Darles a los niños pelotas para que jueguen en las calles y a las niñas muñecas para que jueguen en las casas es machista. Y así miles de ejemplos más.

¿Qué es el sexismo?

Es un conjunto de prácticas discriminatorias que se manifiestan tanto en conductas como en pensamientos, y se basan en creencias en torno al sexo y el género de las personas. Estas acciones discriminatorias que benefician a un sexo sobre el otro pueden estar dirigidas también a identidades sexuales diversas (LGTBIQ+) y otras condiciones marcadas por la desigualdad o estigmatización. Se expresa a través de la hostilidad, la



RECURSOS ADICIONALES

exclusión, la invisibilidad, la agresividad y la violencia física o simbólica; puede realizarlo una persona como desarrollarse a nivel institucional (escuelas, dependencias de gobierno, iglesias, hospitales) y social; esta perspectiva excluyente es transmitida por medios de comunicación (prensa, televisión, radio, internet) y reproducida en el lenguaje y demás discursos presentes en nuestra sociedad.



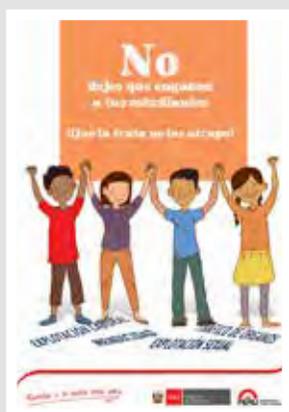
RECURSOS ADICIONALES

A continuación dejamos a tu disposición recursos adicionales que pueden ser útiles para la sesión:



Trata de personas CDH

<https://www.youtube.com/watch?v=36t-5WVPjsg>



Trata de personas. MINEDU

<https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/4449/Cartilla%20para%20la%20prevención%20de%20la%20trata%20de%20personas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



RECURSOS ADICIONALES

A continuación dejamos a tu disposición recursos adicionales que pueden ser útiles para la sesión:



Presión de grupo

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



Redes de apoyo ISM Delgado- Noguchi

<https://www.youtube.com/watch?v=WVXMW-8JLI9A>



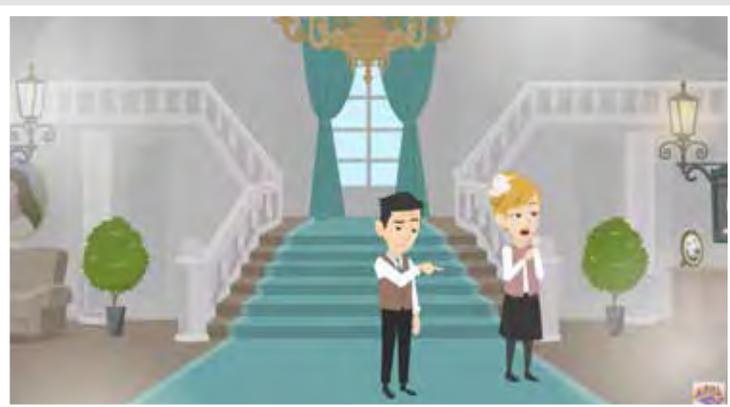
RECURSOS ADICIONALES

A continuación dejamos a tu disposición recursos adicionales que pueden ser útiles para la sesión:



Chantaje emocional. Psicología animada.

<https://www.youtube.com/watch?v=HtDS7mQaBJg>



Luz de gas o gaslighting

<https://www.youtube.com/watch?v=a0RJLalh4DQ>



ANEXOS

¿DE QUÉ TRATA LA CAJA DE HERRAMIENTAS?

La Caja de Herramientas contiene un conjunto de conceptos, dinámicas, prácticas y recursos didácticos que ayudarán a incentivar reflexiones en las adolescentes. El objetivo es dotarlas de herramientas para afrontar la violencia de género que padecen a diario, dado el contexto en el que están; y vencer las desventajas producto de las barreras estructurales de género, que aún se encuentran presentes en sus hogares, comunidad y en sí mismas, lo que las hace más vulnerables a esta violencia.

Buscamos principalmente incentivar actitudes críticas en las adolescentes frente a los mitos y estereotipos de género. Adquirir o reforzar sus capacidades en relación con su autoestima y autonomía, que les permita desarrollar estrategias de prevención y autocuidado, y promuevan su participación individual y colectiva frente a la violencia de género en todas sus manifestaciones, sea que se presenten en el entorno familiar, escolar o social.

De igual forma, se encontrará un marco conceptual que brindará información necesaria para orientar y dirigir sus reflexiones. Este marco ha sido elaborado tomando como base los enfoques de igualdad de género, derechos humanos, derechos sexuales y reproductivos, interseccionalidad e interculturalidad. Esto permitirá involucrar a las adolescentes en la construcción de una sociedad igualitaria y justa, libre de violencia de género,

basada en el respeto y los valores democráticos que reconoce a hombres y mujeres como iguales ante la ley, que se refleja en igualdad de oportunidades y de derechos en todos los ámbitos de la vida social. Está dirigida a las y los promotores y facilitadores de TdHS y sus copartes, así como a las y los docentes para trabajar con las adolescentes frente a la violencia de género.

OBJETIVOS DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS

- a. Dotar a las y los promotores, formadores y docentes de un conjunto de herramientas y recursos didácticos que les permita realizar sesiones de información y asesoría con las adolescentes para prevenir la violencia de género y fomenten reflexiones críticas, cambios de actitudes, desarrollo de capacidades y cuestionamiento de creencias que toleran y reproducen la violencia contra ellas.
- b. Brindar recursos conceptuales para afianzar sus conocimientos y guiar las reflexiones que cada herramienta fomenta.
- c. Contribuir al protagonismo, participación e involucramiento de las adolescentes, y su formación como agentes de cambio, en la construcción de una sociedad justa, igualitaria y libre de toda forma de violencia basada en género.



Las personas entre **18 y 24 años** son las que consideran muy grave las desigualdades entre hombres y mujeres, entre personas **LGBTIQ y quienes no lo son**.

¿POR QUÉ EMPODERAR A LAS ADOLESCENTES FRENTE A LA VIOLENCIA?

La violencia basada en género es una problemática que afecta mayoritariamente a las mujeres, adolescentes y niñas. Se manifiesta de diferentes maneras: física, psicológica y sexual. El impacto de esta violencia limita su pleno desarrollo y acceso a oportunidades y sus consecuencias pueden ser fatales. Su expresión más violenta es el feminicidio.

En el contexto de la pandemia por el virus Covid-19, esta problemática se ha agravado.

De acuerdo con la ENDES 2021, encuesta realizada en el Perú por el Instituto Nacional de Estadística (INEI), el 54.9% de las mujeres alguna vez unidas, entre 15 a 49 años, experimentó algún tipo de violencia por parte del esposo o compañero. De estas, el 50.8% reportó haber recibido violencia psicológica; el 26.7%, violencia física; y el 5.9%, violencia sexual.

El 54.4% de las mujeres que se autoidentificaron con un origen étnico quechua, aimara, nativo de la Amazonía o perteneciente o parte de otro pueblo indígena u originario reportan haber recibido la mayor cantidad de violencia

psicológica. Seguidas por las mujeres autoidentificadas como negras, morenas, afroperuanas o afrodescendientes con un 49.6%.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Percepción de Desigualdades (ENADES) 2022, elaborada por el Instituto de Estudios Peruanos (IEP) y Oxfam, el 48% percibe como poco grave la desigualdad entre hombres y mujeres. Además, reveló que un 52% de mujeres reporta desempeñarse en una ocupación no remunerada, frente a un 8% de hombres. Finalmente, las personas entre 18 y 24 años son las que consideran muy grave las desigualdades entre hombres y mujeres, entre personas LGBTIQ y quienes no lo son y entre personas blancas y la diversidad de autoidentificaciones étnico-raciales.

CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO EN LAS ADOLESCENTES

La violencia basada en género afecta al desarrollo de las adolescentes. La adolescencia trae consigo varias etapas de importantes cambios físicos, neurológicos, de cognición, sexuales, emocionales y sociales. El que estos sean acompañados por roles de género que no refuerzan el empoderamiento, las coloca en una situación de mayor vulnerabilidad que a sus pares varones.



Esta problemática funciona de dos maneras coexistentes. Primero, las adolescentes que no están empoderadas son más susceptibles a la violencia. Segundo, la violencia en sí misma impacta negativamente las posibilidades de empoderamiento de las mismas. Además, es un fenómeno que afecta a las mujeres sin importar la clase social, raza, etnia, religión o edad.

Entre sus expresiones más visibles se encuentra la violencia física y la violencia sexual. La violencia física también conocida como violencia doméstica. Una de sus manifestaciones más comunes es el castigo físico como práctica de crianza. Las consecuencias de esta y otras manifestaciones de violencia física para las adolescentes incluyen el aumento en la carga de salud, es decir, más tiempo y energía dedicado al cuidado de recuperación de sí mismas y otros. Por otro lado, las hace aún más vulnerables a contraer otro tipo de enfermedades como la tuberculosis, sepsis²⁵ durante el parto, cáncer y otras enfermedades cardiovasculares. Estas pueden impactar su habilidad de acceder a la escuela, participar de espacios políticos y gozar de estabilidad económica.

Asimismo, la violencia sexual incluye consecuencias físicas como lesiones y/o infecciones genitales, orales y del tracto urinario, así como embarazos no deseados. Ante la falta de apoyo, algunas adolescentes consideran

interrumpir embarazos no deseados mediante procedimientos muy riesgosos, lo cual representa un grave problema para su integridad. También hay consecuencias de tipo psicológico como la alteración de la capacidad para ejercer la autonomía reproductiva y sexual. De esa misma forma, puede generar sentimientos de subvaloración, ideas o actos autodestructivos y estrés postraumático. Todos estos pueden incrementar las posibilidades del uso de sustancias tóxicas para lidiar con sentimientos negativos.

LA ADOLESCENCIA: ETAPA PROPICIA PARA EL EMPODERAMIENTO

El empoderamiento es un proceso con etapas y constante en la vida de una mujer. La adolescencia es una etapa crucial para el fomento del empoderamiento por los siguientes motivos:

- a) Representa un momento clave para reforzar y expandir el reconocimiento de sus propios derechos.
- b) Es una etapa crítica para entrenar habilidades que permitan la reflexión en torno a los roles de género y fomento del empoderamiento.
- c) Este punto de entrada sirve para consolidar las bases de lo que en el futuro se desarrollará como participación ciudadana.

²⁵ Infección generalizada durante el parto o posterior al parto.



- d) Les permite tomar el control sobre sus propias vidas a través de la distinción de opciones, la toma de decisiones y al poner en práctica estas mismas.
- e) Fomenta y contribuye a la ruptura de ciclos de pobreza transmitidos de generación en generación.
- f) Contribuye a la reducción de altas tasas de fecundidad e infecciones de transmisión sexual (ITS) y/o VIH/sida.

LAS ADOLESCENTES FRENTE A LOS ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Las adolescentes no son ajenas o excluidas de estos roles y estereotipos de género en sus hogares, contextos cercanos o comunidades. Si bien dependen de las influencias mediadas por la crianza y la cultura en la que viven, se tiende a reproducir las etiquetas femeninas y masculinas tradicionales.

Las adolescentes entrevistadas para hacer este material²⁶ identificaron, por ejemplo, algunos estereotipos que aún se dan en sus hogares y comunidades, como las de ser criadas como frágiles y sumisas frente a los hombres (padres o hermanos), o frases como “las mujeres solo sirven para estar en la casa y atender a los hijos(as)”, “en mi

familia y comunidad dicen que las mujeres solo tienen que dedicarse a la casa, que no deben trabajar y solo atender a los hijos”, “a los hermanos los padres los excluyen de lavar los platos o la ropa y sí nos hacen a las hermanas hacerlo”, “en la comunidad dicen que la mujeres son hechas para cuidar al hombre”, “desde niñas nos crían diciendo que la mujer es para la casa y los hijos, así tengamos mejor empleo”, “a una mujer le dicen que debe vestirse con falda o tienes que sentarse de otra forma, que las ropas anchas son para varones, que los colores oscuros para los hombres y los colores rosas para las mujeres”, “que la mujer no puede estudiar, que no puede hacer cualquier actividad que ella desea como jugar fútbol como los hombres” o “cuando te presentas a estudiar te discriminan o en un trabajo te menosprecian como cuando quieres ser policía”.

Frente a esto, vemos que las mujeres adolescentes son incentivadas o criadas para sobresalir como buenas esposas, amas de casa y madres por su naturaleza, y alrededor de esto el creer en el amor romántico, los estándares de belleza, esperar al príncipe azul o el buen hombre que la enamore y mantenga, mientras que los adolescentes varones son criados para sobresalir en los estudios, ser fuertes, hacer deportes y “conquistar” mujeres o acosarlas mediante supuestas bromas, porque eso demuestra la naturaleza del hombre; y el establecer familia y trabajar para sostenerla.

²⁶ TDHS (2021). Informe de Resultados de Levantamiento de Información de grupos focales y encuesta a adolescentes de Cusco y Madre de Dios, para diseño de Caja de Herramientas: Empoderamiento de Mujeres Adolescentes para parar el ciclo de violencia.



Podemos reconocer qué **roles y estereotipos** se incentivan o se les asignan a las mujeres, dentro de lo que se considera femenino: el de ser débiles, frágiles, sumisas, obedientes, el ser y **nacer con cualidades para el cuidado del hogar**,

Sin embargo, es necesario reconocer que la adolescencia es también una etapa ideal para cuestionar estos roles y estereotipos tradicionales, porque las y los adolescentes están en la etapa de la construcción de la identidad propia y requieren deconstruir modelos asignados. En este proceso de conocerse y afirmarse a sí mismos, se preguntan y cuestionan el orden de las cosas y buscan otras maneras de entender el mundo; por ello, hay que invitarles a preguntarse por cómo se les enseña a ser mujeres, esto les ayuda a realizar reflexiones interesantes, a ser críticas a estos roles y estereotipos, y a empoderarse frente a las desigualdades que presentan.

De otro lado, las adolescentes están expuestas a las influencias del grupo de chicas, o de aceptación de los grupos masculinos, o de actitudes machistas, o de mitos y leyendas frente al amor romántico, los mensajes y estereotipos comerciales sobre la belleza y el uso del cuerpo de las mujeres como objeto sexual o el dominio de su sexualidad, que muchas veces influye en ellas para desarrollar comportamientos de riesgo basadas en estas influencias, frente a la necesidad de ser aceptada o pertenecer al grupo, o de enamorarse, lo cual confirma la importancia de presentar otros modelos o criticar los actuales, otras formas de relacionarse, comprender y

convivir donde las oportunidades y acceso sean iguales para hombres y mujeres, y las adolescentes puedan vivir sin violencia hacia las mujeres.

Teniendo en cuenta lo explicado, podemos reconocer qué roles y estereotipos se incentivan o se les asignan a las mujeres, dentro de lo que se considera femenino: el de ser débiles, frágiles, sumisas, obedientes, el ser y nacer con cualidades para el cuidado del hogar, como cocinar, lavar, limpiar; o el cuidado de los hijos o de los demás miembros del hogar; el poder demostrar fácilmente sus emociones y el estar su estado de ánimo muchas veces relacionado con sus hormonas, su menstruación o su ciclo reproductivo; o sus expectativas de desarrollo con casarse o tener o no hijos, entre otros. Por ejemplo, es común escuchar: “Las mujeres saben cuidar mejor a los hijos o hijas, porque nacen para ser madres”, o roles o estereotipos asignados a su procedencia étnica, como “las mujeres afrodescendientes saben bailar y cocinar bien rico”.

Los estereotipos de género pueden ejercer un efecto negativo en las conductas de hombres y mujeres, produciendo ciclos de violencia que, hasta cierto punto, para ellos y ellas son normales y aceptables en la sociedad. El uso de estos estereotipos de género es dañino cuando



le da poder al hombre sobre la mujer y genera la violación de sus derechos y libertades fundamentales, produciendo y justificando la violencia contra ellas solo por su condición de mujer.

Creencias o pensamientos como: “Las mujeres son inferiores a los hombres”, “si el hombre es el que aporta en la casa, la mujer debe estar sometida a él”, “la mujer le debe obediencia al esposo o marido”, “la obligación de una mujer es tener relaciones sexuales con su marido, aunque ella no quiera”, “si el hombre cela o le prohíbe salir a la mujer es porque la quiere y la cuida”, “una mujer no debe contradecir a su marido (esposo)”, entre otros, perjudican profundamente el desarrollo, la calidad de vida, la salud y el bienestar de las mujeres.

ENFOQUES CON LOS QUE SE HA REALIZADO LA CAJA DE HERRAMIENTAS

Igualdad de género²⁷

Nos permite poner en evidencia las desigualdades sociales y relaciones asimétricas de poder que se han establecido entre hombres y mujeres, desigualdades que han determinado la subordinación de las mujeres y la violencia contra ellas, limitando sus posibilidades de realización y autonomía.

Este enfoque señala qué roles, atributos, comportamientos y posiciones asumidos por hombres y mujeres no son naturales, sino producto de la construcción social y cultural, otorgando privilegios masculinos hacia el ámbito productivo y el reproductivo a las mujeres, que crea desventajas para ellas, impidiendo su plena realización y participación en el bienestar. Este enfoque promueve responsabilidades compartidas de hombres y mujeres en espacios públicos y privados, con relaciones igualitarias y prácticas de respeto asegurando el ejercicio pleno de derechos para ambos.

La igualdad de género es de vital importancia para el desarrollo integral de la sociedad y, por ende, de las adolescentes, por eso los Objetivos de Desarrollo Sostenible²⁸, precisa en el objetivo 5: “Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas”.

Interseccionalidad²⁹

Nos muestra cómo las desigualdades funcionan en diversos niveles, de manera simultánea y cómo se cruzan entre múltiples discriminaciones y violencias que sufren las mujeres, las cuales se dan dependiendo de sus identidades étnicas, sociales, culturales, económicas, sexuales, religiosas, entre otras; y si estas no son reconocidas y

²⁷ Política Nacional de Igualdad de Género. DS N°008-2019-MIMP. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Glosario de Términos, p. 43.

²⁸ Naciones Unidas. Objetivos de Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/>

²⁹ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Política Nacional de Igualdad de Género. DS N°008-2019-MIMP. Página 12. Ley N° 30364. Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar.



atendidas, junto con el enfoque de género, no se lograrán impactos positivos en la vida y el ejercicio de los derechos de las mujeres. Por ejemplo, las mujeres adolescentes sufren doble discriminación por ser afrodescendientes o de la selva, o por no hablar español y hablar quechua u otros dialectos, o por ser de zonas rurales o extremadamente pobres y si eso le agregamos la discriminación por discapacidad u orientación sexual, vemos que se ejercen sobre ellas múltiples discriminaciones y violencias de manera simultánea, por ello este enfoque nos fomenta una mirada integral, con enfoque de género, multivariada y simultánea.

Derechos humanos³⁰

Con este enfoque se esclarece que hombres y mujeres somos sujetos de derechos y, por ende, iguales como personas. La igualdad y no discriminación son la esencia de los derechos humanos, donde se reconoce la condición de seres humanos a los hombres y mujeres y prohíben la “distinción” y/o la discriminación como prácticas que desconocen y atentan contra los seres humanos.

Por tal razón, esta caja de herramientas fomenta el respeto de los derechos y cuestiona toda práctica que atente o disminuya las posibilidades del pleno ejercicio y goce de los derechos de las mujeres, así como el prevenir el ejercicio abusivo del poder contra ellas expresado en

violencia; fomentando mecanismos para avanzar en el empoderamiento de las niñas y las adolescentes, el cual pasa porque ellas mismas conozcan y ejerzan sus derechos, los cuales tienen como fundamento el derecho a la igualdad y al trato digno.

Derechos sexuales y reproductivos³¹

Los derechos sexuales y reproductivos incluyen el derecho humano de la mujer a tener control respecto de su sexualidad, incluida su salud sexual y reproductiva y a decidir libre y responsablemente respecto a ellas, sin verse sujeta a la coerción, la discriminación y la violencia. Expresan los derechos que tienen las mujeres a la salud, a la integridad física, a estar libre de violencia, de explotación sexual, a la intimidad, a la igualdad, a la no discriminación, al empleo y a la educación sexual integral, entre otros, que deben ser ejercidos durante todo su ciclo de vida.

La violencia contra la mujer está relacionada con la vulneración del derecho a la vida, la integridad física o psicológica, la seguridad personal, la salud y el libre desarrollo de la personalidad; por eso la realidad que viven las mujeres nos hace visible que muchas de las manifestaciones de violencia contra la mujer afectan también sus derechos sexuales y reproductivos. En la violencia contra la mujer y el abuso sexual, la sexualidad se utiliza como un medio de ejercer poder sobre la víctima,

³⁰ Facio, Alda. (2016). El derecho a la igualdad entre hombres y mujeres. <https://www.corteidh.or.cr/tablas/a22083.pdf>. MIMP Plan Nacional Contra la Violencia de Género 2016-2021.

³¹ OMS (2002). Derechos Sexuales. Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, El Cairo, Egipto, 5-13 de septiembre de 1994.



La adolescencia es un grupo de población sano, sin embargo, plantea nuevos retos a la salud y al desarrollo de los individuos debido a su relativa vulnerabilidad por los cambios que se producen en lo **físico, psicológico y social**.

lo que busca el agresor es someter, degradar y humillar a la mujer.

Ciclo de vida³²

Evidencia que según las etapas de desarrollo existen diferentes vulnerabilidades y oportunidades, por ello es importante comprender su desarrollo, la situación y el contexto de las adolescentes, los riesgos a los que están expuestas, y las posibilidades con las que cuentan para un mejor desarrollo.

La adolescencia es un grupo de población sano, sin embargo, plantea nuevos retos a la salud y al desarrollo de los individuos debido a su relativa vulnerabilidad por los cambios que se producen en lo físico, psicológico y social y, sobre todo, por la presión ejercida por la sociedad, incluso por los propios adolescentes, para adoptar comportamientos arriesgados para la salud y su desarrollo. Entre estos cambios figuran la adquisición de una identidad personal y la gestión de su propia sexualidad. Este periodo de transición a la edad adulta es también generalmente un período de cambios positivos dados por

la importante capacidad de las y los adolescentes para aprender rápidamente, experimentar nuevas y diversas situaciones, desarrollar y utilizar el pensamiento crítico y su gran capacidad de familiarizarse con la libertad, ser creativos y socializar.

La Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), en su Observación General N°4 (2013), menciona que la sociedad tiene la “obligación de garantizar el disfrute y ejercicio de los derechos de las y los adolescentes sin distinción alguna de la raza, el color, el sexo, el idioma, la religión, la opinión pública o de otra índole, el origen nacional, étnico o social, la posición económica, los impedimentos físicos, el nacimiento o cualquier otra condición del adolescente”³³. La Convención (CDN) también menciona la orientación sexual y el estado salud del niño (con VIH/SIDA y la salud mental). Las y los adolescentes que son objeto de discriminación son más vulnerables a los abusos, a varios tipos de violencia incluida la sexual y la explotación, en donde su salud y desarrollo corren grandes peligros.

Este enfoque pone en cuestión las desigualdades que

³² MIMP (2012). Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia 2012-2001.

³³ Convención sobre los Derechos del Niño. Observación General N°4 (2013). La Salud y el Desarrollo de los Adolescentes en el Contexto de la Convención sobre los Derechos del Niño.



se construyen y complementan por la edad y durante la adolescencia, en especial por su condición de ser mujer, y fomenta que las personas, en especial las mujeres, en todas sus etapas y edades, sean objeto de protección y atención por la sociedad y el Estado

CLAVES PARA FACILITAR EL TALLER CON LAS ADOLESCENTES

Teniendo en cuenta los enfoques antes planteados y considerando lo expuesto en la primera parte, notaremos que la principal clave para facilitar talleres con adolescentes mujeres es verlas como iguales, como personas capaces de opinar, reflexionar y construirse a sí mismas; por ende, es importante que se eviten actitudes adultocentristas o paternalistas, y más bien se apele a la democracia como estilo de facilitación y de respeto por sus opiniones.

ANOTEMOS LO SIGUIENTE:

Míralas como personas plenas: las adolescentes son capaces de reflexionar, construirse, aprender y desaprender. Quizás haya quienes muestran actitudes infantiles u otras que se asuman más adultas, vayamos con calma, no las tratemos ni como niñas, ni como adultas o mayores, sino como iguales. Esto no niega que se deben tener los cuidados respectivos y que quien facilita tiene la responsabilidad sobre el grupo.

Fomenta el diálogo: es importante que todas participen, pues todas tienen algo que decir, solo que a veces temen

expresar su opinión, por ello hay que invitarlas a hablar, ya sea en pequeños grupos o quizás preguntándoles de frente, siempre con amabilidad, diciéndoles que la participación es libre, voluntaria y sin obligaciones. Todas las opiniones son válidas e importantes.

Menos aplicativos, más interacción: si bien hay que reconocer y conocer que existen varios aplicativos o herramientas digitales para usar durante sesiones virtuales e incluso para momentos presenciales, sin embargo, te recomendamos que te enfoques en propiciar la interacción con y entre las participantes. Recordemos que en varias ciudades y contextos no todas cuentan con suficientes recursos o condiciones para una conexión estable a internet o con los equipos multimedia necesarios o saben cómo usarlos; además, los aplicativos pueden distraer si la sesión depende de ellos o si se usan con frecuencia en un mismo día. Lo mejor es dosificar el uso de estas herramientas, cuanto más sencillas mejor para lograr la mayor participación.

El grupo se autorregula: recordemos que los grupos son diversos, por lo tanto, también hay opiniones diversas; además, es habitual que, si alguien del grupo muestra cierta resistencia, otras personas muestren apertura; o si alguien se manifiesta a favor del machismo o justifica o tolera la violencia, haya otras adolescentes que manifiesten lo contrario. Quien facilita se encarga de promover esa diversidad y de lograr síntesis de las participaciones orientándose siempre a la igualdad de



género y a no justificar la violencia contra las mujeres de ninguna forma.

Habla de tu experiencia: muchas veces lo que más ayuda es que quien facilita hable de sí mismo(a) para explicar o reflexionar sobre alguna temática, para ello hay que tener disposición, pero definitivamente su impacto es favorable en las adolescentes, quienes suelen buscar algunos modelos. Claro está, si hablamos de nosotros mismos debemos orientar ello hacia una reflexión, pues nuestra labor es de acompañantes, no de participantes.

Cree en ellas: efectivamente, mientras más confianza tengas en las adolescentes, mejor responderán a las herramientas, puesto que la confianza en ellas dispone cierta actitud de tu parte que ellas acogen favorablemente, y que a su vez genera un clima propicio para la reflexión.

IDEAS PARA MANTENER UN BUEN CLIMA EN LAS SESIONES

- Mantén absoluto respeto a las opiniones de las adolescentes, mientras que no vulnere los derechos de las otras participantes.
- Evita dar sermones, no se requiere decir qué hacer o cuál es mejor.
- Siempre mantén una disposición al diálogo entre las personas adultas y las adolescentes.
- Propicia el diálogo respetuoso con y entre las

adolescentes.

- Mantén en reserva las opiniones propias y la subjetividad sobre el comportamiento de las adolescentes, recuerda que no estás para juzgar.
- Respetar la intimidad, confidencialidad y privacidad de las adolescentes.
- Promueve el respeto entre pares. Evita comentarios y actitudes machistas con respecto a las mujeres. Recuerda que el enfoque de igualdad de género no es poner a las adolescentes mujeres contra los adolescentes varones.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS SESIONES

Antes de empezar la sesión:

- La facilitadora ha leído y revisado previamente los objetivos, las recomendaciones y el desarrollo de los pasos a seguir durante la sesión.
- Ha leído y comprendido los conceptos, mensajes claves y contenidos temáticos de la sesión.
- Ha asegurado los materiales educativos, recursos y equipos técnicos necesarios.
- Ha coordinado la convocatoria y participación de las adolescentes.
- Ha facilitado un registro de participación (una lista



Antes de empezar la sesión **es necesario hacer una doble revisión** para asegurarse y tener todos los **materiales, equipos y conexión a Internet** si la sesión es virtual.

virtual o impresa) de las participantes.

- Se recomienda que el número de participantes adecuados para trabajar sea de 8 a 12 participantes. Esta cantidad permite que todas participen e interactúen entre ellas y se genere una dinámica colaborativa. Un número mayor de participantes limitará la participación de algunas adolescentes y puede complicar el manejo de la sesión. De otro lado, con un número menor de participantes, suele suceder que los ejercicios, dinámicas o trabajos de grupo pierdan fuerza, interés o participación y se agoten rápidamente. En ese caso, recomendamos no superar los 20 participantes o ser menos de 6 participantes.
- Las edades de las participantes, en el caso de las adolescentes es importante. Se recomienda trabajar con grupos separados de 12 a 14 años y de 15 a 18 años porque están en etapas de desarrollo diferenciadas, teniendo necesidades, expectativas y participación diferentes basadas en su etapa de desarrollo física, social y psicológica.
- Teniendo en cuenta que son adolescentes mujeres

menores de edad, es importante haber asegurado el consentimiento del adulto o tutor legal responsable para su participación.

- Considerando que son adolescentes mujeres menores de edad, también es importante mencionar la importancia del consentimiento de ellas mismas para su participación. Y reiterar que pueden decidir no participar o responder en cualquier momento y durante cualquier actividad sin que ello afecte su capacidad de reintegrarse.
- Antes de empezar la sesión es necesario hacer una doble revisión para asegurarse y tener todos los materiales, equipos y conexión a Internet si la sesión es virtual.
- Tenga en cuenta y reitere a las adolescentes periódicamente que toda la información que se brinde es estrictamente confidencial y privada.

Durante la sesión:

- Empezar solicitando el consentimiento de las adolescentes si la sesión va a ser filmada o grabada.



- Presentarse como facilitadora de la sesión.
 - o Mi nombre es _____ (su nombre y apellidos).
 - o Me pueden llamar _____ (un nombre que le identifique de manera casual, si lo desea). Y me identifico como (una mujer, un varón, un ser humano, una persona no binaria, etc.). Yo uso el pronombre (el, ella, elle)³⁴.
 - o Trabajo con la institución (nombre de la institución).
Y hoy día voy a ser la facilitadora de este taller.
 - Presentación de las participantes. Les indicamos presentarse respondiendo a las siguientes preguntas:
 - o ¿Cuál es tu nombre o cómo te gusta que te llamen?
 - o ¿Cómo te identificas? (Presentar las opciones:
 - Me pueden llamar _____ (un nombre que le identifique de manera casual, si lo desea).
 - Y me identifico como (una mujer, un varón, un ser humano, una persona no binaria, etc.).
 - Yo uso el pronombre (el, ella, elle).
 - o ¿Cuántos años tienes?
 - o Preguntas para romper el hielo (escoger una):
 - ¿Cuál es tu postre favorito?
 - ¿Cuál es tu color preferido?
 - ¿Cuál es el curso que más te gusta?
 - ¿Cuál es tu día de la semana favorito?
 - Otros datos importantes pueden ser recolectados a través de un registro de participación (una lista virtual o impresa) que incluya su nombre, comunidad o ciudad, edad y grado en la escuela.
 - Puede usar música o un fondo de pantalla amigable mientras se incorporan las demás participantes.
 - Algunas ideas importantes de presentar al inicio y reiterar durante la sesión:
 - o Todo lo que se diga en este espacio será tratado de manera confidencial y se respetará la privacidad de las participantes. El soporte necesario será brindado a quienes expresen haber experimentado violencia.
 - o Toda participación y opiniones son bienvenidas. No hay respuesta buena o mala.
 - o Es importante tener consideración con nuestras compañeras y respetar su tiempo para participar.
 - Es importante establecer acuerdos de comportamiento y participación³⁵ entre las participantes.
- Instrucciones: vamos a crear algunos acuerdos para

³⁴ Es importante no evadir esta parte de la introducción y permanecer receptivos a las formas culturalmente diversas de reproducir esta práctica de identificación. Dado que gran parte del contenido de esta guía está relacionada con la identidad y su fortalecimiento para el empoderamiento, es necesario cultivar a través de este tipo de prácticas, y desde el inicio, la autoidentificación. Esta actividad de autodenominación busca iniciar un clima donde todas las adolescentes mujeres en su diversidad sean bienvenidas.

³⁵ En esta sección es importante comenzar a establecer la conexión con las adolescentes. Se les involucra en el proceso de creación de los acuerdos y se les pide su contribución.



poder conversar y comunicarnos con respeto y crear un ambiente donde todas nos sintamos cómodas.

Antes de presentarles los acuerdos, pedimos contribuciones de las adolescentes. ¿Podemos pensar en algunos acuerdos para practicar durante nuestra sesión? Incorporando sus ideas, les presentamos algunos acuerdos básicos como:

- Levantar la mano para participar.
- No interrumpir o burlarse cuando nuestra compañera tiene la palabra.
- Practicar la escucha activa³⁶.
- Escuchar atentamente, es más fácil construir las reglas con las mismas participantes a través de una lluvia de ideas.

En las sesiones virtuales:

- Mantener nuestro micrófono en silencio mientras otros hablan.
- Recordar que también podemos participar escribiendo a través del chat.

- Evitamos el envío de mensajes ajenos al tema trabajado.

- Se aconseja establecer o decir los tiempos para cada actividad en la sesión y respetarlos para lograr los objetivos de la sesión, como el de regresar después de los refrigerios, recesos, trabajos de grupo o exposición.

- Antes de empezar la primera sesión, es importante establecer un clima de familiaridad y confianza, para ello puedes usar una dinámica de presentación o rompehielo. Consulta alguna de las actividades propuestas en el acápite “Dinámicas de presentación o para romper el hielo”.

- Recuerda que tu rol como facilitadora es contribuir a que el clima de la sesión sea horizontal y cordial con todas las mujeres adolescentes en su diversidad. Por ello, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Validar activamente las contribuciones de las participantes de manera genuina y no repetitiva. Sin este balance, las adolescentes no generarán la confianza necesaria para poder trabajar seriamente los temas complejos abordados en esta guía. A continuación, algunas frases útiles:
 - Qué buena contribución
 - Qué interesante opinión

³⁶ La escucha activa se refiere a aquella en la que nos mostramos receptivas a las opiniones, ideas y sentimientos de otras. Se trata no solo de hacer silencio mientras la otra persona habla; sino también concentrarse en lo que podemos aprender del otro y no priorizar el elaborar una respuesta o contra argumento a lo que se está expresando. Es necesario que nuestro lenguaje corporal (las posiciones y gestos de nuestro cuerpo) refleje el interés y respeto por los otros. (Adaptación de las consideraciones para la escucha activa en “Guía Popular de Autoestima y Empoderamiento de Mujeres como Lideresas”, 2011)



- Qué buen punto.
 - Gracias por compartir esa idea o ese sentimiento
 - Excelente trabajo expresando tus ideas/ opiniones
 - Tu intervención ha sido muy valiosa
 - Tienes toda la razón
 - Lo que dices tiene mucho sentido o es muy relevante
 - Esa es una perspectiva muy importante
 - Esa es una manera muy válida de ver las cosas
- Tomar nota mental de quienes no participan activamente y sugerir soluciones:
 - En sesiones virtuales: recuerden que también podemos participar escribiendo a través del chat.
 - En sesiones en persona: recuerden que también podemos expresar nuestras opiniones de manera escrita o tomar notas para ordenar lo que deseamos expresar (tener hojas de papel disponibles).
 - Vamos a escuchar a nuestras compañeras que han hecho menos uso de la palabra o han hablado menos esta vez.

Si la sesión es presencial:

- Disponer de un ambiente cómodo, amplio, iluminado, privado y seguro para las adolescentes.

- Contar con una pizarra, plumones de pizarra o tizas, plumones para papel gruesos y delgados, papelotes, hojas bond blancas y de colores, masking tape o cinta adhesiva, lapiceros, lápices, crayones, lápices de color y post-its. Estos materiales son útiles para todas las sesiones.

- Tener a la mano, si es posible, un proyector multimedia, parlantes o televisor y una laptop para la proyección de audiovisuales.

- Establecer y cumplir medidas de bioseguridad como acceso a agua y jabón, toalla, tacho de basura, uso de mascarillas y el distanciamiento entre personas.

Si la sesión es virtual:

- Contar con una conexión estable a Internet.
- Se recomienda una plataforma de videollamadas o videoconferencias que permita la conformación de grupos.
- Se debe haber enviado el enlace de conexión a la plataforma con anticipación.
- Mantener encendidas las cámaras durante toda la sesión.
- Manejar una pizarra digital, un power point con las indicaciones o algún aplicativo que haga las veces.



Cada sesión ofrece una secuencia metodológica **basada en el enfoque constructivista**, el cual consiste en utilizar una variedad de técnicas y herramientas participativas, lúdicas y reflexivas.

- Preguntar a los participantes si conocen cómo presentar sus trabajos antes de empezar la sesión para dar las indicaciones de cómo hacerlo.

ORIENTACIONES PARA LA FACILITADORA

¿Cómo está organizada la caja de herramientas?

De esta forma: se presentan los conceptos claves a trabajar, las sesiones prácticas y el uso de las herramientas propiamente dichas. Cada una de las sesiones consta de cinco momentos:

- 1. Conceptos:** explicaciones prácticas sobre las ideas eje y definiciones que se deben tener claras para las sesiones. Los conceptos nos ayudarán a guiar la dinámica y brindarán información relevante para orientar las reflexiones posteriores.
- 2. Objetivo:** detalla la capacidad a lograr en las adolescentes con cada sesión.
- 3. Condiciones y materiales:** los recursos que son necesarios para llevar a cabo la dinámica, así como las recomendaciones generales para optimizar las sesiones.
- 4. Pasos:** indican las acciones concretas a desarrollar en cada sesión. Se dividen en tres momentos de

construcción de los aprendizajes: motivación, desarrollo o reflexión y cierre.

5. Otros recursos: enlaces web que nos remitirán a videos o documentos informativos (guías, infografías, historietas, cuentos y otros) que ayudarán a fortalecer las reflexiones generadas con la herramienta.

Cada sesión ofrece una secuencia metodológica basada en el enfoque constructivista, el cual consiste en utilizar una variedad de técnicas y herramientas participativas, lúdicas y reflexivas, que fomentan la construcción activa de los aprendizajes.

Los momentos de la actividad de aprendizaje son:

- **Motivación:** consiste en una dinámica de inicio que abre el tema y genera interés, así se involucra a las participantes y se establece el clima para el siguiente momento. Incluye el recojo de saberes previos y la reflexión sobre sus experiencias.
- **Reflexión:** se desarrolla una actividad analítica para el desarrollo de capacidades en las adolescentes sobre la forma de enfrentar la violencia de género con prácticas igualitarias y de prevención. Es un momento



en el que se fomenta el diálogo entre las participantes, la observación de sí mismas y el ensayo de habilidades asociadas a la igualdad y el empoderamiento frente a la violencia. Implica construir aprendizajes de forma individualmente y colectiva.

• **Cierre:** se hace una síntesis de la reflexión, se responden dudas o consultas, y se fortalecen los conceptos trabajados. Lo que permite aplicar lo aprendido, evaluarlo y concluir con conceptos frente a la violencia contra las mujeres.



GLOSARIO

Acoso cibernético/cyberbullying: uso de los medios de internet, celulares y videojuegos online para ejercer el acoso psicológico y humillación de la persona, realizado entre pares, adolescentes o adultos, no se trata solo de acoso sexual.

Abuso sexual: contactos e interacciones no consentidas con la finalidad de obtener gratificación sexual y/o estimularse sexualmente a sí mismo o a otra persona, en donde puede haber o no uso de violencia. Este puede ocurrir entre personas adultas o menores de edad, el énfasis se encuentra en la existencia de una situación de abuso de poder por razón de edad, sexo, clase social, coerción, amenazas, estado de conciencia entre otros.

Acoso sexual callejero: forma de violencia sexual que incluye prácticas como silbidos, comentarios sobre el cuerpo, la ropa, los movimientos, etc., o sexualmente explícitos, miradas fijas, masturbación pública, seguimiento, tocamientos (“metida de mano”), exhibicionismo (mostrar los genitales), entre otros, del que son víctima las mujeres cotidianamente en la calle o en el transporte público.

Adolescencia: periodo comprendido entre los 10 a los 19 años de edad, donde se producen múltiples y acelerados cambios que comprometen su madurez física, emocional, cognitiva y sexual, desarrollo de búsqueda afectiva,

participación en la sociedad, valoración ética y estética de cosas y personas.

Autoestima: opinión que tenemos de nosotras mismas, cómo nos juzgamos o cómo nos evaluamos. Es el valor que nos damos como personas y el conjunto de sentimientos que se tiene acerca de uno/a mismo/a. Es el mayor o menor valor que le adjudicamos a nuestra persona.

Autonomía: significa contar con la capacidad y condiciones materiales para tomar libremente las decisiones que afectan la vida. Este es un horizonte al que se avanza continuamente y necesita de diversos elementos para lograrlo. Pueden ser de tres tipos: económica, física y en la toma de decisiones.

Autonomía económica: la capacidad de generar ingresos y recursos propios a partir del acceso al trabajo remunerado en igualdad de condiciones. Considera el uso del tiempo y balance con el trabajo doméstico.

Autonomía física: la capacidad de determinar libremente sobre el cuerpo. En el caso de las mujeres, implica el respeto a sus derechos sexuales y reproductivos y una vida libre de violencia de género.

Autonomía en la toma de decisiones: se refiere a la



presencia de las mujeres en los distintos niveles de los poderes del Estado y a las medidas orientadas a promover su participación plena y en igualdad de condiciones.

Desigualdad de género: desbalance en el acceso a desarrollo y calidad de vida entre hombres y mujeres. Se nos enseña que a los hombres les corresponde mayor poder y oportunidades, mientras que para las mujeres se establecen los cuidados, lo doméstico y la sumisión como cualidades femeninas, lo que resulta completamente injusto. La igualdad de género apunta a que hombres y mujeres tengan las mismas oportunidades reales, sin discriminación para ellas, sin privilegios para ellos.

Empoderamiento: proceso que permite el incremento de la participación de las mujeres en todos los aspectos de su vida personal y social. El empoderamiento permite a cada mujer el desarrollo de capacidades con las que poder defenderse de la opresión y el dominio. Una mujer empoderada satisface sus propias necesidades y defiende sus propios intereses, es protagonista de su vida y otorga importancia a su propio placer.

Consentimiento sexual: es el acuerdo voluntario, entusiasta y claro entre las y los participantes para involucrarse en una acción sexual específica.

Estereotipos de género: ideas, actitudes y valores preconcebidos que se tienen respecto a una persona o grupo de personas en función del género y el sexo. Suponen

una generalización excesiva de una característica o aspectos de grupo o la persona a que se refieren.

Feminidad: conjunto de atributos o comportamientos asociados al rol de ser mujer que una determinada sociedad asigna. Algunos ejemplos tradicionales de los comportamientos o atributos que se le dan a las mujeres son: la comprensión, la delicadeza, la muestra de afecto, los cuidados de la familia, la maternidad, etc.

Feminicidio: el asesinato de las mujeres perpetrado por los hombres por el solo hecho de ser mujeres y que tiene como base la discriminación de género. Representa la forma más cruenta y letal de la violencia basada de género.

Género: son las diferencias construidas socialmente entre mujeres y hombres, basadas en sus diferencias biológicas. Se trata de cómo las sociedades han establecido comportamientos, responsabilidades, roles y espacios de los hombres y las mujeres; es decir, es una construcción social de una serie de normas establecidas y asignadas a las personas de acuerdo con el sexo con el que nacen.

Grooming: es la acción deliberada de un adulto de acosar sexualmente a un niño, niña y adolescente, a través de un medio digital que permita la interacción entre dos o más personas; aunque nunca se concrete un encuentro personal, la manipulación del adulto hacia el chico o chica -constitutiva del abuso infantil- está presente como factor esencial. Los perpetradores de este delito suelen generar un



perfil falso en una red social, sala de chat, foro, videojuego u otro, en donde se hacen pasar por un chico o una chica y entablan una relación de amistad y confianza con el niño o niña que quieren acosar.

Micromachismos: son comportamientos discriminatorios que por su carácter cotidiano están naturalizados en la cultura tanto para mujeres como para hombres. Sus características incluyen ser sutiles y poco visibles, pero son violencia de género.

Orientación sexual: la organización específica del erotismo y/o el vínculo emocional de un individuo en relación con el género al que siente atracción. Puede manifestarse en forma de comportamientos, pensamientos, fantasías o deseos sexuales, o en una combinación de estos elementos.

Roles de género: son construcciones sociales que conforman los comportamientos, actividades, expectativas y oportunidades que se consideran apropiados para los hombres y las mujeres en un determinado contexto sociocultural.

Sexo: son las características biológicas que identifican a una persona.

Sexualidad: es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción.

Sexting: son textos, imágenes o videos con contenido sexual o erótico entre dos personas a través de los teléfonos celulares o redes.

Sororidad: la solidaridad entre mujeres en un contexto de discriminación sexual y violencia machista.

Violencia basada en género: actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas debido a su género. Tiene su origen en la desigualdad de género, el abuso de poder y la existencia de normas sociales dañinas. El término se utiliza principalmente para subrayar el hecho de que las diferencias estructurales de poder basadas en el género colocan a las mujeres y niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia.

Violencia física: acción o conducta que causa daño a la integridad corporal o a la salud. Se incluye el maltrato por negligencia, descuido o por privación de las necesidades básicas, que haya ocasionado daño físico o que pueda llegar a ocasionarlo, sin importar el tiempo que se requiera para su recuperación.

Violencia psicológica: acción o conducta tendiente a controlar o aislar a la persona contra su voluntad, a humillarla o avergonzarla y que puede ocasionar daños psíquicos. Daño psíquico es la afectación o alteración de algunas de las funciones mentales o capacidades de la persona, producida por un hecho o un conjunto de situaciones de violencia, que determina un menoscabo



temporal o permanente, reversible o irreversible del funcionamiento integral previo.

Violencia sexual: acciones de naturaleza sexual que se cometen contra una persona sin su consentimiento o bajo coacción. Incluyen actos que no involucren penetración o contacto físico alguno. Asimismo, se consideran tales la exposición a material pornográfico y que vulneran el derecho de las personas a decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva, a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza o intimidación.



BIBLIOGRAFÍA

Agencia Española de Cooperación Internacional para el desarrollo. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2012).

Conceptos fundamentales sobre el enfoque de género para abordar políticas públicas. Lima.

Facio, Alda. El derecho a la igualdad entre hombres y mujeres.

<https://www.corteidh.or.cr/tablas/a22083.pdf>.

Asociación Civil Si nos reímos, nos reímos Todxs. ¿Qué es el grooming?

<https://nosreimostodxs.com/que-es-grooming/>

Asociación de Mujeres de la Nacionalidad Kichwa de Sucumbíos, Ecuador Federación de Organizaciones de la Nacionalidad Kichwa de Sucumbíos - Ecuador. Fundación Regional de Asesoría en Derechos Humanos (2011).

Guía Popular de Autoestima y Empoderamiento de Mujeres como Lideresas.

https://www.inredh.org/archivos/pdf/pav_espa.pdf

Zorrilla Pantoja, Bárbara. “Mandatos de género, qué son y cómo influyen en las mujeres”.

<https://www.generandoigualdad.com/mandatos-de-genero-que-son-y-como-influyen-en-las-mujeres-2/>

Convención sobre los Derechos del Niño. Observación General Nº4 (2013).

La Salud y el Desarrollo de los Adolescentes en el Contexto de la Convención sobre los Derechos del Niño.

Defensoría del Pueblo

(2021). Informe sobre la supervisión de la atención integral en niñas y adolescentes embarazadas producto de violación sexual, en establecimientos de salud.

(2015). Los enfoques de Género e Interculturalidad en la Defensoría del Pueblo. La defensa del derecho de los pueblos indígenas amazónicas a una salud intercultural. Informe Defensorial Nº 169. Lima.

(2021). Serie Informes Especiales Nº 009-2021-DP-UNFPA. Informe sobre la supervisión de la Atención Integral en niñas y adolescentes embarazadas producto de violación sexual, en establecimientos de salud.

Czubaj, Fabiola (2018). Amnistía Internacional.

Embarazo Adolescente: 19 Mitos que hay que desterrar. <https://amnistia.org.ar/embarazo-adolescente-19-mitos-que-hay-que-desterrar/>

Federación Mujeres Jóvenes (2005).

Guía de Prevención de Violencia de Género Madrid.



Fondo de Población de las Naciones Unidas

(2021). El impacto del embarazo adolescente al futuro del Perú.

<https://peru.unfpa.org/es/news/el-impacto-del-embarazo-adolescente-al-futuro-del-per%C3%BA>

(2020). Consecuencias socioeconómicas del embarazo y la maternidad adolescente en Perú. Plan International

<https://peru.unfpa.org/es/publications/consecuencias-socioecon%C3%B3micas-del-embarazo-y-maternidad-adolescente-en-el-per%C3%BA?page=2>

INREDH (2011).

Guía Popular de Autoestima y Empoderamiento de Mujeres como Líderesas. Promoviendo La Salud Sexual y la No Violencia en Familias y Comunidades Indígenas: Manual Del Promotor y la Promotora. Taller Abierto.

Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI.

Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. ENDES 2019.

Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. ENDES 2020.

IPAS (2021).

Manual con herramientas para docente y promotor de salud. Centro América y México A.C. Expresiones de la Sexualidad en las personas adolescentes. Tomo 5. De la teoría a la acción en salud sexual y salud reproductiva de adolescentes.

La Nación (2021).

“No sabía que era una violación hasta que me pasó”: qué es

el “stealthing” y por qué se considera delito.

<https://www.lanacion.com.ar/sociedad/no-sabia-que-era-una-violacion-hasta-que-me-paso-que-es-el-stealthing-y-por-que-se-considera-delito-nid31072021/>

Madigan S, Ly A, Rash CL, Van Ouytsel J, Temple JR.

Prevalence of Multiple Forms of Sexting Behavior Among Youth: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA. Pediatr. 2018; 172(4):327-335.

Carbajal, Mariana.

“Repartir el poder”. Página 12. Sociedad. 23/06/2013. <https://www.pagina12.com.ar/diario/sociedad/subnotas/222874-63979-2013-06-23.html>

Marino Collado, Jean Pierre (2017).

Nivel de conocimiento y uso de métodos anticonceptivos en adolescentes de 13 a 19 años de edad del Colegio y Academia del grupo Joule. Arequipa. Perú.

Ministerio de Educación del Perú

(2009). Guía para la promoción del buen trato, prevención y denuncia del abuso sexual para directoras, directores y docentes.

(2020). Orientaciones dirigidas a docentes tutores y tutoras para prevenir el Embarazo Adolescente. UNFPA Plataforma SíSeVe. 2020-2021.

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Abuso sexual: Estadísticas para la reflexión y pautas



para la prevención.

https://www.mimp.gob.pe/files/programas_nacionales/pncvfs/libro_abusosexual.pdf

Centro de Emergencia Mujer. 2020-2021.

(2017). Conceptos Fundamentales para la Transversalización del Enfoque de Género.

Ley N° 30364. Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar.

(2021). Lineamientos para la Transversalización del Enfoque de Género en la Gestión Pública.

(2019). Política Nacional de Igualdad de Género. Glosario de Términos.

Plan Nacional Contra la Violencia de Género 2016-2021.

Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia 2012-2021.

Programa Nacional Aurora. 2020 – 2021.

Toxímetro MIMP - Test para identificar violencia en relaciones de pareja.

Ministerio de Salud del Perú

(2017). Documento Técnico: Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú.

(2019). Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de Adolescentes.

(2017). Norma Técnica de Salud para la Atención Integral y Diferenciada de la Gestante Adolescente durante el Embarazo, Parto y Puerperio.

Observatorio Nacional de la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar (2019).

La violencia por orientación sexual e identidad de género. <https://observatorioviolencia.pe/comprendiendo-la-violencia-por-orientacion-sexual-e-identidad-de-genero/familiar>

Organización de las Naciones Unidas

(2003). Derechos Humanos. Comité de los Derechos del Niño. Observación General N° 4.

Informe de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, El Cairo, Egipto, 5-13 de septiembre de 1994. https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/icpd_spa.pdf

(1995). Mujeres Declaración y Plataforma de Acción de Beijing. Declaración política y documentos resultados de Beijing+5.

Organización Mundial de la Salud.

Formación Integral. La Sexualidad, qué es. Lic. Santos Benetti. <http://formacion-integral.com.ar/website/?p=17>

(2000). Promoción de la Salud Sexual Recomendaciones para la Acción.

Organización Panamericana de la Salud (2010).



Empoderamiento de Mujeres Adolescentes: Un Proceso Clave para el logro de los Objetivos del Milenio.

Sánchez-Velásquez, Óscar Antonio.

Influencia de los estereotipos de género asociados a la violencia contra las mujeres Revista Entorno, octubre 2017, número 64.

Pediatría Integral. Órgano de expresión de la Sociedad Española de Pediatría Extra hospitalaria y Atención Primaria (2017).

La sexualidad en la adolescencia.

<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/la-sexualidad-en-la-adolescencia/>

Pérez Hernández, Yoliliztli (2016).

Consentimiento sexual: un análisis con perspectiva de género. Revista mexicana de sociología, 78(4), 741-767.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0188-25032016000400741

Pontificia Universidad Católica de Chile.

Facultad de Medicina. Diploma Desarrollo y Salud Integral del Adolescente (2007).

Módulo 1. Desarrollo Psicosocial y Psicosexual en la Adolescencia. Lección 2. María Elena Gamucio.

Facultad de Medicina. Diploma Desarrollo y Salud Integral del Adolescente (2007). Módulo 3. Tema 3. Lección.7 Sexualidad en el Adolescente. Dra. Tamara Zubarew.

Pontificia Universidad Católica del Perú. Instituto de opinión pública.

Encuesta sobre roles de género. Violencia y homofobia. 2012 y 2016.

https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/64217/IOP_1016_01_R.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terres de Hommes Suisse (2021).

Informe de Resultados de Levantamiento de Información de grupos focales y encuesta a adolescentes de Cusco y Madre de Dios, para diseño de Caja de Herramientas: Empoderamiento de Mujeres Adolescentes para parar el ciclo de violencia

Unidad de Salud del Niño y del Adolescente. Área Salud Familiar y Comunitaria

Descubriendo las voces de las adolescentes. Definición del Empoderamiento desde la

Perspectiva de las Adolescentes. DRAFT-NOVIEMBRE 2006

OPS/OMS© En: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49409/ca-empoderamiento.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

UNODC. 2019.

DEFINICIÓN DEL CONCEPTO DE

TRATA DE PERSONAS. SERIE DE MÓDULOS UNIVERSITARIOS.

Módulo 6 En:

https://www.unodc.org/documents/e4j/tip-som/Module_6_-_E4J_TIP_ES_FINAL.pdf



Terre des Hommes
Suisse

POR LA NIÑEZ Y UN DESARROLLO SOLIDARIO

Más información:

Carmen Barrantes Takata

Coordinadora de Comunicaciones e
Incidencia de América Latina TdH Suisse



c.barrantes@terredeshommessuisse.ch

Terre des Hommes Suisse



Calle Josefina Ramos de Cox 190 Of. 303
San Miguel, Lima.



<https://terredeshommessuisse.org.pe>



<https://www.instagram.com/tdhsperu/>



<https://www.facebook.com/tdhsperu>



<https://twitter.com/tdhsperu>



<https://twitter.com/TdHSuisseLA>



<https://vocesporelcambio.org>



https://www.instagram.com/vocesporelcambio_tdhsuisse/