

Proyecto “Sentirnos Libres”

MANO A MANO POR LA IGUALDAD

Guía Práctica para madres y padres de Adolescentes





Embajada
de la República Federal de Alemania
La Paz



Human Rights

CRÉDITOS

Palabras clave:

Diversidades, Inclusión, Prevención de violencias, Habilidades socioemocionales.

Título:

“Mano a mano por la igualdad” Guía práctica para madres y padres de adolescentes -

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:

978-9917-9973-3-7

Deposito legal:

4-2-6630-2024

Apoyado por:

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

Impreso en Bolivia - Printed in Bolivia.



Por una educación sin sexismo, sin machismo y sin discriminación



índice

1. ANTECEDENTES	1
2. INTRODUCCIÓN	2
3. MAR@ NORMATIVO	3
4. TÉRMINOS USADOS EN ESTE MANUAL	4
A. Adolescencia	5
B. Educación Sexual Integral	5
C. Dimensiones Corporales para Entender la Sexualidad	6
D. Expresión e Identidad de Género	7
E. Orientación Sexual	8
F. LGTIQ+	8
G. Homofobia	8
H. Transfobia	8
5. HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES	9
A. Emociones	10
B. Emociones Básicas	10
C. Contenido por Sesión	11
6. @MUNICACIÓN ASERTIVA.....	13
7. AUTOESTIMA	18
8. TEJIDO DE RELACIONES — ASERTIVAS VS AGRESIVAS.. VIOLENTAS	21
5. BIBLIOGRAFIA	25



1. ANTECEDENTES

El 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, Pucarani 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 propuesta de valor del proyecto se centra en la educación de habilidades socioemocionales (autoestima, la comunicación no violenta y gestión de emociones) con métodos educativos innovadores (arte, lúdica, ternura). Estas habilidades se enseñan a estudiantes y miembros de la comunidad educativa creando condiciones para generar un ambiente de respeto y apertura donde se puedan desafiar los estigmas y prejuicios asociados a orientación sexual y la expresión e identidad género diversa.



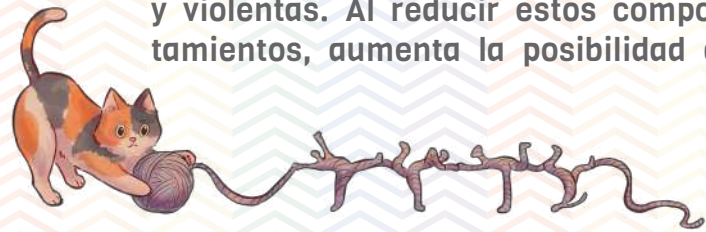
2. INTRODUCCIÓN

Esta guía tiene como objetivo proporcionar a madres, padres, tutores y cuidadoras principales, estrategias educativas que coadyuven a que fortalezcan sus habilidades socioemocionales para:

- Comprender los cambios de actitudes, sentimientos y pensamientos de sus hijas e hijos adolescentes.
- Gestionar mejor sus emociones al afrontar problemas con sus hijas e hijos adolescentes.
- Comunicarse efectivamente con sus hijas e hijos adolescentes.

La buena gestión de emociones y la comunicación asertiva contribuyen a reducir actitudes agresivas, negativas y violentas. Al reducir estos comportamientos, aumenta la posibilidad de

que las personas que integran la familia, sean mujeres, personas con discapacidad o con diversas orientaciones sexuales, expresiones o identidades de género, ejerzan plenamente sus derechos en igualdad de oportunidades y responsabilidades. Las actividades propuestas en esta guía les conducirán para poner en práctica todas estas habilidades en la vida cotidiana.



3. MARCO NORMATIVO

Ley No. 045 Contra el Racismo y Toda Forma de Discriminación:

Previene y sanciona cualquier tipo de discriminación contra cualquier persona, incluyendo razones de sexo y orientación sexual.

Ley No. 223 General Para Personas Con Discapacidad:

Garantiza los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos de personas en situación de discapacidad, reconoce su derecho a decidir libremente sobre su sexualidad y reproducción, reconoce su diversidad sexual.

Ley No. 548 Código Niña, Niño y Adolescente:

Establece mecanismos de protección, de toda forma de violencia incluida la violencia sexual, el derecho a servicios diferenciados en salud sexual y salud reproductiva, derecho a la educación sexual, a información con

base científica y acciones para prevenir el embarazo en adolescentes. Establece mecanismos de protección, de toda forma de violencia incluida la violencia sexual, el derecho a servicios diferenciados en salud sexual y salud reproductiva, derecho a la educación sexual, a información con base científica y acciones para prevenir el embarazo en adolescentes.

Ley No. 342 de la Juventud Reconoce a la juventud como actor político y agente de derechos, derecho a la participación política, y en su artículo 38. reconoce la educación para la sexualidad y salud reproductiva; artículo 39. El Estado desarrollará políticas y programas específicos para jóvenes que viven con VIH o SIDA.



4. TÉRMINOS USADOS EN ESTE MANUAL



A. ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa comprendida entre los 13 a los 18 años, en la que se deja de ser niña o niño, pero todavía no se es adulta/o. Esta etapa está marcada por cambios físicos, emocionales y sociales.

Cambios físicos: En las mujeres, aparece vello en las axilas y en la zona genital, crecen los senos y se ensanchan las caderas, se inicia la menstruación y en algunos casos aparece el acné. En los hombres se desarrolla la musculatura, aumenta el tamaño de los testículos y del pene, crece el vello corporal (púbico, axilar, bigote, barba), aparecen las primeras erecciones y eyaculaciones, la voz se hace gruesa y en algunos casos aparece el acné.

Cambios en las emociones: Durante la adolescencia se pasa de buscar el cariño y protección de la familia a querer más independencia. Se empieza a sentir cariño, atracción y deseo por otras personas de su edad. Por eso, es normal que ya no quieran pasar mucho tiempo con su

familia.

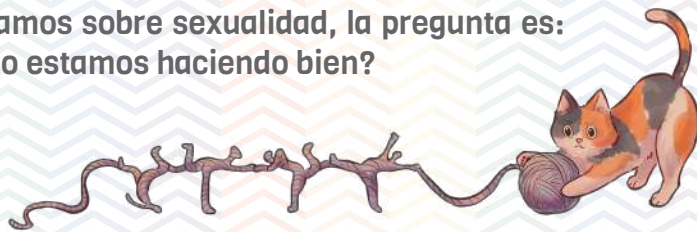
Cambios en la vida social: Las amigas y los amigos se vuelven más importantes, buscan ser aceptados, por lo que empiezan a preocuparse por su apariencia y cómo se ven. Las relaciones de pareja se vuelven muy importantes, y esto es algo normal debido a los cambios físicos y emocionales por los que van pasando.

La adolescencia es un buen momento para que madres y padres les enseñemos a tener una vida sexual saludable y a cuidarse, ya que no podemos estar cuidándolos todo el tiempo.



B. EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

Algunas madres y padres piensan que enseñarles educación sexual a sus hijas e hijos abre el riesgo de que tengan relaciones sexuales antes de tiempo y no es así, tenemos que perder miedo y superar este prejuicio. Madres y padres ya enseñamos sobre sexualidad, la pregunta es: ¿lo estamos haciendo bien?



Es importante que madres y padres aprendan sobre Educación Sexual Integral (ESI). La ESI no solo habla del cuerpo, también habla de emociones, sentimientos, autocuidado y de los límites sociales.

La ESI ayuda a que las y los jóvenes se conozcan, se acepten y se cuiden, permitiendo que expresen su sexualidad de manera responsable. También les enseña sobre igualdad, cómo evitar enfermedades y embarazos no planificados, y a reconocer y evitar la violencia sexual.

6

Además, la ESI promueve el respeto por la diversidad y ayuda a construir relaciones saludables, basadas en el respeto y el bienestar, establecer mecanismos de protección contra toda forma de violencia incluida la violencia sexual, el derecho a servicios diferenciados en salud sexual y salud reproductiva, a información con base científica y acciones para prevenir embarazos adolescentes.

C. DIMENSIONES CORPORALES PARA ENTENDER LA SEXUALIDAD

La sexualidad humana es compleja y se construye a partir de la biología, la mente y la sociedad. Aunque la biología nos ayuda a entender nuestros cuerpos y cómo funcionan, la sexualidad es algo que cambia y madura a lo largo de la vida, y es importante respetar la diversidad en su expresión.

Dimensión biológica: Según la Organización Mundial de la Salud, esta dimensión incluye los aspectos físicos de la sexualidad, como los genitales y los órganos sensoriales, que también son fuentes de placer, especialmente la piel. Si bien la mayoría de las personas tienen pene o vulva, algunas personas nacen con características de ambos sexos lo que se conoce como intersexualidad.

Dimensión psicosocial: Se refiere a cómo expresamos nuestra sexualidad a través de nuestros deseos, emociones, pensamientos y valores. Cada persona tiene una forma única de vivir su sexualidad.

Dimensión sociocultural: Esta dimensión abarca las acciones visibles, actitudes y comportamientos que las



personas adoptan para expresar su sexualidad, influenciadas por la cultura. Incluye la identidad de cada persona, como su género, orientación sexual y otros aspectos que la definen.

Estas tres dimensiones están conectadas y juntas forman la sexualidad y las relaciones de las personas.

D. EXPRESIÓN E IDENTIDAD DE GÉNERO

La identidad de género es cómo una persona se siente por dentro: hombre, mujer, no binario o cualquier otra identidad. Es algo personal que se desarrolla a lo largo de la vida y puede no coincidir con el sexo con el que se nació.

Según la Organización Mundial de la Salud - OMS, el género son las ideas que la sociedad tiene sobre cómo deben comportarse hombres y mujeres. Es decir que el género define lo que se espera de una persona. La identidad de género es quién eres: hombre, mujer, trans, no binario, agénero, entre otros. Es cómo

sentimos nuestro cuerpo y cómo lo mostramos a los demás. La expresión de género es cómo mostramos esa identidad, a través de nuestra apariencia, comportamiento y manera de hablar. Esta expresión puede cambiar con el tiempo y en diferentes situaciones.

Conceptos importantes:

- **Diversidad:** La identidad y expresión de género son muy variadas.
- **Fluidez:** La identidad y expresión de género pueden cambiar a lo largo de la vida (hombre, mujer, mujer trans, hombre trans, Agénero, Bigénero, Pangénero, Género fluido, Trigénero, Cisgénero ¹⁾).

¹Transgénero: El significado de transgénero es lo opuesto a cisgénero. Las personas que se identifican como transgénero lo hacen porque el género al que pertenecen no es el mismo que se les asigna al nacer.

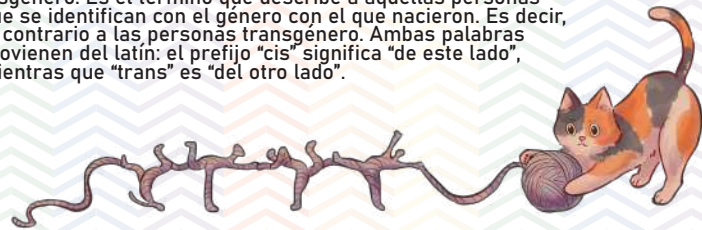
Agénero: Independientemente del cuerpo con el que se haya nacido, las personas agéneros no se identifican con ninguno de los géneros, ni el masculino ni el femenino. Por lo tanto, se consideran de género nulo.

Bigénero: Se trata de personas que se identifican con ambos géneros y pueden adaptar su percepción a las distintas circunstancias.

Pangénero: Es similar al 'género fluido' en cuanto a que las personas pangénero también sienten distintas identidades. La diferencia radica en que, a diferencia del fluido, este no cambia, sino que las distintas identidades se sienten de forma simultánea y fija.

Género fluido: Son aquellas personas que a veces se sienten mujeres y a veces hombres. Su género fluye, muchas veces dependiendo del contexto en el que se encuentren.

Cisgénero: Es el término que describe a aquellas personas que se identifican con el género con el que nacieron. Es decir, lo contrario a las personas transgénero. Ambas palabras provienen del latín: el prefijo "cis" significa "de este lado", mientras que "trans" es "del otro lado".



- **Autonomía:** Cada persona tiene el derecho de decidir su identidad y expresión sin ser juzgada.
- **Socialización:** La sociedad influye en cómo percibimos y expresamos nuestro género.
- **Interseccionalidad:** La identidad de género está conectada con otras identidades como la raza, la orientación sexual o la discapacidad.

8

Para aportar a vivir en una sociedad más justa para todas las personas, es importante entender y respetar estas diferen-

e. ORIENTACIÓN SEXUAL

La orientación sexual se refiere a la atracción emocional, romántica, sexual o afectiva, hacia otras personas. Es decir, determina hacia quién se siente atracción y con quién se desea tener relaciones íntimas. La orientación sexual es una parte fundamental de la identidad de una persona y es algo que cada persona experimenta de manera única.

La orientación sexual puede ser: heterosexual (atracción a personas de distinto sexo), homosexual (atracción hacia personas del mismo sexo) y bisexual (atracción a personas de ambos sexos).

f. LGBTQ+

Acrónimo 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.





5. HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES

En este manual, hemos aprendido conceptos importantes para entender mejor a nuestras hijas e hijos adolescentes. Ahora, es momento de practicar la empatía, recordar nuestra propia adolescencia y ayudar a nuestras hijas e hijos a tener una adolescencia más positiva. Ahora vamos a aprender más sobre nuestras emociones.

A. EMOCIONES

10

Las emociones son reacciones rápidas y automáticas a algo que nos ocurre. Nos ayudan a reaccionar ante situaciones inesperadas y pueden provocar cambios en nuestro cuerpo. Por ejemplo, el miedo acelera el corazón para que podamos escapar si estamos en peligro. Las emociones son espontáneas, breves, y suceden de forma involuntaria.

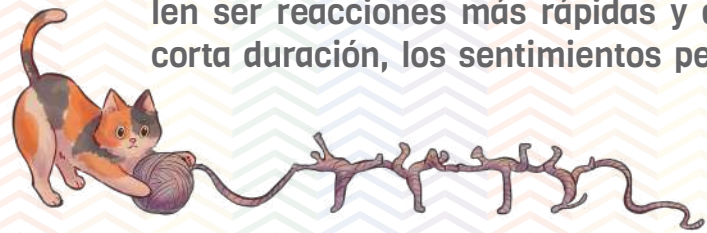
Los sentimientos son una combinación de emociones y pensamientos. A diferencia de las emociones, que suelen ser reacciones más rápidas y de corta duración, los sentimientos per-

duran en el tiempo y aparecen cuando reflexionamos sobre lo que estamos experimentando. Por ejemplo, si un perro nos ladra en una calle desconocida, podríamos sentir miedo en ese momento, pero quizá no volvamos a pasar por allí. Sin embargo, si el incidente ocurre en una calle por la que transitamos habitualmente, además de asustarnos, podríamos empezar a pensar que la calle es peligrosa, lo que provocaría una sensación más duradera: el temor. En este caso, la emoción inicial ha dado lugar a pensamientos que han generado un sentimiento.

Pasiones: Son emociones intensas que duran más tiempo, como una mezcla entre emoción y sentimiento. Pueden ser positivas o negativas, dependiendo de si nos ayudan a ser mejores o nos impiden avanzar.

B. EMOCIONES BÁSICAS

Alegría: Nos sentimos alegres cuando logramos algo que queríamos.



Miedo: Sentimos miedo cuando pensamos que algo malo va a pasar.

Sorpresa: Nos sorprendemos cuando algo nos toma por sorpresa.

Asco: Es sentir desagrado hacia algo que no nos gusta o repugnamos.

Ira: Nos enojamos cuando las cosas no salen como queremos.

Tristeza: Nos sentimos tristes cuando perdemos algo importante o nos decepcionan.

Las emociones no se pueden controlar, llegan sin aviso, pero podemos aprender a manejarlas o a gestionarlas.

C. gestión de emociones

La gestión de emociones tiene tres pasos importantes:

- Identificar las emociones que esta-

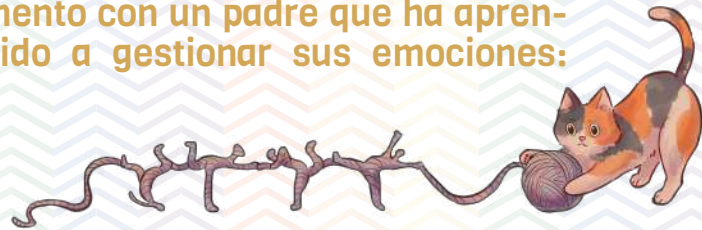
mos sintiendo. Puede ser que haya varias emociones al mismo tiempo, pero generalmente habrá alguna más fuerte.

- Identificar la causa que ha provocado la emoción, por qué está ahí, qué, quién, como se produjo.
- Encontrar una resolución a nuestro estado afectivo o emocional. Las emociones pueden ser tan intensas que si no identificamos qué nos pasa y porque tendemos a generar cadenas afectivas generalmente por emociones negativas. Es decir que si no sabemos identificar que estamos enojadas o enojados es posible que contestemos de mala manera a otras personas.



Ejemplo:

Imagina que tu hijo llega a casa muy enojado porque tuvo un conflicto con un compañero en la escuela. Recrearemos el momento con un padre que ha aprendido a gestionar sus emociones:



Hijo: (muy enojado), "¡No quiero hablar con nadie! Ese Daniel es un ###/\$..!!"

Padre: (gestionando sus propias emociones), "Estás muy enojado hijo, porque no descansa un rato. Si quieres, después me cuentas qué paso con el Daniel..."

12

El padre para lograr comunicarse con su hijo tuvo que respirar profundamente y mantener una postura relajada para no aumentar el enojo y la frustración de su hijo.

El padre también pudo reconocer y validar la emoción: "Estás muy enojado". Invita a cambiar de estado afectivo: por qué no vas a echarte un rato.

Ofrece apoyo: " Si quieres, después me cuentas qué paso con el Daniel."

Elementos clave en el ejemplo:

El padre mantiene la calma y no reaccio-

na con enojo ante la emoción intensa del hijo (Autorregulación).

- Reconoce y acepta la emoción del hijo sin juzgarla (Validación emocional)
- Invita al hijo a buscar un espacio de calma (Promueve el cambio del estado afectivo)
- Ofrece ayuda y acompañamiento (Apoyo emocional)

Gestionar emociones de esta manera ayuda a crear un ambiente seguro y de confianza, donde los hijos e hijas pueden aprender a manejar sus propias emociones de manera saludable.



6. COMUNICACIÓN ASERTIVA



La comunicación asertiva es la habilidad de expresar nuestros pensamientos y sentimientos sin herir a los demás. Es una comunicación basada en el respeto hacia las demás personas y hacia uno mismo. Para comunicarse asertivamente se necesitan habilidades como la escucha activa, la interacción respetuosa, la gestión de emociones, el lenguaje corporal coherente y la empatía.

ASERTIVIDAD:

14

Ser asertivo significa expresar lo que sentimos y necesitamos sin hacer daño a nadie. De lo contrario podríamos caer en extremos como la pasividad (no defender lo que es justo) y la agresividad (imponer nuestras necesidades sin empatía). Ejemplo:

“He notado que últimamente no has estado haciendo tus tareas. Entiendo que puede ser difícil a veces, pero quiero ayudarte a que puedas cumplir con ellas. ¿Qué te parece si hablamos de cómo podemos organizarnos mejor para que tengas tiempo para todo?”

ESCUCHA ACTIVA:

Es escuchar de manera que la otra persona se sienta comprendida. Esto puede incluir parafrasear o resumir lo que dice, reflejar sus emociones o validar lo que siente, incluso si no estamos de acuerdo. Ejemplo:

Hijo: “Hoy en la escuela no me fue bien, los otros niños se burlaron de mí cuando di la respuesta equivocada en clase”.

Elementos clave

Padre practicando la escucha activa:

Parafraseando: “Veo que te sentiste mal porque te equivocaste y los otros niños se burlaron de ti”. Muestra que el padre está escuchando y entendiendo.

Empatizando: “Debe haber sido un momento muy incómodo para ti. Siento mucho que hayas pasado por eso”.

Explorando: “¿Quieres contarme más sobre lo que sucedió y cómo te sientes



ahora?”. Padre anima al hijo a compartir más detalles.

Ofreciendo apoyo: “Estoy aquí para escucharte y ayudarte, podemos pensar juntos en cómo enfrentar una situación así si vuelve a pasar”. Ofrecer apoyo y colaboración para resolver el problema.

Validar los sentimientos del hijo, mostrando empatía y comprensión.

VALIDACIÓN:

Se trata de aceptar lo que la otra persona dice, aunque no pensemos igual. Usar frases como “en mi opinión” o “desde mi punto de vista” ayuda a que la conversación sea más respetuosa. Contexto: Tu hija llega a casa después de un día difícil en la escuela, donde discutió con una amiga cercana. Ejemplo de Validación:

Hija: “Hoy me sentí muy mal en la escuela porque mi amiga estaba enojada todo el día, y no sé por qué.”

Elementos clave

En este ejemplo. Padre practicando la validación:

Validación emocional: “Entiendo que te sientas triste y confundida por lo que te pasó. Es doloroso cuando alguien que nos importa nos ignora, especialmente cuando no sabemos la razón”.

Reconociendo la experiencia: “Es normal sentirse así cuando tenemos un problema con alguien cercano. Tus sentimientos son completamente válidos”.

Ofreciendo apoyo: “Estoy aquí para escucharte si quieres hablar más sobre lo que ocurrió o cómo te sientes”.

Reconocer y nombrar los sentimientos de la hija (tristeza, confusión).

Normalizar la experiencia al reconocer que es comprensible sentir de esa manera en esa situación.

Ofrecer apoyo para que la hija se sienta acompañada y no juzgada.



INTERACCIÓN RESPETUOSA:

No se trata solo de no juzgar, sino entender cómo las actitudes racistas, sexistas o discriminatorias, afectan y deterioran nuestras relaciones. Es importante evitar perpetuarlas. Contexto: Tu hijo adolescente quiere quedarse más tiempo con sus amigos, pero tú estás preocupado porque ya es tarde. Ejemplo:



Hijo: “Papá, ¿puedo quedarme una hora más con mis amigos? Todavía estamos terminando un proyecto y nos estamos divirtiendo.”

Elementos clave en el ejemplo.

Padre practicando interacción respetuosa:

Escuchar primero: “Entiendo que estés disfrutando el tiempo con tus amigos y que quieran terminar el proyecto juntos”. Padre escucha al hijo antes de responder, mostrando que su opinión y deseos son importantes.

Expresar preocupación respetuo-

samente: “Mi preocupación es que ya es bastante tarde, y necesito que llegues a casa seguro”. Expresar preocupaciones de forma clara y calmada, sin menospreciar sus deseos.

Buscar una solución juntos: “¿Qué te parece si hablamos con tus amigos y coordinamos para que puedas seguir trabajando con ellos mañana más temprano? Así puedes terminar el proyecto sin preocuparte por la hora”. En lugar de imponer una decisión, demuestra respeto por la autonomía y capacidad de decisión del hijo.

LENGUAJE CORPORAL COHERENTE:

Nuestro cuerpo también comunica. Los gestos, las posturas y nuestras expresiones deben coincidir con lo que decimos para evitar confusiones. El lenguaje corporal refleja nuestras emociones, muchas veces de forma inconsciente. Contexto:

“Estás hablando con tu hijo sobre un problema que tuvo en la escuela.”



Elementos clave en el ejemplo.

Padre utiliza lenguaje corporal

Mirada: Mantener contacto visual suave, lo que muestra prestar atención.

Postura: Te inclinas ligeramente hacia adelante, señalando interés en lo que dice.

Gestos: en momentos, asentir con la cabeza de vez en cuando como muestra de comprensión y apoyo.

Expresión facial: Tu rostro refleja empatía, con una expresión calmada y comprensiva.

Este tipo de lenguaje corporal refuerza que estás escuchando activamente y que te importa lo que tu hijo dice, lo cual fortalece la comunicación.



Mamá y Papá te invitamos a usar la comunicación asertiva que implica expresarse de manera respetuosa, escuchando a las demás personas y utilizar tanto el lenguaje verbal como el corporal de manera coherente.





7. AUTOESTIMA

La autoestima es cómo te valoras a ti mismo, basándote en tus creencias y sentimientos sobre quién eres. Puede ser equilibrada, sobre elevada, media o baja. La autoestima cambia con el tiempo según nuestras experiencias.

AUTOESTIMA EQUILIBRADA

Las personas con autoestima equilibrada se valoran de manera justa y positiva sin depender de lo que los demás piensen. Se aceptan a sí mismas, conocen sus fortalezas y debilidades, y mantienen relaciones saludables.

Ejemplo:

Juanita es una estudiante que se siente bien con su rendimiento, aunque sabe que puede mejorar. No se compara con otras personas y tiene buenas relaciones con su familia, amigas y amigos.

AUTOESTIMA ELEVADA (NARCISISMO)

Las personas que tienen autoestima sobre elevada, suelen creer que son superiores a las demás personas y necesitan constantemente de elogios y atención. Pueden ser arrogantes y tener dificultades para mantener relaciones sanas. Ejemplo:

Juanito presume mucho de sus logros, cree que es mejor que sus compañeros y siempre busca aprobación, lo que le causa tener pocos amigos.

AUTOESTIMA MEDIA

La autoestima media varía según las circunstancias. Las personas pueden sentirse seguras en algunos momentos, pero inseguras en otros. Aunque tienen una imagen realista de sí mismas, pueden tener dudas de vez en cuando. Ejemplo:

Gerania está satisfecha con su vida, pero a veces se siente insegura sobre su apariencia. Tiene buenos amigos y trabaja para mejorar en matemáticas.



AUTOESTIMA BAJA

Las personas con baja autoestima suelen sentirse inseguras, compararse con otras personas. Tienen dificultades para confiar en sus capacidades y establecer relaciones sanas.

Ejemplo:

Pedro se siente inseguro y evita participar en actividades grupales. Su baja autoestima afecta su capacidad para hacer amigos y desarrollarse emocionalmente.

“No recrimines a tus hijos cuando se equivoquen o cometan un error: la infancia no es el momento de sentir culpa, sino la etapa para equivocarse y aprender a hacer las cosas mejor.”

(Alvaro Bilbao)

20

Es importante recordar que la autoestima puede cambiar con el tiempo y ser mejorada, con ayuda, como la terapia o el establecimiento y apoyo de relaciones positivas.



An illustration featuring a central text overlay on a background of diverse, stylized characters. The characters include a blue-skinned person with large eyes at the top left, a green-skinned person with large eyes at the top right, a purple-skinned person with closed eyes at the bottom left, a pink-skinned person with glasses at the bottom right, and an orange cat-like character with large eyes at the bottom center. All characters are holding a continuous, multi-colored rainbow ribbon that weaves through the scene. The background is a soft, warm orange color.

8. Tejido de Relaciones Asertivas vs Relaciones Violentas

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

La violencia es cuando alguien intenta controlar o dañar a otra persona, física o emocionalmente. Puede ocurrir en casa, en el trabajo, en la escuela o en cualquier lugar, y puede ser directa o indirecta.

TIPOS DE VIOLENCIA MÁS COMUNES:

22

Violencia física: Usar la fuerza para lastimar a alguien (golpes, empujones).

Violencia psicológica/emocional: Dañar la autoestima o bienestar emocional de alguien (insultos, amenazas, humillación).

Violencia sexual: Actos sexuales no consentidos o forzados.

Violencia económica: Controlar el dinero o los recursos para hacer dependiente a una persona.

Violencia simbólica: Imponer normas

y estereotipos que mantienen la desigualdad.

Violencia institucional: Cuando las instituciones no protegen a las personas o las victimizan.

MANIFESTACIONES VIOLENTAS:

Agresión: Respuesta explosiva a una situación que causa estrés o miedo.

Maltrato: Conducta agresiva planificada para someter a otra persona.

Abuso: Conducta sistemática para controlar a otras personas.

Crueldad: Maltratar a alguien para obtener satisfacción personal.

¿CÓMO IDENTIFICAR LA VIOLENCIA?



Presta atención a estos signos:

Cambios en el comportamiento:

Aislamiento, ansiedad o miedo.

Signos físicos: Golpes o lesiones sin explicación.

Cambios en el entorno: Relaciones controladoras, falta de acceso a dinero o limitación de la independencia.

Comunicación: Expresiones de miedo o control.

¿CÓMO IDENTIFICAR UN ENAMORAMIENTO VIOLENTO?

En este tipo de relación, una persona abusa de la otra, usando el amor como excusa. Estas son algunas de las señales:

Control excesivo: Intentar controlar todas las decisiones de la pareja.

Celos extremos: Desconfianza constante.

Aislamiento: Separar a la pareja de sus amigas, amigos y familia.

Manipulación emocional: Hacer sentir culpable a la pareja.

Comportamientos posesivos: Tratar a la pareja como propiedad.

RELACIONES SALUDABLES:

Una relación sana o saludable suele tener los siguientes componentes:



Buena comunicación: Ambas partes se expresan sin miedo.

Respeto: Se valoran las opiniones y deseos del otro.

Apoyo mutuo: Se apoyan en el crecimiento personal y profesional.

Confianza: Se confía y respeta la privacidad del otro.

Independencia: Cada persona mantiene su autonomía.



DESARROLLO DE SENTIDO DE PROTECCIÓN:

Para crear un entorno seguro es importante:

La Educación: Conocer los derechos y tipos de violencia.

Empoderamiento: Fomentar la autoestima y la confianza para evitar el abuso.

Redes de apoyo: Mantener conexiones con amigos, familia y profesionales.

Políticas y recursos: Asegurar la existencia de recursos de ayuda.

Entorno seguro: Promover espacios donde se respeten los derechos y se prevenga la violencia.

“Si eres una madre o padre que disfrutas de cada momento con tu bebé o con tus hijos, estás haciendo un buen trabajo. Si tienes malos momentos, dudas, sientes frustración, rabia, vergüenza o culpa, pero sigues adelante por tus hijos... estás haciendo un trabajo impresionante.”

(Alvaro Bilbao)



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.

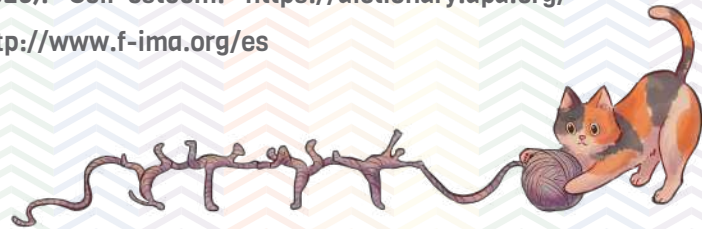


Artículos científicos:

- 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