

Proyecto "Sentirnos Libres"

MANO A MANO POR LA IGUALDAD

Cuaderno de Trabajo
para Estudiantes que participan del
Buen Trato en el aula





Embajada
de la República Federal de Alemania
La Paz



CRÉDITOS

Palabras clave:

Diversidades, Inclusión, Prevención de violencias, Habilidades socioemocionales.

Título:

“Mano a mano por la igualdad” Cuaderno de trabajo para estudiante participan el Buen Trato en el Aula

Marco del Proyecto:

“Sentirnos Libres” Trabajando para reducir la homofobia y la transfobia en el contexto escolar de los municipios de La Paz, El Alto, Pucarani y Viacha en Bolivia.

Una propuesta de:

Fundación Comunidad de Productores en Artes “COMPA”.

Autoría:

Carina Raquel Romero Buezo.

Diseño e Ilustración:

Nesly Karina Guarachi Gutierrez

Alexandra Ivette Camargo Otsubo.

ISBN:

978-9917-9973-2-0

Deposito legal:

4-1-6629-2024

Apoyado por:

La Embajada de la República Federal de Alemania en La Paz.

Impreso en Bolivia - Printed in Bolivia.



índice

1. ANTECEDENTES	1
2. INTRODUCCIÓN	2
3. GLOSARIO DE TÉRMINOS	4
A. Educación Sexual	5
B. Pedagogía de Cuerpos Libres	5
C. Dimensiones Corporales para Entender la Sexualidad	5
D. Expresión e Identidad de Género	5
E. Orientación Sexual	6
F. LGTIQ+	6
G. Homofobia	6
H. Transfobia	6
4. ESTRUCTURA, @MPETNECIAS Y @NTENIDO	7
A. Competencia	8
B. Estructura	8
C. Contenido por Sesión	9
5. BIBLIOGRAFÍA	58



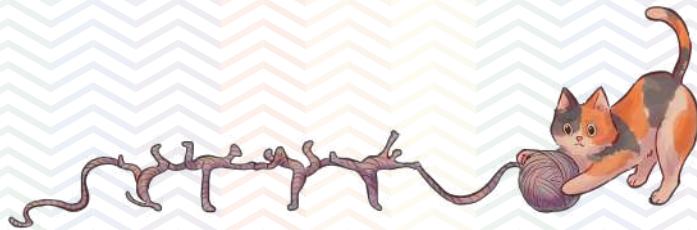
1. ANTECEDENTES

En abril de 2024, la **Embajada de la República Federal de Alemania en La Paz** en su calidad de donante y **Fundación Comunidad de Productores en Artes "COMPA"** en su calidad de beneficiario firman un contrato para la ejecución del proyecto denominado **"SENTIRNOS LIBRES"**, trabajando para reducir la homofobia y la transfobia en el contexto escolar de los municipios de **La Paz, El Alto, Pucará y Viacha en Bolivia.**

El Proyecto tiene la finalidad de **reducir las prácticas homofóbicas y transfóbicas arraigadas en las relaciones cotidianas de la escuela secundaria**, fomentando un entorno educativo seguro e inclusivo en 4 municipios del área metropolitana

de La Paz Bolivia.

La riqueza del proyecto se centra en educar y fortalecer en las y los estudiantes **habilidades socioemocionales** como la autoestima, la comunicación no violenta y la gestión de emociones, a través del arte, la lúdica y la ternura). Para lograrlo, es necesario generar espacios de respeto y apertura en los cuales se pueda reflexionar y desmitificar los estigmas y prejuicios sobre orientación sexual y la expresión e identidad de género diversa.



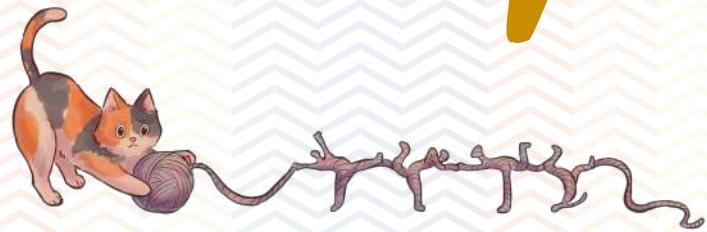
2. INTRODUCCIÓN



¡¡HOLA! En este manual te invitamos a descubrir herramientas y habilidades que te ayudarán a involucrarte y construir un ambiente más inclusivo, respetuoso y libre de discriminación en tu unidad educativa.

Con el apoyo de tus maestras y maestros, te invitamos a que aprendas a cuidarte mejor, a relacionarte de forma más positiva con tus compañeras, compañeros y con todas las personas, a decir NO a la discriminación, ya sea debido al racismo, machismo, capacitismo, homofobia o transfobia.

En el curso nos enfocaremos para fortalecer **tres habilidades clave: mejorar tu autoestima, comunicarte sin violencia y aprender a manejar tus emociones.** La metodología es muy dinámica y está basada en el **arte, los juegos y la ternura**, con las que podrás explorar tus habilidades de una forma divertida, sana y cálida. **Todo esto con un objetivo claro: que tanto tú como tus compañeras, compañeros y compañeras puedan convivir en**



ambientes más respetuosos y justos para todas las personas.

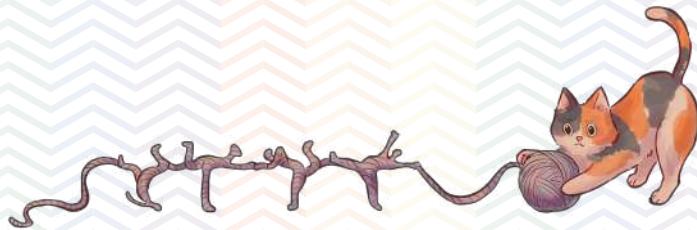
Cuando desarrollamos habilidades como la autoestima y la comunicación asertiva, logramos reducir actitudes agresivas y violentas. Esto permite que todas las personas, sin importar si son mujeres, personas con discapacidad o quienes tengan diversas orientaciones sexuales o identidad de género, disfruten de sus derechos por igual y sean tratados con respeto.

La propuesta educativa que te presentamos, llamada "Pedagogía de Cuerpos Libres", te ayudará a entender cómo la discriminación se manifiesta en nuestro día a día, y cómo puedes desafiarla desde tu espacio. Trabajaremos desde tres aspectos: el cuerpo, las emociones y la cultura.

Esta es una pedagogía que está estrechamente relacionada con la Edu-

cación Integral para la Sexualidad (EIS), que busca mejorar tu bienestar emocional, aprender a respetar, poner límites y convivir en ambientes donde nadie sienta miedo de ser como es.

¡Te invitamos a ser parte de esta experiencia, conocer y disponer de herramientas que mejoren tu vida y la de las demás personas!





3. GLOSARIO DE TÉRMINOS

A. EDUCACIÓN SEXUAL

La Educación Sexual Integral (ESI), es un proceso que nos enseña sobre la sexualidad de manera integral. No solo hablamos de cómo funciona el cuerpo, sino también de emociones, relaciones y cómo respetarnos mutuamente. La ESI nos ayuda a conocernos, a cuidar nuestro cuerpo, a comunicarnos de manera asertiva y a entender nuestras relaciones, siempre basándonos en el respeto y los derechos de las personas.

B. PEDAGOGÍA DE CUERPOS LIBRES

La Pedagogía de Cuerpos Libres pone al cuerpo como el centro del aprendizaje. Utiliza el arte, el juego y ternura para enseñarnos a conectarnos con las personas de manera respetuosa y empática. Nos ayuda a manejar nuestras emociones, tomar decisiones y enfrentar problemas de manera creativa y positiva. Esta pedagogía es una propuesta de Fundación COMPA.

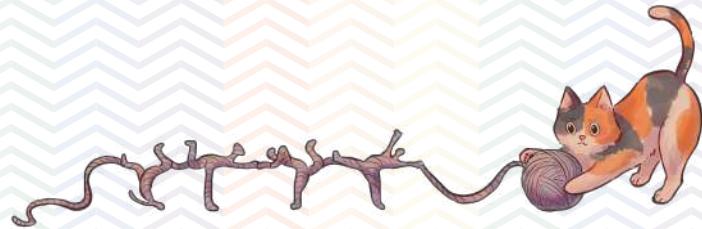
C. DIMENSIONES CORPORALES PARA ENTENDER LA SEXUALIDAD

La sexualidad se compone de tres partes:

Biológica: Esta dimensión está relacionada con nuestro cuerpo, como los órganos sexuales. Nos explica que todos los cuerpos son casi iguales, que solo hay pequeñas diferencias y que las grandes diferencias son más sociales, que físicas.

Psicosocial: Explica que cada persona vive y expresa su sexualidad, influenciada por sus creencias y emociones.

Sociocultural: Es la dimensión que explica cómo la sociedad y la cultura nos enseñan a comportarnos, a ver y entender nuestra sexualidad. Aquí se incluye nuestra identidad y cómo nos relacionamos con otras personas.



D. EXPRESIÓN e IDENTIDAD DE GÉNERO

La identidad de género es cómo te sientes por dentro: si te identificas como hombre, mujer, no binario, etc. Puede o no coincidir con el sexo que te asignaron al nacer. La expresión de género es cómo muestras esa identidad a través de tu ropa, comportamiento, etc. Es importante entender que la identidad y la expresión de género son diversas y cambiantes.



E. ORIENTACIÓN SEXUAL

La orientación sexual es sobre quién te atrae, ya sea emocional, romántica o sexualmente. Puede ser hacia personas de tu mismo sexo (homosexual), de otro sexo (heterosexual) o de ambos sexos (bisexual), entre otras.

F. LGBTQ+

Acronimo que significa Lesbiana, Gay, Bisexual, Transgénero, Intersexual y Queer

o Cuestionando. El símbolo "+" se añade para incluir otras identidades de género y orientaciones sexuales. Queer es un término paraguas que incluye a personas no heterosexuales y no cisgénero, usado también como una identidad específica.

G. HOMOFOBIA

Actitudes de miedo, rechazo o discriminación hacia personas homosexuales.

H. TRANSFOBIA

Actitudes de miedo, rechazo o discriminación hacia personas transgénero.

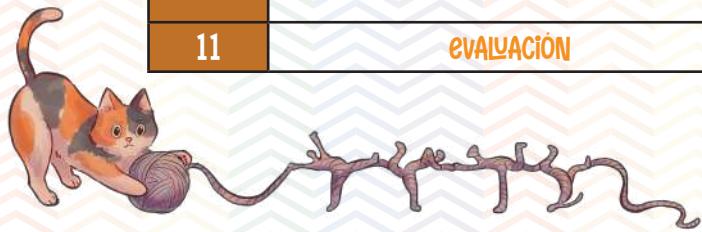


4. ESTRUCTURA, COMPETENCIAS Y CONTENIDO



Al terminar este curso, tendrás la capacidad de utilizar tus habilidades socioemocionales para tu autocuidado y establecer relaciones interpersonales más respetuosas e inclusivas en los procesos educativos de los que formes parte.

Nº Sesión	Contenido	Competencia
1	EVALUACIÓN	(Inicio)
2	PRESENTACIÓN METODOLÓGICA – EMPATE DE EXPECTATIVAS	Estudiantes identifican la metodología educativa del curso.
3	GESTIÓN DE EMOCIONES	Estudiantes conocen y utilizan técnicas para gestionar sus emociones como base para mirar, tocar, acercarse con respeto a sí mismos y a quienes les rodean.
4	COMUNICACIÓN ASERTIVA	Estudiantes conocen técnicas de comunicación asertiva.
5	AUTOESTIMA	Estudiantes incorporan nociones de autoestima equilibrada.
6	SENTIRES, PENSARES Y CREENCIAS EN LAS RELACIONES (ESI ERÓTICA)	Estudiantes integran nociones básicas de la dimensión socioemocional.
7	HACERES (LENGUAJE CORPORAL, ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS EN LAS RELACIONES (ESI AMATORIA)	Estudiantes incorporan nociones básicas de respeto a los límites sociales.
8	TEJIDO DE RELACIONES – ASERTIVAS Y VIOLENTAS	Las y los estudiantes diferencian relaciones violentas de relaciones asertivas independientemente de la identidad de género o la orientación sexual
9	MECÁNICAS DE ORGANIZACIÓN DE BRIGADAS DE CUIDADO FRENTE A LA VIOLENCIA	Estudiantes diseñan propuestas para identificar, prevenir y denunciar múltiples violencias en su espacio educativo.
10	POSICIONAMIENTO DE BRIGADAS DE CUIDADO FRENTE A LA VIOLENCIA	Estudiantes se posicionan como embajadores del cuidado y del bienestar en sus unidades educativas.
11	EVALUACIÓN	(final)



A. CONTENIDO POR SESIÓN

sesión 1

EVALUACIÓN DE INICIO

En sesión 1 se realiza la evaluación para medir las competencias de inicio de las, los y les estudiantes que luego se contrastaran con la post evaluación al cierre del curso.

ANEXO 1 Cuestionario



sesión 2

PRESENTACIÓN METODOLÓGICA – EMPATE DE EXPECTATIVAS

OBJETIVO:

Socializar la pedagogía de cuerpos libres como la metodología a utilizarse en el proceso educativo durante el desarrollo del curso.

CONTENIDOS:

Pedagogía de Cuerpos Libres (PCL): Fundación COMPA ha desarrollado una metodología educativa centrada en el



cuerpo, llamada Pedagogía de Cuerpos Libres. Esta pedagogía parte de la idea de que todos los cuerpos son iguales y dignos solo por el hecho de ser humanos. Rechaza la jerarquización de cuerpos basada en categorías sociales como el sexo binario y la raza, que históricamente han sido usadas para justificar la subordinación.

Intervenciones Pedagógicas:

En las escuelas, la expresión socioemocional del cuerpo es el punto de partida. Se usan las artes, el juego y la ternura para trabajar con el cuerpo como territorio, ayudando a sanar y a abrirse hacia las demás personas.

Laboratorios Pedagógicos:

Los laboratorios pedagógicos son espacios donde las personas experimentan y practican nuevas formas de relacionarse usando el cuerpo. Se promueve el respeto: mirar, tocar, hablar y acercarse con respeto, lo que ayuda a reducir el prejuicio y el morbo. Aumenta la

autoestima, la gestión de emociones, la comunicación asertiva y la creatividad, fortaleciendo el sentido de comunidad.

Horizonte de Liberación Corporal:

La meta de la Pedagogía de Cuerpos Libres es construir espacios más horizontales y comunitarios entre los cuerpos, fomentando respeto y equidad, lo que lleva a relaciones más seguras, democráticas y propositivas.

10



DESARROLLO DEL CONTENIDO

DINÁMICA1: "LAS 4 DIMENSIONES DEL TRABAJO" – OBJETIVO HOLÍSTICO



Escucha las instrucciones

Para el desarrollo de esta dinámica debes completar en tu cuaderno de trabajo el objetivo holístico a partir de las dos dimensiones que ya están planteadas (SER Y SABER); debes completar las otras dos dimensiones faltantes (SER Y DECIDIR)

SER

Para llenar esta dimensión puedes preguntarte:
¿Cómo debemos comportarnos?

SABER

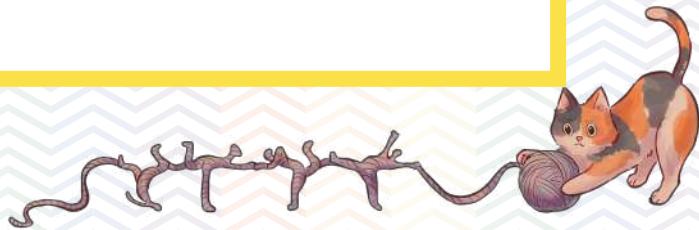
Aprenderás sobre tu autoestima, comunicarte sin violencia y aprender a manejar tus emociones.

HACER

- Se aplicará la pedagogía de cuerpos libres para aprender: por lo tanto, tu cuerpo será centro del aprendizaje.
- Se utilizará el arte, el juego y la educación emocional para enseñar.

DECIDIR

Para llenar esta dimensión puedes preguntarte
¿Para qué usaremos lo aprendido en las otras 3 dimensiones?



DINÁMICA 2: "NUESTROS CUERPOS"



Escucha las instrucciones

Comienza caminando por el espacio, lo que te ayudara a trabajar tu autonomía corporal. Esto significa caminar en solitario, con una postura segura y erguida: hombros hacia atrás, espalda recta y manos relajadas a los costados.

- Mira hacia el frente con confianza y camina en líneas rectas.
- A medida que domines esta postura, la persona que facilita hará señales para que cambien la velocidad, formen parejas, hagan grupos, etc

**COLABORA Y
SENTIRÁS
COMO MEJORA
TU CONFIANZA**



Reflexión sobre el cuerpo y la identidad:

- En el papelógrafo donde dibujaron la silueta
- Cada integrante del grupo, incluyéndote, elegirá una parte de su cuerpo que más le guste (manos, ojos, piernas, etc.) y escribirán su nombre en esa parte de la silueta.
- Luego, deben compartir cualidades personales que valoren de sí mismas y de si mismos. Por ejemplo: ser solidario, responsable, respetuoso, etc., y de igual forma deben anotarla en el papelógrafo.
- Por último, escribirán dentro de la silueta, sus identidades: Estas pueden ser culturales, territoriales, de equipo, de género, entre otras.

Actividad en grupos:

- En esta actividad recibirás marcadores de colores y un papelógrafo.
- En 20 segundos, dibujaras o apoyaras a dibujar la silueta de alguien del grupo en el papelógrafo. El grupo que no termine a tiempo, recibirá una penitencia



Para el cierre:

Responderán a las siguientes preguntas:

Preguntas sobre la dimensión psicosocial:

¿Qué emociones o sentimientos crees que son más importantes para construir buenas relaciones con las demás personas? ¿Por qué?

¿Cómo crees que tus emociones influyen en las relaciones con amigos, amigas, familiares o parejas?

¿Qué herramientas podrías usar para gestionar mejor tus emociones en una relación?

¿Cómo te sientes cuando alguien no respeta tus emociones o sentimientos?

Preguntas sobre la dimensión sociocultural:

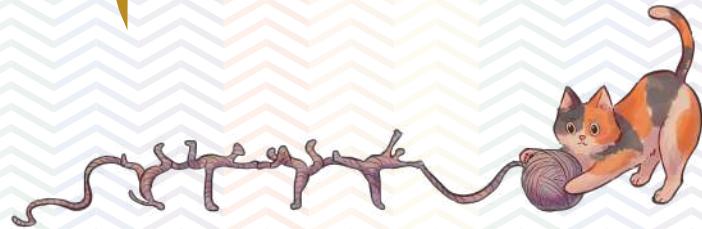
¿Qué límites sociales has observado en tus relaciones o en la sociedad en general? ¿Cómo afectan estas normas a las personas?

¿Por qué crees que existen límites sociales en las relaciones? ¿Son necesarios o pueden ser perjudiciales?

¿Cómo puedes contribuir a que se respeten los límites sociales en tus relaciones?

¿Qué papel crees que juega la cultura en la manera en que se construyen las relaciones de pareja?

¿Cómo el respeto puede ayudarte a cumplir los límites sociales y a cuidar mejor en tus relaciones?



PREGUNTAS GENERALES PARA EL ANÁLISIS Y EL DEBATE:

- ☀️ ¿Cómo crees que las dimensiones psicosocial y sociocultural se relacionan con la sexualidad?
- ☀️ ¿Qué aspectos de la sexualidad consideras más importantes para analizar y(o) reflexionar en tu entorno? ¿Por qué?
- ☀️ ¿Cómo te sientes al hablar sobre relaciones afectivas y límites en tu círculo de amigos o en la escuela?
- ☀️ ¿Qué crees que se podría hacer para mejorar la comunicación sobre emociones y límites en las relaciones dentro de tu grupo de amigas y(o) amigos?
- ☀️ ¿De qué manera crees que el conocimiento sobre estas dimensiones puede impactar positivamente en tus relaciones futuras?



sesión 3

gestión de emociones

OBJETIVO:

Enseñar y desarrollar técnicas de gestión de emociones en estudiantes, para mejorar su relación consigo mismos y con las personas de su entorno. (mirar, tocar, acercarse con respeto).

CONTENIDOS:

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que experimentamos o sentimos debido a algo que sucede a nuestro alrededor. Son respuestas rápidas, espontáneas y breves, acompañadas de cambios en nuestro cuerpo, como el aumento del ritmo cardíaco. Estas emociones nos ayudan a actuar rápidamente ante situaciones inesperadas. Por ejemplo, el miedo nos hace sentir que debemos huir.

Características de las emociones:

- ◆ Aparecen de manera espontánea.
- ◆ Duran poco tiempo.
- ◆ Ocurren con frecuencia.
- ◆ No podemos controlarlas.
- ◆ Se pueden expresar fácilmente.
- ◆ Se adaptan a lo que está pasando a nuestro alrededor.
- ◆ Son comunes en todas las culturas.



¿Qué son los sentimientos?

Los sentimientos son el resultado de las emociones y pensamientos. Cuando somos conscientes de lo que sentimos y le damos un nombre a esa emoción, se convierte en un sentimiento. Los sentimientos suelen durar más tiempo que las emociones, son más complejos debido



a que incluyen nuestra forma de pensar sobre una emoción, nos ayudan a comprendernos y a tomar decisiones.

¿Y qué son las pasiones?

Las pasiones son estados emocionales muy intensos y duraderos, que pueden dominar nuestra vida. Se dividen en:

- ◆ **Pasiones inferiores:** que nos impiden crecer como personas.
- ◆ **Pasiones superiores:** que nos motivan a mejorar.

Emociones básicas:

- ◆ **Alegría:** Sensación de felicidad al lograr algo que nos pone contentos.
- ◆ **Miedo:** Sentimos ansiedad ante una amenaza real o imaginaria.
- ◆ **Sorpresa:** Reacción rápida ante algo inesperado, sobresalto, desconcierto.
- ◆ **ASCO:** Es una emoción negativa de

desagrado, originada por algo que nos repugna.

- ◆ **Ira:** Enojo cuando las cosas no salen como queremos.
- ◆ **Tristeza:** Sentimientos de pena ante una pérdida, dolor, desilusión.

Gestionando las emociones:

Aunque no podemos controlar las emociones, podemos aprender a gestionarlas en tres pasos:

- ◆ **Identificar:** Reconocer qué emociones estamos sintiendo.
- ◆ **Causas:** Preguntarnos por qué sentimos así y qué lo provocó.
- ◆ **Resolución:** Encontrar una manera de manejar nuestras emociones para evitar que afecten nuestras interacciones con los demás.



DESARROLLO DEL CONTENIDO

DINÁMICA 1: "LAS ESTACIONES"

- ◆ Apoya a preparar el espacio. Hay 4 letreros de diferentes colores con 4 emociones: Felicidad, Enojo, Miedo y Tristeza, que deben estar pegadas en cuatro lugares diferentes del salón.
- ◆ Debes estar atento, pues recibirás papelitos de colores que concuerdan con los letreros de las emociones.
- ◆ Toma un momento para pensar en situaciones, experiencias o cosas que te han hecho sentir: feliz, enojado, con miedo y triste.
- ◆ Escribe tus ideas o situaciones en los papelitos de colores.
- ◆ Pega los papelitos: Coloca tus papelitos alrededor de los letreros de las emociones que corresponden, según el color de cada papelito.
- ◆ Recorre las estaciones: Una vez que todos hayan pegado sus papelitos, intégrate al recorrido por las diferentes estaciones emocionales.
- ◆ Compartir experiencias: En cada estación, pon atención a las experiencias más significativas o raras y comparte tu opinión al respecto.

Responde a las siguientes preguntas:

- 1. ¿Cómo te sentiste al escribir y compartir tus experiencias?
- 2. ¿Qué emociones crees que son más fáciles de compartir y cuáles más difíciles? ¿Por qué?
- 3. ¿Te sorprendió conocer las experiencias emocionales de tus compañeras/os? ¿Por qué?
- 4. ¿Cómo crees que compartir tus emociones con el grupo puede ayudar a crear un ambiente de apoyo?
- 5. ¿Qué estrategias podrías usar para enfrentar emociones difíciles, como el miedo o la tristeza?
- 6. ¿Cómo influye la forma en que los demás expresan sus emociones en tu manera de sentir y actuar?
- 7. ¿Qué aprendiste sobre el valor de expresar y escuchar las emociones de las demás personas?



Aplicación futura:

¿Qué cambios podrías hacer en tus interacciones con amigas, amigos o familiares para fomentar una mejor comunicación emocional?



DINÁMICA 2: "Te REGALO A..."

Desarrollo

- ◆ Piensa en tus emociones: Tómate un momento para pensar en algo que te haga sentir alegría y también algo que te haga sentir tristeza
- ◆ Ahora, usa tu nombre y crea una frase que combine esos sentimientos. Por ejemplo:

"Tu (nombre) es feliz a lado de su familia y le entristece la soledad."

"Tu (nombre) es feliz jugando con su hermanita y le entristecen las palabras agresivas".

- ◆ Forma pareja: Busca a alguien en el grupo y pónganse frente a frente.
- ◆ Comparte tu frase: Primero, tú le dirás a tu pareja la frase que creaste. Por ejemplo:

"¡Te entrego a (tu nombre)! Él / Ella es feliz a lado de su familia y le entristece la soledad."

- ◆ Luego, tu pareja hará lo mismo y te entregará su frase.

- ◆ Muévete y escucha de forma activa:

Después de intercambiar las frases, caminarán por el espacio. Cuando escuchen que alguien dice "¡alto!", deben acercarse a otra persona y repetir el proceso de entrega de frases. Por ejemplo, si te acercas a alguien llamado Susana, le dirás: "¡Te entrego a Pedro! Él es feliz jugando con su hermanita y le entristecen las palabras agresivas."

- ◆ Harán esto 2 o 3 veces, según el tiempo que se tenga.

Responde a las siguientes preguntas:

Al final, nos reuniremos para hablar sobre la actividad

Reflexiona si piensas en las demás personas al expresar tus emociones.

¿Realmente te importa lo que las demás personas están sintiendo?



DINÁMICA 3: "BAILE CON PAÑOLETAS"



Escucha las consignas para la dinámica de baile con los ojos vendados.

Forma pareja: Encuentra a alguien en el grupo con quien sientas afinidad y formen una pareja de baile.



Venda en los ojos: Una de las parejas se vendará los ojos con la pañoleta. La otra persona será la que la guíe.

Guía con seguridad: La persona que guía debe ayudar a su pareja a sentirse segura y respetada mientras se mueve por el espacio.

¡Comienza a bailar! :
Cuando suene la música,
comienza a bailar con
delicadeza.



Recuerda: Nadie puede hablar. Si alguien habla, el ejercicio se detendrá hasta que todas/os/es estén en silencio nuevamente.

Intercambio suave: Durante la dinámica, quienes tengan los ojos vendados deberán comunicarse usando su lenguaje corporal para intercambiar entre



sí.El intercambio debe ser suave y delicado. Asegurate de que dos personas con los ojos vendados no terminen bailando juntas.

Reflexionemos juntos: Al finalizar la actividad, compartir las sensaciones y reacciones que sintieron sobre el contacto con las demás personas.

Hablar sobre la importancia de mirar y tocar con respeto, así como el autocuidado y el cuidado del otro.



20

Gestión de emociones: Reflexionar sobre cómo las emociones, especialmente las emociones negativas pueden generar cadenas afectivas. Por eso, es crucial gestionar nuestras emociones al mirar, tocar, hablar y relacionarnos con los demás.

Una ruta para gestionar nuestras emociones:

- ◆ Identificar las emociones que estamos sintiendo (puede ser que haya varias emociones al mismo tiempo, pero generalmente habrá alguna

predominante).

- ◆ Identificar la causa que ha provocado ese estado afectivo (emoción) por qué están ahí las emociones, qué, quién, como se produjo.
- ◆ Encontrar una resolución a nuestro estado afectivo. Las emociones pueden ser tan intensas que si no identificamos lo qué nos pasa, tendemos a generar cadenas afectivas generalmente dominadas por emociones negativas. Es decir que si no logramos identificar que estamos enojados porque nos contestaron de mala manera, nuestras relaciones tienden a conflictuarse.



SESIÓN 4

COMUNICACIÓN ASERTIVA

OBJETIVO:

Desarrollar técnicas de comunicación asertiva en las/os/es estudiantes, para mejorar la relación consigo mismos y con su entorno (hablar con respeto).

CONTENIDOS:

¿Qué es la comunicación asertiva?

La comunicación asertiva es la capacidad de expresar lo que pensamos, sentimos y necesitamos sin herir ni ofender a nadie. Se basa en el respeto mutuo, tanto hacia uno/a mismo como a las demás personas.

Asertividad:

Es la habilidad para decir lo que pensamos y sentimos de manera respetuosa, sin agredir ni dejarnos pisotear. Si no somos asertivos, podemos caer en dos extremos:

- ♦ **Actitud pasiva:** No defendemos lo que creemos justo o importante, renunciamos a nuestros derechos.
- ♦ **Actitud agresiva:** Imponemos lo que queremos sin tener en cuenta los sentimientos ni las necesidades de las demás personas.



Habilidades adicionales para la comunicación asertiva :

Desde la Pedagogía de cuerpos libres, la comunicación asertiva necesita algunas habilidades extra para ser más efectiva, como:

- ♦ **Gestión de emociones:**



Es saber reconocer, controlar las emociones y ajustar nuestras emociones.

◆ **Interacción respetuosa:**

Respetar a los demás no solo significa no juzgar, sino también entender que ciertas actitudes o comportamientos (como los racistas, machistas o discriminadores) se construyen por el entorno en el que vivimos. La interacción respetuosa implica ser conscientes de esto y no participar en acciones o palabras que perpetúen esas injusticias.

◆ **Validación:**

Es mostrar que, aunque no se esté de acuerdo, se acepta lo que las personas dicen. Se pueden usar frases como “desde mi punto de vista” “me parece qué”, “respeto tu opinión, sin embargo” procurando no desmerecer la opinión ajena. En cualquier caso, se puede cualificar lo que se dice como una opinión propia y no como una afirmación indiscutible. Se hace introduciendo un tono en la expres-

sión que relativice lo que se dice o utilizando frases como: desde mi punto de vista, en mi opinión, etc.

◆ **Lenguaje corporal coherente:**

Es una forma de comunicación no verbal, que transmiten información a través de gestos, posturas y movimientos del cuerpo y rostro. Suele realizarse de forma inconsciente. Es un buen indicador del estado emocional de las personas. El lenguaje corporal debe ser coherente con lo que estamos manifestando. No se juzga solo con el pensamiento, no se siente solo en una dimensión abstracta. Todo se traduce en el lenguaje corporal (actitud).

◆ **Empatía:**

La escucha activa es una forma de comunicación en la que el oyente le demuestra al hablante que le ha entendido.

◆ **Escucha activa:**

Escuchar activamente significa mostrar a la otra persona que entendemos lo que nos dice. Hay di-



ferentes formas de hacerlo:

Parafrasear: Repetir lo que la otra persona dijo con nuestras propias palabras para confirmar que entendimos bien.

Reflejar emociones: No solo mostramos que entendemos las palabras, también reconocemos cómo se siente la otra persona.

Validar: Aceptar lo que la otra persona nos dice, aunque no estemos de acuerdo. Podemos usar frases como: "En mi opinión", "Desde mi punto de vista", "Respeto lo que dices, pero creo...".

♦ **Identificar la emoción:**

Preguntarnos qué sentimos y cuál es la emoción más fuerte.

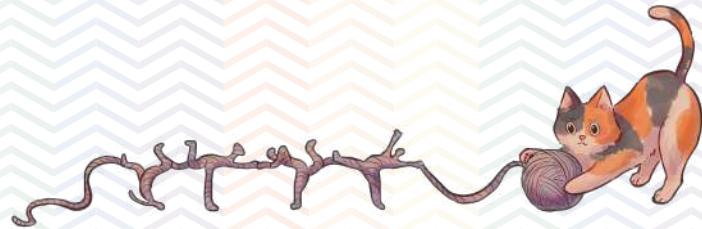
♦ **Buscar la causa:**

Preguntar por qué estamos sintiendo

esa emoción, qué lo provocó.

♦ **Resolver el estado emocional:**

Cuando entendemos por qué estamos enojados o tristes, podemos evitar pasar ese malestar a otras personas. Si no gestionamos nuestras emociones, podemos formar "cadenas afectivas" que afectan negativamente a otros.



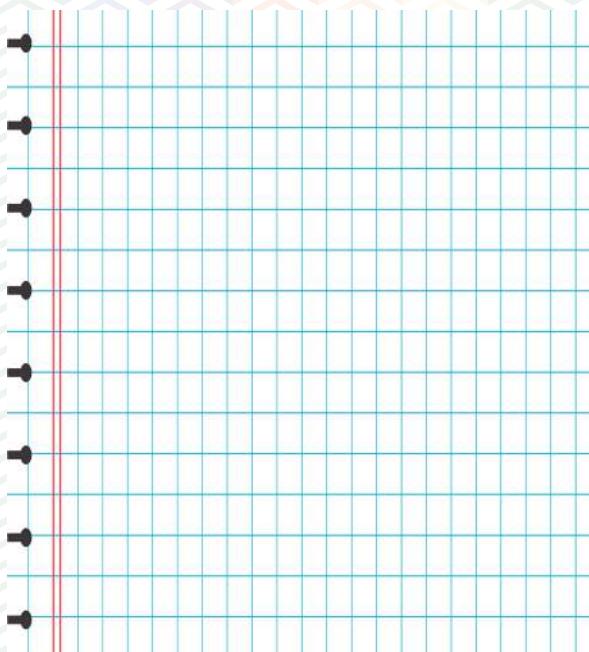
DESARROLLO DEL CONTENIDO

DINÁMICA 1: "EL JUEGO DEL AUTOBÚS" (ESCUCHA ACTIVA)

La historia es la siguiente:

"Imagina que conduces un autobús. Inicialmente el autobús va vacío. En la primera parada suben cinco personas. En la siguiente parada tres personas se bajan del autobús y dos suben. Más adelante, suben diez personas y bajan cuatro. Finalmente, en la última parada bajan otros cinco pasajeros"

Escribe tu respuesta:



La pregunta es:

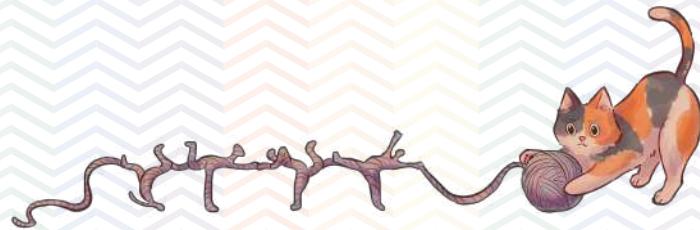
¿Qué número de calzado utiliza el conductor del autobús?

¿Cómo crees que está tu escucha activa?



DINÁMICA 2: "GLOBOS DE LAS EMOCIONES Y NECESIDADES"

- ◆ Recibirás un globo, un trozo de lana y un pedazo de papel.
- ◆ Se forman 2 grupos: Uno será el grupo de las emociones y el otro será el grupo de las necesidades.
- ◆ Asegúrate de que las emociones y necesidades seleccionadas sean diferentes entre todos los miembros del grupo.
- ◆ Una vez que cada persona tenga su emoción o necesidad asignada, deberá escribirla en el papel que se le ha dado. Luego, tendrán unos minutos para reflexionar sobre lo importante que es esa emoción o necesidad en su vida diaria.
- ◆ Cada participante debe introducir su papelito en el globo, inflarlo, y atar un extremo de la lana al globo y el otro a su pantorrilla, dejando el globo en el suelo, con suficiente distancia para que no quede pegado al cuerpo.
- ◆ Los grupos (emociones vs. necesidades) tendrán 1 minuto para intentar reventar los globos del grupo contrario. El grupo de las emociones intentará reventar los globos de las necesidades, y viceversa. Sin embargo, también pueden optar por proteger su propio globo.
- ◆ **Regla importante:** La única regla es que nadie debe lastimar a los demás. Solo se pueden usar los pies para intentar reventar los globos y cuidar el respeto entre todos.



Responde a las siguientes preguntas:

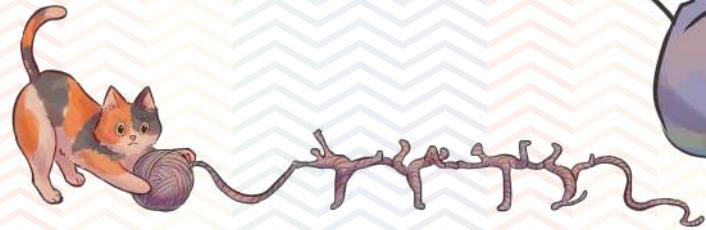
¿Cómo te sentiste al intentar proteger tu emoción o necesidad?

¿Te diste cuenta de lo que significa para ti la emoción o necesidad que tenías en el globo?

¿Te resultó fácil o difícil comunicar la emoción o necesidad a través de la actividad?

¿Cómo crees que se puede mejorar la forma en la que expresamos nuestras emociones o necesidades en la vida diaria?

¿Qué importancia tiene aprender a comunicar nuestras emociones y necesidades de forma respetuosa y clara (comunicación asertiva)?



DINÁMICA 3: "JUEGO DE ROLES"

Se forma grupos, los grupos deben formar pares, es decir los grupos 1 y 2 es un par, los grupos 3 y 4 son otro par y así sucesivamente. Por cada par de grupos se presenta un relato breve de una imagen de interrelaciones cotidianas, por ejemplo:

a) Chofer molesto presionando el claxon delante de una persona de la tercera edad, otra persona gritando al chofer, una persona golpeando el vidrio de la movilidad, y otra indiferente con sus audífonos y los ojos cerrados.

b) Un cajero de supermercado siendo agredido por un cliente, el cajero bastante relajado, el cliente con niños molestando, subiéndose al mostrador, etc.

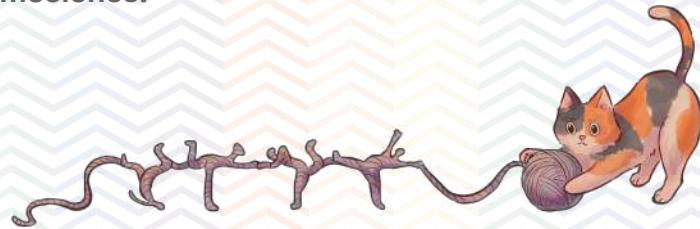
c) Un servidor/a público que trata mal a una mujer embarazada porque le falta un requisito para su trámite.

d) Una madre o padre retando a su hijo por haber llegado tarde a la casa.

Con estas imágenes mentales que servirán como detonantes, se pide a cada par de grupos que interpreten o caricaturicen las siguientes acciones: Uno de los grupos debe interpretar la escena con total ausencia de comunicación asertiva y el otro grupo debe incorporar en la escena elementos de comunicación asertiva.

Quando los grupos presenten los resultados, la persona que facilita acompañará con música estridente o música de relajación para intensificar las emociones negativas o positivas según sea el caso.

Durante las presentaciones, se van fortaleciendo los elementos para lograr una comunicación asertiva: Escucha activa, Validación, Interacción respetuosa, Lenguaje corporal coherente y Gestión de emociones.



sesión 5

AUTOESTIMA

OBJETIVO:

Desarrollar y/o fortalecer la autoestima en estudiantes para que mejoren la relación consigo mismos y con las personas de su entorno. (nos tratarnos con amor propio y nos auto cuidamos)

28

CONTENIDOS:

¿Qué es y cómo se presenta la Autoestima?

Es cómo te ves y sientes acerca de ti mismo. Esto incluye lo que crees sobre tus habilidades, tu valor y tu apariencia. La autoestima puede ser equilibrada, sobre elevada, media y baja. La autoestima puede fluctuar a lo largo de toda la vida en función de las experiencias y los factores sociales, culturales y personales.

Autoestima Equilibrada:

Según Nathaniel Branden, la autoestima equilibrada es el sentimiento de la propia valía, sin depender de la aprobación o valoración de los demás. Por lo tanto, la autoestima equilibrada es un estado mental en el que la persona se valora a sí misma de manera justa y positiva. Esta valoración se basa en una comprensión realista de sus fortalezas y debilidades, y no está sujeta a las opiniones o expectativas de los demás. Las personas con una autoestima equilibrada son capaces de vivir una vida plena y significativa. Las personas con una autoestima equilibrada, se aceptan a sí mismas, se sienten seguras de sí mismas y de sus capacidades, son capaces de establecer relaciones sanas, se sienten motivadas para alcanzar sus metas, son resilientes ante las dificultades.

Autoestima Sobre elevada:

Según Erich Fromm, la autoestima sobre elevada, también conocida como narcisismo, es una exagerada admiración por



sí mismo y una búsqueda constante de atención y aprobación. Las personas con este tipo de autoestima suelen tener una imagen distorsionada de sí mismas, creyéndose superiores a los demás y necesitando constantemente ser elogiadas y admiradas. Las personas con autoestima elevada se creen superiores a los demás, necesitan la admiración y la atención de los demás, son sensibles a las críticas, pueden ser arrogantes y prepotentes y tienen dificultades para establecer relaciones sanas.

Autoestima Media:

Morris Rosenberg, conceptualiza la autoestima media como una valoración de sí mismo que varía en función de las circunstancias y las opiniones externas. Las personas con este tipo de autoestima pueden tener momentos de confianza y seguridad en sí mismas, seguidos de periodos de duda e inseguridad. Las personas con una autoestima media, tienen una imagen realista de sí mismas, son conscientes de sus fortalezas y debilidades, pueden tener momentos de duda o inseguridad, son generalmente capaces de establecer relaciones sanas y están motivadas para mejorar.

Autoestima Baja:

Carl Rogers (1959) define la autoestima baja como una “valoración negativa de sí mismo, caracterizada por una gran inseguridad y falta de confianza en las propias capacidades”. Las personas con este tipo de autoestima suelen autocriticarse constantemente y compararse negativamente con los demás. Las personas con una autoestima baja, se sienten inseguras de sí mismas, creen que no son lo suficientemente buenas, se comparan constantemente con los demás, son sensibles a las críticas y pueden tener dificultades para establecer relaciones sanas.

Es importante destacar que la autoestima no es un rasgo fijo e inmutable, sino que puede modificarse a lo largo de la vida mediante diferentes estrategias, como la terapia psicológica, el desarrollo de la autocompasión y el cultivo de relaciones positivas, las personas pueden trabajar para desarrollar una autoestima más sana y equilibrada.



DESARROLLO DEL CONTENIDO

DINÁMICA 1: "CÓMO SOY"

Cuando la persona que facilita pregunté ¿cómo te sientes? explica en pocas palabras como te sientes en este momento.

Una vez que hayas respondido, guarda el papel para más adelante.

Después te entregarán una hoja blanca que debes doblar en cuatro partes iguales y en cada cuadro anotarás las siguientes preguntas

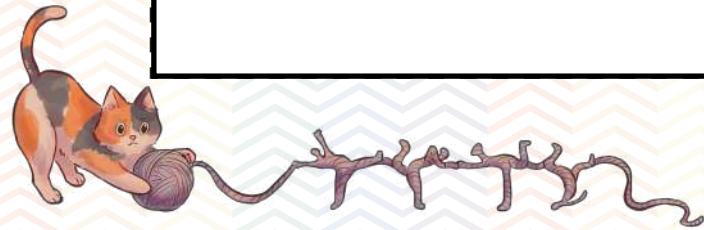
30

¿Cómo soy como amiga/o/e?

¿Cómo soy como hijo/a/e?

¿Cómo soy como estudiante?

¿Cómo soy como pareja ?



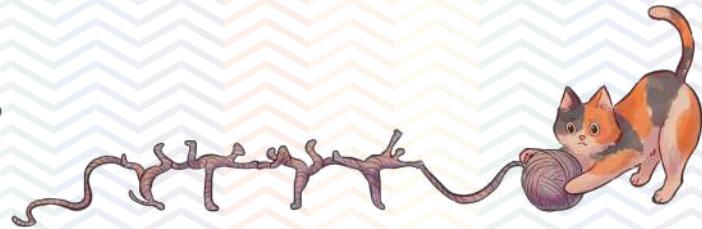
DINÁMICA 2: "SACÚDETE"

Te entregarán 4 posits, tienes que escribir un adjetivo negativo por posit. Por ej. tonto, inservible, inútil, flojo, irresponsable, etc.

Luego caminarás por el espacio e irás pegando los posits en el cuerpo de tus compañeros y compañeras

Cuando termine la dinámica, responde las siguientes preguntas:

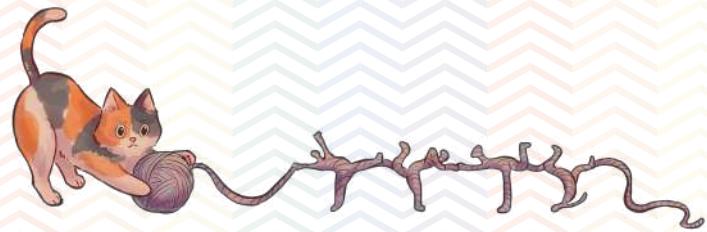
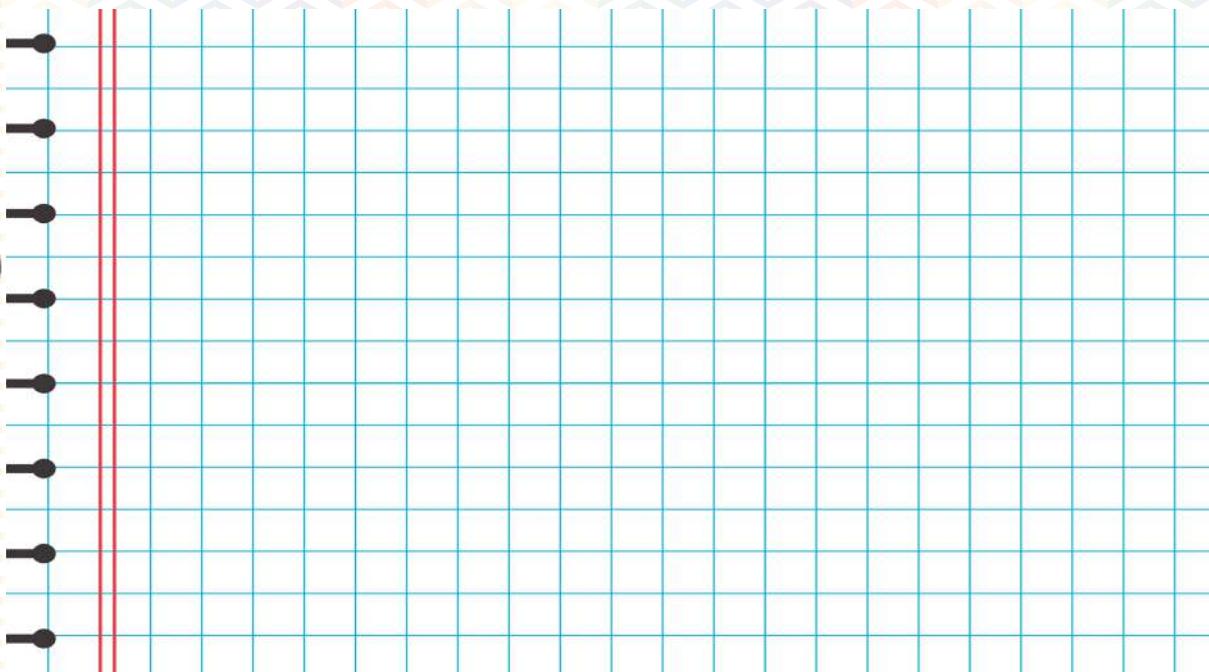
- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Cómo los adjetivos negativos pueden influir en nuestro estado de ánimo?
- ¿Es tan fácil sacudirse los adjetivos negativos como en la dinámica?
- ¿Entendemos el poder que podemos tener sobre las personas?
- ¿Entendemos el poder que las personas tienen sobre nosotros?
- ¿Qué podemos hacer al respecto?



Recuerda lo que escribiste en el cuadro anterior de la dinámica 1 : "CÓMO SOY"

A partir de cómo eres ponte metas para mejorar personalmente.

Escribe tus metas aquí



DINÁMICA 3: "ACRÓSTICO"

Escribe tu nombre y con él un acróstico. Por Ej: RAQUEL

G **R**ACIOSA

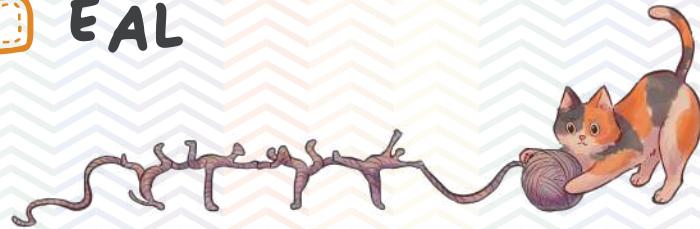
TERC **A**

IN **Q**UIETA

INSEG **U**RA

S **E**NTIMENTAL

LEAL



SESIÓN 6

SENTIRES, PENSARES Y CREENCIAS EN EL PROCESO DE ENAMORAMIENTO

(*esi – ERÓTICA)

OBJETIVO:

Incorporar en los aprendizajes de los estudiantes nociones básicas de sus estructuras afectivas, cognitivas y de creencias.



CONTENIDOS:

DIMENSIONES CORPORALES PARA ENTENDER LA SEXUALIDAD

Dimensión Biológica

El sexo se refiere a las características físicas con las que nacemos, como tener vulva o pene. Algunas personas nacen con ambos (intersexuales). A nivel biológico, todos los seres humanos somos muy parecidos: compartimos el 99.9% de nuestro ADN. Las diferencias físicas que vemos son mínimas (solo el 0.01%). Por ejemplo, los ovarios y los testículos son muy parecidos: ambos producen hormonas y células sexuales. El clítoris es como un pene pequeño y los labios de la vulva

se parecen al escroto.

Dimensión Psicosocial

Aquí entra nuestra mente, emociones y creencias. Cada persona vive su sexualidad de forma diferente, influenciada por valores, pensamientos y sentimientos. Esto se llama erótica y es la manera en que cada uno expresa y vive su sexualidad.

Dimensión Sociocultural

Nuestros cuerpos y la forma en que nos relacionamos están influenciados por la cultura y la sociedad en la que vivimos. Aquí se forman las reglas sobre cómo nos comportamos y expresamos sexualmente, como el lenguaje corporal o los gestos. Esto se llama amatoria y refleja cómo nos acercamos a otras personas en nuestro entorno.

Estas tres dimensiones son parte de nuestra sexualidad y determinan la manera en que vivimos nuestras relaciones sexuales.



DESARROLLO DEL CONTENIDO

DINÁMICA 1: "COMPETENCIA"

PARTICIPARÁS EN UNA COMPETENCIA!



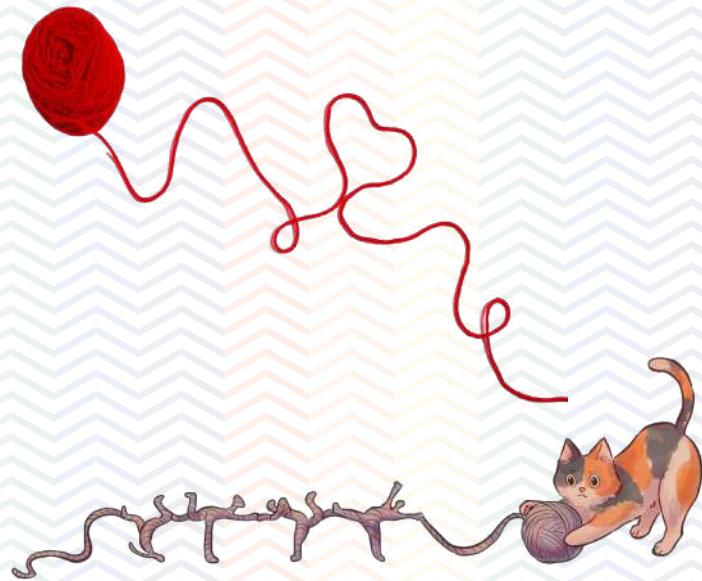
Ten muy presente lo aprendido en la sesión 3: gestión de emociones, qué son las emociones, cómo se gestionan las emociones.

Formarán grupos y armarás un camino usando lanas para delimitar el recorrido que irá de algún lugar del aula hacia la pizarra.

Alguna otra persona de tu grupo o tú llevarán las respuestas correctas a la pizarra por el camino de lanas, pero este mensajero ¡debe

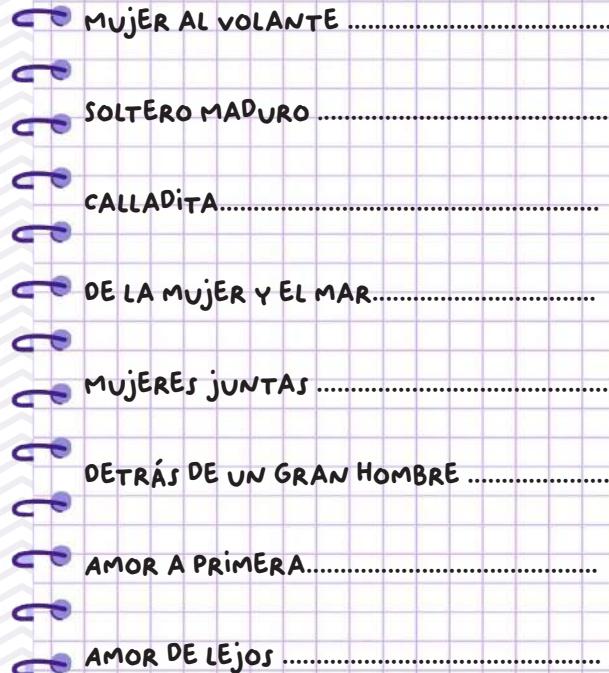
tener los ojos vendados! Y debe recorrer el camino sin pisar las lanas solo escuchando las palabras que lo guían.

Buena suerte esperamos que te vaya muy bien.



DINÁMICA 2: PENSAMIENTOS ÚNICOS

Nos centraremos en algunas frases que ojalá conozcas, si es así por favor complétalas:

- 
- MUJER AL VOLANTE
 - SOLTERO MADURO
 - CALLADITA.....
 - DE LA MUJER Y EL MAR.....
 - MUJERES JUNTAS
 - DETRÁS DE UN GRAN HOMBRE
 - AMOR A PRIMERA.....
 - AMOR DE LEJOS

36

Finalmente se abre el diálogo para reflexionar sobre los pensamientos y creencias más comunes del enamoramiento



DINÁMICA 3: "PERFORMANCE"

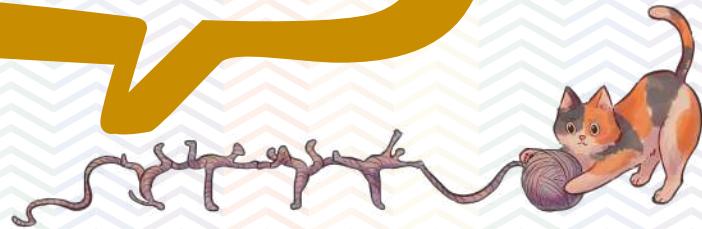
Vas a participar de una dramatización corta junto a tu grupo:

Serán historias que cuenten sobre el enamoramiento.

**Diviértete,
se creativo y
PÁSALA BIEN!!**



- ¿Qué emociones sientes cuando te enamoras?
- ¿Esas emociones son siempre positivas o a veces también generan dudas o inquietudes?
- ¿Qué creencias has escuchado sobre el amor, como "si lo quieres lo vas a conquistar" o "va a cambiar por ti"?
- ¿Crees que esas ideas son realistas o generan expectativas poco saludables?
- ¿Cómo manejas las emociones cuando sientes que tus sentimientos no son correspondidos?
- ¿Crees que es tu responsabilidad intentar cambiar a la otra persona o cambiarte a ti mismo para que te corresponda?
- ¿Alguna vez has pensado que "si lo intentas lo suficiente, todo va a salir bien" en una relación?
- ¿Cómo te hace sentir esta idea? ¿Te parece justa para ambas partes en una relación?
- Cuando tienes una emoción intensa, como la tristeza o la frustración por un amor no correspondido, ¿qué haces para gestionar esa emoción?
- ¿Te parece que estas emociones son algo que tú debes resolver por ti mismo/a?



sesión 7

HACERES, ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS EN EL PROCESO DE ENAMORAMIENTO (+esi AMATORIA)

OBJETIVO:

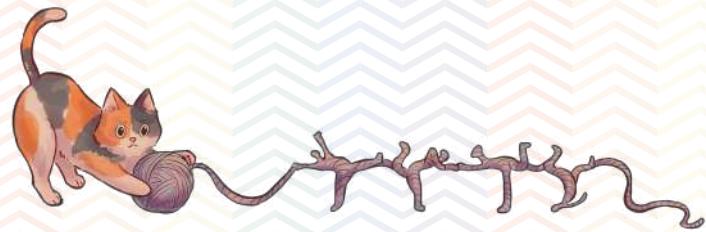
Incorporar en los aprendizajes nociones básicas de respeto a los límites sociales en las actitudes y comportamientos.



CONTENIDOS:

DIMENSIONES CORPORALES PARA ENTENDER LA SEXUALIDAD

Las 3 dimensiones son: la Dimensión Biológica, la Dimensión Psicosocial y la Dimensión Sociocultural (estos contenidos se encuentran ya descritos en la página 19 de la sesión 6)



DESARROLLO DEL CONTENIDO

DINÁMICA 1: "TEATRO"

En esta actividad contarás una historia a través del teatro: Pero asumirás nuevos retos junto a las personas que conforman tu equipo:

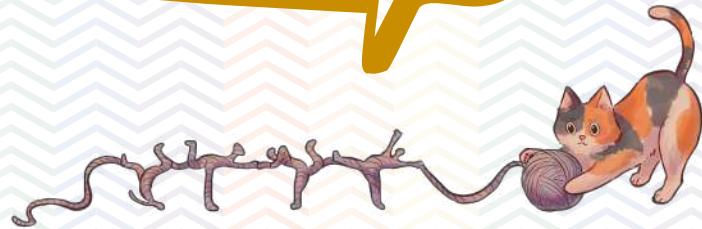
- ◆ Deben elegir un espacio escénico: Ej. Un baño, un set de televisión, un avión, un ascensor, un bar, una fábrica. Los performances tienen que desarrollarse únicamente en ese espacio.
- ◆ Deben ser creativos al momento de incluir sus temas: ej. El beso asesino, la manta loca, la mano equivocada, la silla traviesa, los tacones equivocados, el vaso que se rompió, ese lápiz de labios no es mío.
- ◆ Las parejas en tu obra de teatro pueden ser: Ella él, él él, ella ella, elle el, ella elle, etc.
- ◆ Los performances deben durar solo 5 minutos y deben responder a todos los retos.

Presta atención a los otros performances porque responderán a las siguientes preguntas:

¿Qué significa para ti respetar a tu pareja, sin importar su identidad de género u orientación sexual?

¿Cómo puedes demostrar respeto hacia tu pareja cuando tienen opiniones o creencias diferentes a las tuyas?

¿Cómo crees que las relaciones se fortalecen cuando ambas personas se sienten valoradas y respetadas por quiénes son?



¿Cómo crees que las relaciones se fortalecen cuando ambas personas se sienten valoradas y respetadas por quiénes son?

¿Cómo manejas los desacuerdos en una relación sin dejar de lado el respeto hacia la otra persona?

¿Crees que es importante respetar la intimidad y los espacios personales de tu pareja?

¿Qué sucede cuando una persona no respeta estos espacios?

¿Cómo influye el entorno sociocultural (familia, amigos, comunidad) en la forma en que respetas a tu pareja?

¿Has sentido alguna vez que las expectativas sociales limitan la manera en que puedes expresar tu amor o respeto hacia tu pareja?

¿Cómo podrías nadar con la corriente de los límites sociales sin dejar de ser tú?

¿Cómo contribuyes a la construcción de un entorno social más inclusivo y respetuoso hacia las parejas con diferentes identidades de género y orientaciones sexuales?





sesión 8

TEJIDO DE RELACIONES/ASERTIVAS VS AGRESIVAS... VIOLENTAS



OBJETIVO:

Guiar a las y los estudiantes a identificar situaciones de relaciones violentas. Y promover que construyan relaciones asertivas independientemente de la identidad de género o la orientación sexual (de pareja, familia, con pares y adultos de su entorno).

CONTENIDOS:

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

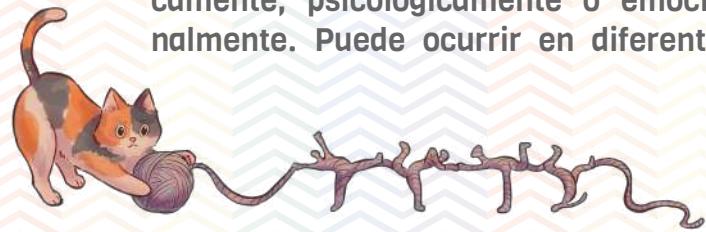
La violencia es cuando una persona busca controlar o dañar a otra, ya sea físicamente, psicológicamente o emocionalmente. Puede ocurrir en diferentes

lugares, como la casa, la escuela, o la sociedad. No solo es golpear o empujar, también incluye insultos, amenazas o humillar a alguien.

Tipos de violencia

Presentamos un resumen de los tipos de violencia más frecuentes, entendiendo que existe una tipificación específica en las leyes del estado Plurinacional de Bolivia.

- ♦ **Violencia física:** Involucra el uso de la fuerza física contra otra persona, como golpear, empujar, o cualquier otra forma de agresión que cause daño corporal.



- ◆ **Violencia psicológica o emocional:** Incluye acciones que dañan la autoestima de una persona o su bienestar emocional, como insultos, manipulación, amenazas, y humillación
- ◆ **Violencia sexual:** Se refiere a cualquier acto sexual no consensuado o coercitivo, incluyendo el abuso y la agresión sexual.
- ◆ **Violencia económica:** Es controlar o limitar los recursos financieros de una persona, impidiéndole acceder a dinero, trabajo o propiedades que le permitan independencia económica.
- ◆ **Violencia simbólica:** Se refiere a la imposición de valores, normas y estereotipos que legitiman y perpetúan la desigualdad y discriminación.
- ◆ **Violencia institucional:** Ocurre cuando las instituciones fallan en proteger a las personas de la violencia o cuando sus políticas y prácticas resultan en victimizarlas o la revictimización.

Señales de una relación violenta:

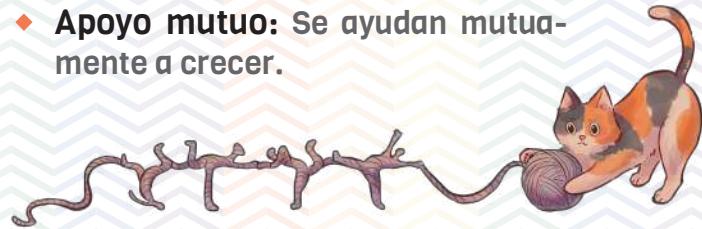
- ◆ **Control excesivo:** Querer decidir todo lo que hace la pareja.
- ◆ **Celos extremos:** No permitir que la pareja hable con otras personas.
- ◆ **Aislamiento:** Separar a la pareja de amigos o familiares.
- ◆ **Manipulación emocional:** Es hacer sentir culpable a la pareja para conseguir lo que se quiere.
- ◆ **Posesión:** Tratar a la pareja como propiedad.



¿Cómo es una relación saludable?:

Una relación saludable se caracteriza por:

- ◆ **Comunicación:** Ambos pueden hablar sin miedo.
- ◆ **Respeto:** Se valoran y respetan los límites del otro.
- ◆ **Apoyo mutuo:** Se ayudan mutuamente a crecer.



- ◆ **Confianza:** Confían el uno en el otro.
- ◆ **Independencia:** Cada uno mantiene su propia vida y decisiones.

¿Cómo reconocer la violencia?

- ◆ Cambios en el comportamiento, como aislamiento o miedo.
- ◆ Lesiones físicas como golpes o moretones.
- ◆ Relaciones donde una persona controla la vida de la otra.

¿Cómo protegerse?

- ◆ **Educación:** Conocer los tipos de violencia.
- ◆ **Empoderamiento:** Tener confianza en uno mismo para evitar situaciones abusivas.
- ◆ **Redes de apoyo:** Buscar ayuda en amigos, familia o profesionales.
- ◆ **Entornos seguros:** Estar en lugares donde se respeten los derechos y se evite la violencia.



DESARROLLO DEL CONTENIDO

DINÁMICA 1: "EL BUS DE LA ASERTIVIDAD"

Presenciarás un juego de roles, se simula una parada de autobús que tiene 3 asientos. Para el juego de roles se pedirán 5 personas voluntarias. 2 personas saldrán de la sala y 3 se quedarán a sentarse en los asientos. Estas personas actuarán de acuerdo al rol que se pide que interpreten en unas tarjetas que se les entregara. Las tarjetas deben ser leídas mentalmente e interpretada sin hacer comentarios ni dar indicios previos a la actuación:

Personaje A: Eres un jugador de futbol profesional. Té han hecho una intervención en la rodilla que te impide estar de pie, Estas en el segundo día de tu rehabilitación y por orden médica debes cuidarse al menos una semana. Tu carrera depende de cuidarte y estar sentado porque en tres semanas enfrentas un partido decisivo.

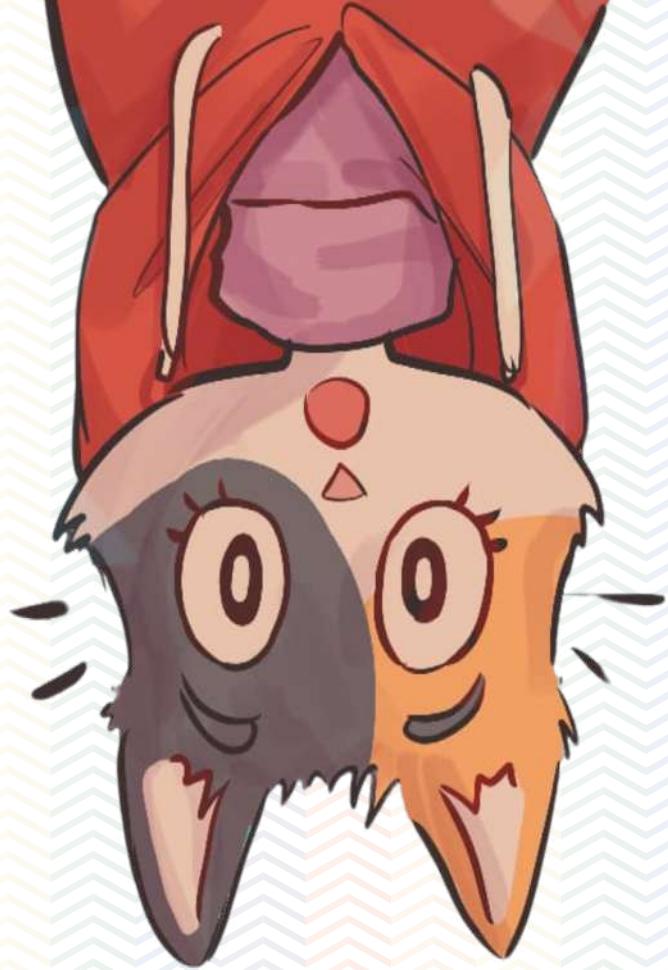
Personaje B: Eres un vendedor de productos antioxidantes que alargan la vida, hace tres semanas no vendes nada y tienes muchas deudas y estás sentado al medio de dos clientes potenciales, por nada del mundo vas a levantarte y no vas a permitir que las personas a tu lado se levanten. Las mujeres embarazadas no pueden ser tus clientes porque no pueden consumir los productos que vendes.

Personaje C: Eres un anciano de 85 años. Estas enojado con el Estado porque no te aumenta tu bono dignidad, estás enojado con los taxistas porque incrementas los pasajes a su antojo y siempre te niegan el descuento de pasaje por vejez. Hoy no quieres ser un buen ciudadano y no quieres cederle el asiento a nadie.



Los personajes están sentados y pasa la primera persona que estaba afuera. A quien se le entrega un globo inflado y la tarjeta que debe leer mentalmente y no dar indicios a excepción del globo que simulará el embarazo.

Personaje Mujer Embarazada: Eres Mujer en estado de gestación avanzado, muy cansada y vas de vuelta a casa. Irás en autobús porque ya no puedes ir andando. Llegas a la parada del autobús y te encuentras a tres personas sentadas. No hay sitio para ti. Tienes que convencer a alguien a que te ceda el asiento.



Los participantes deben estar atentos a las acciones de los 3 personajes, observarán el lenguaje corporal, lenguaje verbal, actitudes, tonos de voz, etc. Lo que pasé en el juego no será ensayado, por lo que no se tiene certeza lo que realmente pasara, por eso deben estar atentos/as a todas las acciones de cada uno/a de los personajes y calificar el tipo de COMUNICACIÓN que entablen y registrarlo en el cuadro siguiente:



Escalas de 1 a 5: Donde 1 es nada y 5 es mucho

N	MUJER EMBARAZADA	1 NADA	2 POCO	3 MÁS O MENOS	4 ALGO	5 MUCHO
1	Escucha y comprende las necesidades de los personajes de la parada.					
2	Trata de convencer de forma calmada.					
3	Evita renunciar a su necesidad.					
4	Mantiene la calma para evitar conflicto.					
5	Evita caer en el chantaje.					
6	Tiene una postura corporal segura, pero no desafiante o sumisa.					
N	LOS OTROS 3 PERSONAJES	1 NADA	2 POCO	3 MÁS O MENOS	4 ALGO	5 MUCHO
1	Escuchan y comprenden las necesidades de la mujer embarazada.					
2	Escuchan y entienden las necesidades de los otros compañeros de parada.					
3	Muestran sus desacuerdos de forma convincente y correcta.					
4	Tienen una postura corporal segura, pero no desafiante o sumisa.					
5	Evitan adjetivos negativos.					
6	Evitan renunciar a su necesidad enseguida por complacer a los demás personajes.					



¿Cómo calificarías en general las capacidades de comunicación de los personajes?

¿Qué abríais hecho tú en el lugar de la mujer embarazada?

¿Cómo la comunicación asertiva puede evitar la violencia?



DINÁMICA 2: "EL CÍRCULO RESTAURATIVO"

En esta dinámica participan principalmente tus sentidos y sensibilidad, nuestra única recomendación es que seas sincero contigo mismo.

Todas y todos se sientan en círculo, la persona que facilita da a cada participante una pañoleta para vendarse los ojos, cuando se hayan vendado se pone música de relajación y se aromatizará el espacio con palo santo o incienso.

Se pide que se relajen y puedan sentir la energía que va recorriendo por cada parte de su cuerpo.

Luego se les pide palpar diferentes objetos que irán circulando, deben tratar de identificarlos, pero no decirlo en voz alta. Quien identifique más objetos tendrá una recompensa por lo que los objetos deben circular con rapidez y deben rotar cada vez que la persona que facilita de una palmada.

Cuando todos y todas hayan palpado los objetos se pide que mentalmente elijan uno de los objetos que les traiga algún recuerdo positivo o negativo.

Luego, la persona que facilita pide quitarse las vendas y observar el centro del círculo en dónde están los diferentes objetos.

Una vez finalizada la dinámica te invitamos a responder las siguientes preguntas:

¿Qué es violencia?

¿Cómo pensamos que se puede generar la violencia?

¿Los objetos que observamos pueden relacionarse con situaciones de violencia?

¿Qué formas de violencia están presentes en el sistema educativo (leer y analizar las formas de violencia: Ley 548 Art 151)

¿Qué tipos de violencia se puede generar en las relaciones de pareja?

¿Cuáles son las manifestaciones violentas?

Análisis en plenaria

En un papelógrafo realizamos un cuadro en el que iremos desarrollando los Tip's para identificar un Enamoramiento violento y una Relación saludable.



sesión 9

MECÁNICAS DE ORGANIZACIÓN PARA ESTUDIANTES FRENTE A LA VIOLENCIA

OBJETIVO:

Motivar a los estudiantes a involucrarse en el diseño de propuestas para identificar, prevenir y denunciar múltiples violencias en su espacio educativo.

CONTENIDOS:

Consejo Estudiantil de Curso:

Es la instancia que integra a las diferentes representaciones estudiantiles elegidas democráticamente en cada curso y su conformación se desarrolla al inicio de la gestión escolar.

LAS FUNCIONES DEL CONSEJO ESTUDIANTIL SON:

1

Representar a las y los estudiantes de su curso ante autoridades como el Director o Directora de la unidad educativa, Gobierno Estudiantil, o en reuniones con otros paralelos y/o años de escolaridad.

2

Organizar a su curso para realizar actividades académicas, deportivas, culturales, recreativas y aquellas que puedan ejercer conciencia sobre el medio ambiente, familia y valores.

3

Consolidar el respeto y cumplimiento de los derechos que amparan a las y los estudiantes de su curso y promover el cumplimiento de sus deberes.



4

Realizar gestiones relacionadas con las necesidades del curso, en coordinación con la Dirección de la unidad educativa y el Gobierno Estudiantil.

5

Realizar manejos económicos enmarcados en la transparencia y en los procesos referidos a la rendición de cuentas.

6

Conocer y supervisar la implementación del Plan de Trabajo del Gobierno Estudiantil según los alcances del mismo.

7

Mantener comunicación constante y fluida con el Gobierno Estudiantil, informando sobre las necesidades y/o problemas de las y los estudiantes.

8

Brindar información oportuna sobre actividades, gestionando las mismas y generando espacios de participación, de acuerdo al contexto y campo de necesidades estudiantiles, en coordinación con la dirección de la unidad educativa.

9

Participar de manera activa

con voz y voto en las Asambleas Estudiantiles, con el objetivo de coordinar las actividades planificadas por parte del Gobierno Estudiantil para la gestión y su respectiva implementación en su curso. (Cap. IV, RM 0185/2024 MINEDU).

Gobierno estudiantil:

Es el organismo representativo de todas y todos los estudiantes matriculados en las unidades educativas del Subsistema de Educación Regular. El Gobierno Estudiantil tiene carácter honorífico, no reconoce pago ni remuneración alguna. La conformación de Gobiernos Estudiantiles del Subsistema de Educación Regular tiene el objetivo de ejercer la defensa de los derechos de las y los estudiantes que son parte de la unidad educativa; así como fomentar su participación democrática para el ejercicio de la representación ante diferentes instancias (RM 0185/2024).

<https://www.unicef.org/bolivia/media/5846/file/Reglamento%20de%20Gobiernos%20Estudiantiles%20del%20Subsistema%20de%20Educaci%C3%B3n%20Regular.pdf>



Defensoras y defensores estudiantiles:

La Defensora y el Defensor Estudiantil son estudiantes que fungen como vigilantes del cumplimiento de los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes estudiantes al interior de su unidad educativa. El objetivo de la Defensora y Defensor Estudiantil es ejercer su rol protagónico de participación activa en todos los temas que conciernen a las niñas, niños y adolescentes estudiantes, debiendo su gestión y Plan de Trabajo, enfocarse especialmente en aquellas actividades relacionadas con el Plan de Convivencia Pacífica y Armónica de su unidad educativa.

LA DEFENSORA Y DEFENSOR ESTUDIANTIL CUMPLIRÁN CON LAS SIGUIENTES FUNCIONES:

1 Participar activamente en la construcción, implementación y seguimiento del Plan de Convivencia Pacífica y Armónica en la

unidad educativa.

2

Fomentar actividades, en el marco de los Planes de Convivencia Pacífica y Armónica, que promuevan los derechos humanos, la igualdad, convivencia pacífica y armónica, que combatan cualquier forma de discriminación, estigma y/o violencia que afecte a la comunidad educativa.

3

Organizar actividades que fortalezcan la buena convivencia estudiantil, refuercen la participación igualitaria y permitan a las y los estudiantes conocer y ejercer plenamente sus derechos y deberes.

4

Informar a la dirección y a la Comisión de Convivencia Pacífica y Armónica de la unidad educativa, en caso de conocer casos en los que se vulneren los derechos de las y los estudiantes, para que se tomen las medidas adecuadas de acuerdo al Código



5

Niña, Niño y Adolescente, Protocolos de prevención, actuación y denuncia de violencia en el ámbito educativo y demás normativa vigente.

Formar parte de la Comisión de Convivencia Pacífica y Armónica en la unidad educativa.

6

Enmarcar sus funciones dentro del Manual de Actuación de las Defensoras y Defensores Estudiantiles.

7

Presentar un informe de gestión a la comunidad educativa, una vez concluido su mandato, que contenga las actividades realizadas, el impacto y alcance de las mismas, los proyectos inconclusos y una rendición de cuentas (Cap. X RM 0185/2024).

<https://www.unicef.org/bolivia/media/5846/file/Reglamento%20de%20Gobiernos%20Estudiantiles%20del%20Subsistema%20de%20Educaci%C3%B3n%20Regular.pdf>

Asamblea de Consejos Estudiantiles:

Es la máxima instancia de toma de decisiones a nivel estudiantil en la unidad educativa. Tiene los fines de integrar y coordinar las actividades entre Gobierno Estudiantil, Presidentes de los Consejos Estudiantiles de Curso y Representantes de Promoción.

LA ASAMBLEA DE CONSEJOS ESTUDIANTILES TIENE LOS SIGUIENTES OBJETIVOS:

1

Convocar a la Asamblea de Consejos Estudiantiles.

2

Proponer puntos para el orden del día.

3

Realizar el seguimiento al cumplimiento del Plan de Trabajo presentado por el Gobierno Estudiantil en la etapa electoral de habilitación de frentes del proceso electoral del frente ganador.



4

Proponer actividades orientadas al beneficio de la población estudiantil de la unidad educativa. (Cap. VI RM 0185/2024).

Comisión Convivencia Pacífica y Armónica:

Comisión de Convivencia Pacífica y Armónica se organiza al inicio de cada gestión educativa y su misión es generar estrategias para cumplir con lo establecido en el Plan de Convivencia Pacífica y Armónica. Asimismo, esta comisión debe conocer e intervenir cuando existan acciones que interfieran con la convivencia pacífica y armónica en la unidad educativa. (Art 93 RM 001/2024)

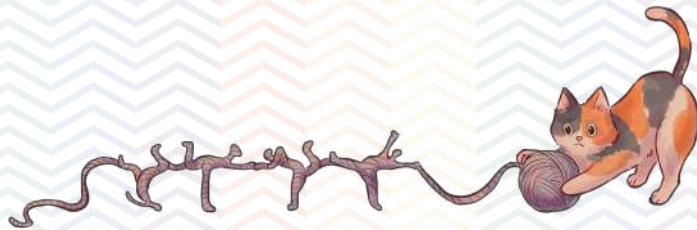
Brigadas Escolares:

Conformaciones de estudiantes organizadas por diferentes instancias para prevenir tipos y formas de violencia en el espacio educativo, precautelar la seguridad y hasta resolver conflictos de forma pacífica. Así por ej. el Comité Nacional contra el Racismo y toda forma de Discriminación formó brigadas para que

apoyen en la lucha contra fenómenos de racismo y toda forma de discriminación en Unidades Educativas obedeciendo al inciso c), parágrafo I, artículo 6, de la Ley N° 045 Contra el Racismo y toda forma de Discriminación.

Recientemente El viceministro de Seguridad Ciudadana y la Policía Nacional, promueven las Brigadas escolares de seguridad para velar la integridad física y psicológica de los estudiantes.

Las Brigadas son herramientas de cuidado entre pares muy importantes y también están reconocidas como una modalidad de participación en las Resoluciones Ministeriales 001 de educación regular que el Ministerio emite cada año para gestionar el periodo escolar.



DESARROLLO DEL CONTENIDO

DINÁMICA 1: "MAPA DE MI UNIDAD EDUCATIVA"

En grupos dibujan un mapa de la unidad educativa en la pizarra, allí identifican lugares seguros y no seguros con papeles rojos y verdes.

Por filas de asientos hacemos una lista

en un papel rojo sobre tipos de violencia o actitudes o circunstancias externas que afectan a la unidad educativa. Se lee y reflexiona al respecto.

Concluida la reflexión de porqué consideran ciertos lugares peligrosos y para quiénes, se enfatiza en las instancias y mecanismos a las que las y los estudiantes pueden acudir, algunas de ellas mencionadas en los contenidos.

Se abre un espacio de reflexión sobre:

Cuán informados estamos de estos mecanismos de participación e incidencia estudiantil en el espacio escolar. Cuáles son las actitudes como personas y como curso para hacer prevalecer los derechos y el bienestar de todo el estudiantado.



DINÁMICA 2: "EL TREN DE LA RESTAURACIÓN"

(TEMAS A TÓCAR: PERTINENCIA DE LAS INSTITUCIONES, RUTAS DE DENUNCIA)

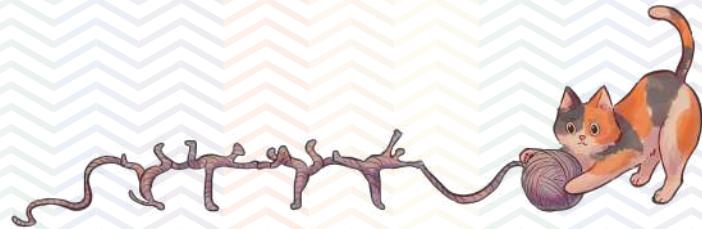
Se pide voluntarios/as o se eligen estudiantes, a los que se les da un nombre de autoridad o institución donde realizar la denuncia, ejemplo Director de la Unidad Educativa, Dirección Distrital de Educación, Defensor del Pueblo, Defensoría de la Niñez y la Adolescencia (DNA), Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM), Centro de Salud.

Luego se les entrega impresos con las atribuciones que tienen estas instituciones para que las lean, las estudian y se las memoricen.

Luego con todo el grupo se hace un tren con los cuerpos que va por varias estaciones en cada estación salen las personas que son de la institución y explican sus atribuciones y las demás personas hacen preguntas a las instituciones allí se puede re-

solver dudas y aclarar pertinencias y rutas de denuncia.

Como resultado de la actividad, en papeles de colores cortados como piezas de rompecabezas, estudiantes, elaboran un protocolo de prevención de violencia en la unidad educativa.



sesión 10–11

POSICIONAMIENTO DE BRIGADAS DE CUIDADO FRENTE A LA VIOLENCIA EVALUACIÓN



POSICIONAMIENTO: es un acto de presentación de los estudiantes voluntarios que conforman las brigadas y la presentación de su rol

EVALUACIÓN: Evalúa los resultados de la propuesta educativa



ANEXO sesión 10

Cualquier persona que sea parte de la uniadda educativa y haya detectado un hecho de violencia debe informar a la directora o director de la unidad educativas

1. Actuación y Protección

La directora o director del centro educativo debe informar el hecho a la Defensoría de la Niñez y Adolescencia (DNA).

2. Derivación y seguimiento

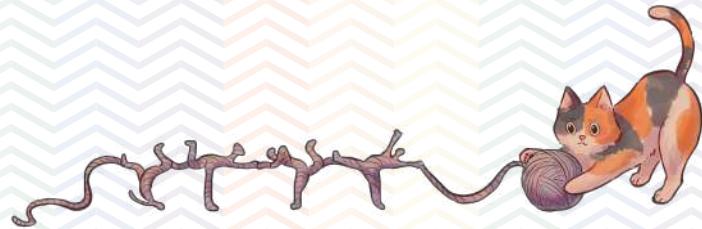
En caso de ser un delito, la Defensoría de la Niñez y la Adolescencia DNA debe hacer la denuncia ante la autoridad competente ya sea el Ministerio Público, Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia (FELCV), Servicio Legal Integral Municipal (SLIM) o la Dirección Distrital.

Se considera que es un delito cuando se ocasiona sufrimiento físico, psicológico o ambos; se causan lesiones (leves, graves, gravísimas), a través de golpe, bofetadas, empujones, ingesta forzada de

sustancias, entre otros.

En caso de ser una infracción la DNA debe remitir el caso al Juzgado de la Niñez y la Adolescencia.

El Defensor del Pueblo puede recibir denuncias de parte de los Defensores estudiantiles si es que el director o directora o incluso el DNA no están cumpliendo con sus responsabilidades.



6. BIBLIOGRAFÍA

Libros:

- González-Torres, M. C., & López-Pegalajar, M. T. (2021). Claves para el desarrollo de la autoestima en la infancia y la adolescencia. Madrid: Pirámide.
- Sánchez-Quevedo, M. C., & Martínez-González, M. A. (2020). Autoestima: Evaluación e intervención en contextos educativos. Madrid: Wolters Kluwer.
- Branden, N. (1992). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Paidós.
- Burns, D. D. (1993). Los diez errores más comunes que cometen las personas con baja autoestima (y cómo superarlos). Barcelona: Grijalbo.
- Ellis, A. (2000). Razón y emoción en la psicoterapia. Madrid: Amando Tébar.
- Gómez, L. (2012). Cómo educar la autoestima. Barcelona: CEAC.
- Rosenberg, M. (1965). La autoestima. Barcelona: Paidós.

58

Artículos científicos:

- Álvarez-Mejía, L., Bernal, J. J., & Sánchez, F. (2017). Autoestima y rendimiento académico en estudiantes de educación superior. Revista Iberoamericana de Educación Superior, 8(23), 17-34.
- Esbec, J., & Puig, T. (2010). La autoestima y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Revista de Psicología de la Universidad de Valparaíso, 5(1), 61-72. https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=517329&orden=5672&info=open_link_libro.
- Hernández Alejandra, Blog de psicología, <https://www.hernandezpsicologos.es/blog/diferencia-emocion-sentimiento/#:~:text=Las%20emociones%20son%20reacciones%20psicofisiol%C3%B3gicas,pueden%20regular%20mediante%20nuestros%20pensamientos>.
- <https://es.slideshare.net/slideshow/procesos-afectivos-9322091/9322091>

Sitios web:

- American Psychological Association (2023). Self-esteem. <https://dictionary.apa.org/self-worth>
- Fundación SEGA. (2023). La autoestima. <http://www.f-ima.org/es>



COMPA
Fundación Comunidad de Productores en Artes

eventos.compa@gmail.com



Sitio Web

www.fundacioncompa.com

Facebook

Fundación Compa

Instagram

@Fundación.Compa