

Mujeres adolescentes y mujeres jóvenes:
educando para la igualdad
y equidad de género



305.23

159 m

Instituto Nacional de las Mujeres

Mujeres adolescentes y mujeres jóvenes: educando para la igualdad y equidad de género / Instituto Nacional de las Mujeres. – 1 ed. San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2008. (Colección Producción de conocimiento; no. 4; Aportes metodológicos; no. 2)

150 p., 28 X 21.5 cm.

ISBN 978-9968-25-155-6

1. MUJERES JOVENES. 2.EQUIDAD DE GENERO. 3.IDENTIDAD DE GENERO. 4. MUJERES ADOLESCENTES. 5.VIOLENCIA EN CONTRA DE LAS MUJERES. 6. EMPODERAMIENTO. I. Título

CRÉDITOS

Producción Ejecutiva:

Instituto Nacional de las Mujeres { INAMU }

Elaborado por:

Margarita Aragón { INAMU }

Revisión, edición y coordinación general:

Ester Serrano { INAMU }

Diseño e impresión:

Diseño Editorial S.A.

www.kikeytetey.com

CONTENIDOS

Presentación	5
Introducción	7
Principios orientadores de la propuesta	11
Fundamentos metodológicos	11
Elementos que componen los procesos grupales formativos.....	13
Principios metodológicos del proceso grupal propuesto	14
Espacios de trabajo para el desarrollo de las sesiones.....	15
Dinámicas para el fortalecimiento de la experiencia grupal.....	16
La educación de los sentimientos	35
Algunas consideraciones teóricas generales.....	35
Objetivos Propuestos.....	37
Dinámicas Recomendadas.....	37
Adultocentrismo	45
Algunas consideraciones teóricas generales.....	45
Dinámicas Recomendadas.....	48
La Adolescencia	55
Algunas consideraciones teóricas generales	55
Dinámicas Recomendadas.....	58
Ser mujer adolescente	65
Algunas consideraciones teóricas generales.....	65
Dinámicas Recomendadas.....	71

Sexualidad:	79
Algunas consideraciones teóricas generales.....	79
Dinámicas Recomendadas.....	83
Maternidad en la adolescencia	91
Algunas consideraciones teóricas generales.....	91
Dinámicas recomendadas	95
Violencia	105
Algunas consideraciones teóricas generales.....	105
Dinámicas recomendadas	111
Proyectos de Vida	121
Algunas consideraciones teóricas generales.	121
Dinámicas recomendadas.....	124
Bibliografía	131

PRESENTACIÓN

El Instituto Nacional de las Mujeres se complace en presentar el Manual en módulos “Mujeres adolescentes y mujeres jóvenes, educando para la igualdad y equidad de género”, cuyo objetivo es brindar herramientas teóricas y metodológicas a profesionales y especialistas de instituciones gubernamentales y no gubernamentales que desarrollan procesos de capacitación con mujeres adolescentes y jóvenes, para el logro de su empoderamiento personal.

El trabajo con mujeres adolescentes y jóvenes desde un enfoque de género, generacional y de derechos, es fundamental para el cambio de patrones socioculturales que legitiman las situaciones de discriminación y desigualdad que vive esta población, por su condición de género y por su edad.

Para lograr lo anterior, los procesos grupales de reflexión y discusión, a partir del intercambio de vivencias, dudas, inquietudes e incertidumbres, a la luz de contenidos claves como sexualidad, identidad, proyecto de vida, relaciones de pareja, adolescencia, entre otros, en un ambiente de respeto y de encuentro, se convierten en acciones estratégicas para el cambio y para la consolidación de proyectos de vida más equitativos y autónomos.

Esta propuesta parte de las experiencias de trabajo desarrolladas por el Área Construcción de Identidades y Proyectos de Vida con mujeres adolescentes y jóvenes, reafirmando una vez más la apuesta al cambio cultural para la igualdad y equidad de género de esta población, por encontrarse en una etapa vital propicia para las transformaciones individuales y sociales.

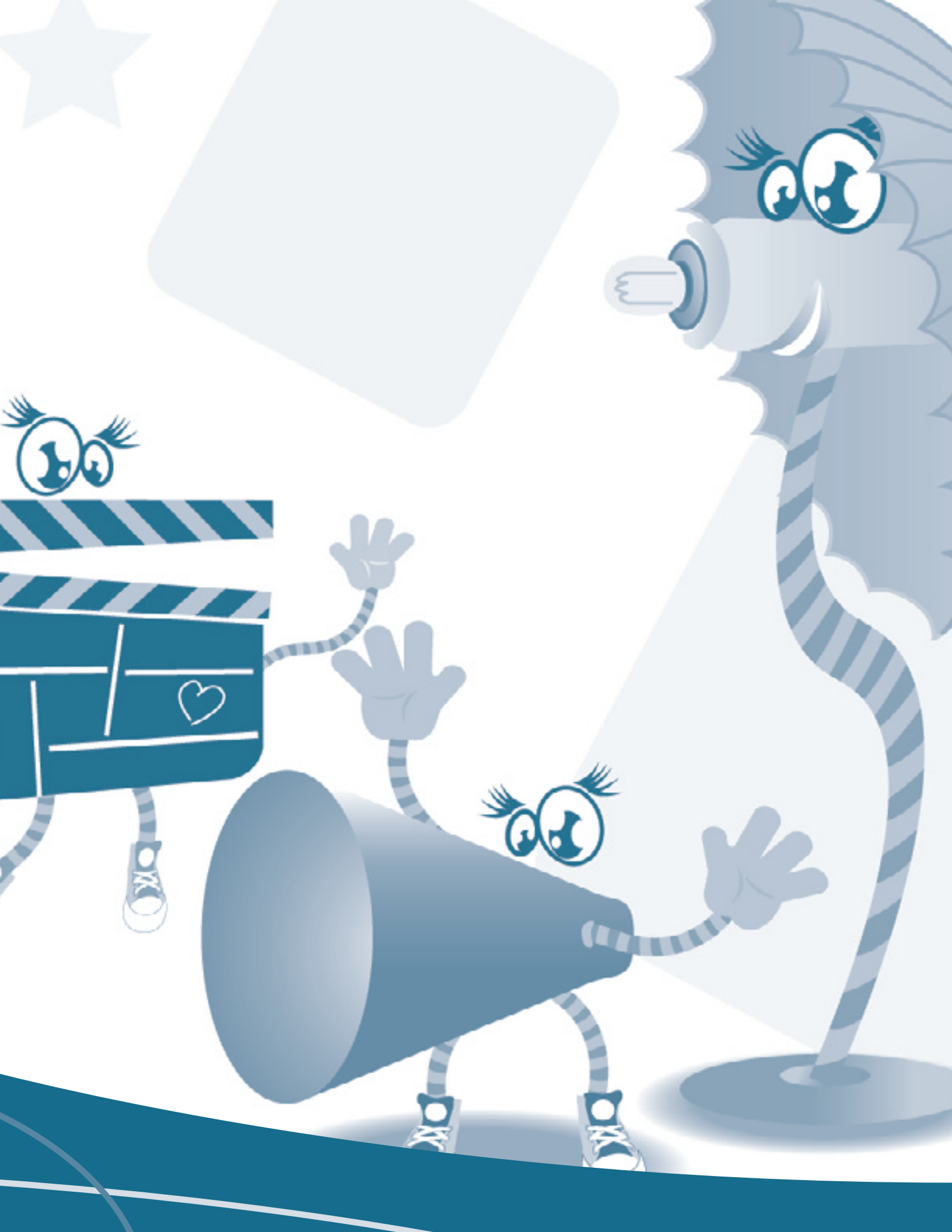
El acompañamiento de las personas adultas en estos procesos, se convierte en un elemento clave para el logro de las transformaciones mencionadas, reconociendo las capacidades y potencialidades de las mujeres adolescentes y jóvenes para ser protagonistas de los mismos.

Esperamos que esta herramienta aporte al trabajo encaminado a la eliminación de las inequidades y en la construcción de una sociedad con igualdad de oportunidades para todas las personas.



Jeannette Carrillo Madrigal

Presidenta Ejecutiva
Instituto Nacional de las Mujeres



INTRODUCCIÓN

La presente propuesta de trabajo con mujeres adolescentes se inscribe en un marco de trabajo grupal. La experiencia ha demostrado el potencial que tiene el trabajo colectivo y la necesidad de espacios de encuentro para las adolescentes.

Estos espacios han sido concebidos a partir de relaciones de respeto y de encuentro, donde la reflexión y el análisis sobre los temas en cuestión se lleva a cabo, no solo desde un punto de vista conceptual, sino vivencial, tomando como punto de partida las propias experiencias, inquietudes e incertidumbres de quienes participan del proceso. Es así como la posibilidad de transformación y de cambios de valores, esquemas y juicios se hacen posible.

Consta de nueve apartados, cada uno de los cuáles contiene una reflexión teórica básica y una propuesta de dinámicas que pueden ser utilizadas para desarrollar el tema en cuestión. Las dinámicas propuestas son un abanico de opciones, no tienen una secuencia lógica entre sí, son sugerencias de actividades que facilitan la elaboración de sesiones de trabajo y talleres sobre temas específicos

o bien el diseño de procesos educativos integrando los diferentes apartados.

El primero de ellos, denominado “Principios orientadores de la propuesta”, presenta los supuestos teórico-metodológicos sobre los cuáles está basada esta propuesta educativa. En ella se ofrece un conjunto de actividades para cada uno de los momentos metodológicos propuestos, son actividades orientadas a la distensión, el análisis, la reflexión y la síntesis.

El segundo tema, “La educación de los sentimientos”, coloca una discusión fundamental en todo proceso educativo orientado a la transformación sociocultural de aquellas pautas sociales que generan inequidad en nuestras sociedades. La información y el conocimiento no bastan, se requiere de la toma de conciencia de los sentimientos que acompañan las formas de pensar, actuar e interpretar la realidad, con el objetivo de transformarlas.

El tercer tema, “Adultocentrismo” se orienta a la generación de cambios necesarios en la forma en que se suele trabajar con las y los adolescentes. Se reconoce la importancia del acompañamiento

adulto, siempre y cuando éste se lleve a cabo desde el respeto y el reconocimiento de las cualidades, conocimientos y capacidades de las personas adolescentes, en este caso específico, de las mujeres adolescentes.

En el cuarto tema, “La Adolescencia”, se introduce una discusión necesaria con las adolescentes, pues esta etapa ha sido mitificada en nuestras sociedades, generando incertidumbre en quiénes la están experimentando, así como en aquellas personas adultas –madres, padres, profesorado, entre otros- con las cuales se convive y que, a su vez, tienen una responsabilidad personal y social de garantizar educación, cariño, respeto, formación, seguridad y protección a esta población.

El quinto tema “Ser mujer adolescente” tiene énfasis en el reconocimiento de que la adolescencia es experimentada de forma diferente por el hecho de ser mujer. Se analizan una serie de contenidos patriarcales femeninos que vulnerabilizan a las mujeres adolescentes al otorgárseles rasgos que generan discriminación, desvalorización y sumisión. La adolescencia es una etapa crucial para la transformación de estos contenidos dado su potencial de cuestionamiento, crítica y cambio.

Este sexto tema “Sexualidad”, es básicamente una propuesta para desmontar una serie de mitos y de información errónea que las adolescentes suelen tener, principalmente por la falta de educación

en los hogares y en el ámbito escolar. Se puntualiza en la importancia de generar espacios seguros y de confianza para que tengan la oportunidad de expresarse libremente y así obtener la información y el conocimiento de forma oportuna, clara y respetuosa, a la vez que identifican sus propias inquietudes, temores y certezas.

Como sétimo tema se trabaja la “Maternidad en la adolescencia”. Las reflexiones teóricas y las dinámicas propuestas se orientan a la discusión de: los estereotipos existentes en entorno a la maternidad adolescente y sus efectos discriminatorios, la reflexión sobre la toma de conciencia de las implicaciones personales de la misma y la necesidad de promover la corresponsabilidad en la crianza, dado el recargo que se da en las mujeres y el poco o nulo involucramiento de los hombres.

Este octavo tema “Violencia”, se enfoca tanto a la violencia general contra las mujeres como a la violencia en el noviazgo. La violencia de género sigue siendo un problema cotidiano y de salud pública, fortalecer las capacidades de las mujeres para discriminarla e identificarla es fundamental. Por otro lado, la violencia en el noviazgo ha ido en aumento y cada vez son más las adolescentes y las mujeres jóvenes que son víctimas de ésta, de ahí la urgencia de crear espacios que les permita hablar sobre el tema, aprender a identificarla y desarrollar destrezas para evitarla.

El noveno y último tema es “Proyectos de Vida”, proporciona la oportunidad de promover en las adolescentes un espacio para reflexionar sobre las expectativas personales sobre su futuro, desde un marco de ensayo y replantamiento que facilite cambios en los mandatos, valores y sanciones acerca del ser y del hacer de las mujeres y los hombres, buscando así mayor equidad e igualdad en sus vidas.

Por último, cabe señalar que las dinámicas presentadas han sido reformuladas y/o construidas a partir de los siguientes documentos, los cuales son un referente importante para el desarrollo de las temáticas tratadas en esta propuesta educativa:

- ~ *Como planear mi vida.* Un Programa para el Desarrollo de la Juventud Latinoamericana. San José, Costa Rica.
- ~ *Contenidos de la Propuesta Educativa.* Serie Educación para la vida y la paz. Asociación Centroamericana de Familiares Detenidos-Desaparecidos –ACAFADE-. San José, Costa Rica.
- ~ *De jóvenes para jóvenes, una experiencia concreta.* Serie Educación para la vida y la paz. Asociación Centroamericana de Familiares Detenidos-Desaparecidos –ACAFADE-. San José, Costa Rica.
- ~ *Estrategias para la prevención de la violencia intrafamiliar.* Serie Metodológica Sentir, pensar y enfrentar la violencia intrafamiliar. Colección

Metodológica #7. Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia. San José, Costa Rica.

- ~ *La Alternativa del Juego I.* Juegos y Dinámicas en Educación para la Paz. Seminario de Educación para La Paz, Barcelona, España.
- ~ *La Alternativa del Juego II.* Juegos y Dinámicas en Educación para la Paz. Seminario de Educación para La Paz, Barcelona, España.
- ~ *No te lées con los chicos malos. Guía no sexista.* Gobierno de Andalucía. www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/informacionsexual/ficheros/publicaciones/No_te_lies_con_los_chicos_malos.pdf.
- ~ *Relaciones Sexuales.* Proyecto Contribución a la Erradicación de la Explotación Sexual de niñas y adolescentes mujeres en el Area Metropolitana de San José. Módulo # 8. ILPES, FUNDESIDA, PANI, OIT. San José, Costa Rica.
- ~ *Sexualidad Humana.* Proyecto Contribución a la Erradicación de la Explotación Sexual de niñas y adolescentes mujeres en el Area Metropolitana de San José. Módulo # 2. ILPES, FUNDESIDA, PANI, OIT. San José, Costa Rica.
- ~ *Sembrando Amaneceres.* Módulos de Trabajo sobre Sexualidad con niñas de sectores populares. Fundación PROCAL, San José, Costa Rica.



PRINCIPIOS ORIENTADORES DE LA PROPUESTA

1. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

Los grupos son experiencias colectivas con un alto grado de transformación. Esta propuesta formativa está diseñada y pensada para llevarla a cabo por medio del trabajo grupal, con el fin de promover cambios individuales y colectivos tendientes al logro de una mayor autonomía en las mujeres adolescentes.

Nuestra propuesta pone especial énfasis a los significados atribuidos a las experiencias por parte de quienes las viven y la posibilidad de su revaloración en espacios grupales creados para ello. Uno de los marcos estratégicos de partida para la revaloración de tales significados atribuidos, es la teoría de género.

Pensada desde allí, la presente propuesta de trabajo les permitirá a las mujeres adolescentes hacerse preguntas sobre lo que para ellas significa ser mujeres, sobre las inquietudes que les provoca su ser mujer y comprender las implicaciones que esta socialización de género ha tenido en ellas, principalmente en el ejercicio de sus derechos como personas, como adolescentes y como mujeres que se encuentran en procesos vitales de replanteamiento de sus vidas actuales y en la consolidación de procesos subjetivos identitarios y de proyectos de vida. En este sentido, son aquellas

representaciones de la realidad y de sí mismas que fomentan inequidad entre los géneros las que deben ser puesta en “tela de juicio”.

Esta posibilidad que se abre, de modificar lo aprendido, es una herramienta que potencia el cambio en las adolescentes, haciéndolas sentirse: más dueñas de sus vidas, con mayor control sobre lo que desean y pueden hacer, con mayores criterios para colocar límites en las relaciones para el logro de su autonomía e independencia. De esta manera, las adolescentes tienen mayores



oportunidades de cambiar las formas en que han sido socializadas y que no les está permitiendo vivenciar y construir prácticas cotidianas con igualdad y equidad entre los géneros.

La modificación de los roles y contenidos identitarios históricamente asignados a las mujeres -y los hombres- supone tiempo y espacios de pertenencia, confianza, seguridad y donde se respeten los ritmos, decisiones, dudas e incertidumbres de cada quién. No es sencillo cambiar los referentes personales desde los cuales se sustenta la autoimagen, la autovaloración y la autopercepción de lo que se es capaz de hacer y de lo que se desea. Estos cambios son de orden identitario, en otras palabras, son modificaciones profundas con respecto a *quién se es y quién se es posible ser*.

Para las adolescentes el grupo es un espacio de pertenencia y encuentro donde aprenden nuevas formas de conocer y obtener información importante para ensayar sentimientos, interpretaciones, dudas y respuestas “con sus iguales”. Por eso el hacerlo en grupo, con “iguales”, en un ambiente de confianza y respeto, con un proceso de acompañamiento, facilita la tarea de la resignificación de quién se es y de hacia donde se va, característicos de este periodo vital que es la adolescencia.

El poder transformador del fortalecimiento de la autoidentidad, seguridad y capacidad de decisión se encuentra en el logro de la autonomía. La autonomía

genera una vivencia subjetiva de ‘poder interior’ que despierta sensaciones de tener claridad, de saber lo que se quiere, de saber hacia donde se quiere ir, de lo que no se sabe, de las dudas e incertidumbres, de las preguntas aún sin respuesta, de que existe un día siguiente, de que la vida no se acaba en cada experiencia de dolor, tristeza e impotencia.

Lograr que las adolescentes adquieran esta forma de relacionarse con la complejidad y cambios en sus vidas, sin juzgamiento, sino desde el reconocimiento de la experiencia para asimilarla y potenciarla, es crucial en procesos formativos como el propuesto: vivencial, transformador y orientado a hacer realidad la equidad entre los géneros en los espacios cotidianos.

En este tipo de propuestas y experiencias, el protagonismo lo tienen las adolescentes, y el papel facilitador consiste en la creación de diversas maneras de expresión y creación (escrita, verbal, gráfica, de movimiento, artística, etc.), así como de espacios individuales y colectivos para la reflexión, análisis y elaboración de nuevas formas de comprensión y conceptualización de las experiencias personales para el encuentro, autoconocimiento y autoafirmación, necesarios para la transformación educativa.

Entonces, acompañar, no es solo ‘facilitar’ condiciones para el trabajo a través de la utilización de una serie de herramientas metodológicas, es también tomar conciencia del papel modelador de

quién facilita: en la forma de pensar, en la forma de vestir, en la forma de hablar, en el vocabulario que se usa, en el tono de la voz, entre otras. En este sentido, no es solo 'lo que se dice', sino 'cómo se dice', 'por qué se dice' y 'para qué se dice' y estos contenidos no explícitos tienen un enorme poder y son altamente 'constructores' de valores, opiniones, formas de pensar, formas de ser, formas de sentir y experimentar la vida en general.

Desde esta conceptualización, el papel facilitador demanda, a quién lo ejercita, reflexionar y revisar sus propias percepciones, creencias, actitudes, valores, interpretaciones sobre su vida, su construcción identitaria, sus propias experiencias como adolescente, su relación con las personas adolescentes, entre otros aspectos.

2. ELEMENTOS QUE COMPONEN LOS PROCESOS GRUPALES FORMATIVOS

Metodológicamente los procesos grupales formativos propuestos se componen de tres elementos:

Toma de conciencia de nuestro pensar y sentir a través de lo lúdico: se generan experiencias individuales y grupales para que a través del juego, la imaginación y la reflexión, las adolescentes participantes puedan entrar en contacto con el tema en cuestión de forma espontánea y con menos temores, incertidumbres y resistencias. En este sentido, las

dinámicas que se utilizan juegan un papel muy importante ya que es por medio de estas herramientas metodológicas que se puede promover con mayor fuerza el involucramiento de las adolescentes en el proceso.

Darse cuenta de sí misma: lograr la espontaneidad a través del juego, la imaginación y la reflexión, les permite a las adolescentes darse cuenta que ellas mismas han experimentado en sus vidas sentimientos, inquietudes, dudas y certezas similares a las que vivieron en el desarrollo de las dinámicas y las vivencias grupales. Por medio de un proceso de analogía entre situaciones reales vividas a nivel personal, familiar y social con lo experimentado en las dinámicas, las adolescentes son capaces de entender mejor sus vivencias, ahora con el enriquecimiento que conlleva la experiencia grupal.

Nuevos saberes y poderes: las participantes logran darse cuenta que lo que antes "pensaban", "entendían" y "vivían" de diversas maneras, es posible modificarlo; o bien el proceso les permite afianzar aún más sus propias formas de pensar, sentir y entender su propia vida. Este darse cuenta no es solo un proceso cognitivo, sino también un proceso afectivo. Las adolescentes aprenden a identificar los sentimientos involucrados, ya no solo pueden hablar sobre "lo que saben", "lo que no saben" o "lo que les genera dudas", sino también de cómo se sienten al respecto.

Además, se les posibilita comprender que los sentimientos ligados a lo aprendido juegan un papel clave para cambiar hábitos, costumbres, conocimientos e interpretaciones que no necesariamente les está permitiendo sentirse mejor consigo mismas y lograr sus aspiraciones. Las adolescentes logran identificar que las nuevas formas de pensar y los nuevos conocimientos que ellas mismas han generado con su aporte personal y el trabajo grupal, les proporciona mejores condiciones para experimentar su vida y mejorarla.

3. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DEL PROCESO GRUPAL PROPUESTO

En cuanto a los principios metodológicos, éstos guían el proceso formativo propuesto y son el medio para que los objetivos tengan más posibilidades de lograrse. No todos los principios están en el mismo plano, algunos tienen un carácter rector más que otros. Veamos cuales son:

Protagonismo: El protagonismo de la actividad la tienen las participantes, en este caso las adolescentes. La actividad es para, de y con ellas, son la razón de ser de la experiencia. El papel de la facilitadora es el de posibilitar las condiciones afectivas, materiales, físicas y metodológicas óptimas para el desarrollo de los procesos grupales.

Horizontalidad: Se trata de no plantear un esquema de relación jerarquizado,

sino una relación horizontal entre quienes facilitan la experiencia y las participantes. Es central reconocer que todas las personas tienen conocimientos y experiencia para aportar y así enriquecer el proceso educativo.

Respeto mutuo: Es importante respetar a la otra como persona, respetar sus pensamientos, sentimientos y formas de ser.

Tolerancia: Respetar la diversidad y hacer de ésta un elemento potencializador de la experiencia.

Creatividad: Las personas tienen distintas habilidades, para algunas personas la expresión verbal no es su fuerte, por lo que se deberán posibilitar diversas formas de expresión: la escrita, la gráfica, el movimiento, la artística, etc.



Ejemplificación: Tanto quién facilita, el diseño del taller como el ambiente creado, deben ser “testigos” de los principios anteriores y constatar la posibilidad de lo alternativo.

4. ESPACIOS DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES

Acordes con estos principios metodológicos existen tres espacios de trabajo en el desarrollo de las sesiones que permiten crear un desarrollo paulatino y de creciente complejidad para el trabajo de los diferentes temas. Promoverlos garantiza que se les respete a las adolescentes la diversidad en cuanto a formas de participar, crear, analizar y reflexionar.

Estos tres espacios son: los individuales, los de pequeños grupos y los de plenaria.

Trabajo individual: En el desarrollo de los procesos educativos se recomienda que haya un espacio para que cada quién tenga la oportunidad de hacer ‘contacto’ con el tema en cuestión. Esto le permite a la adolescente pensar en privado, no verse obligada a hablar en público y sentir que ha aportado en el trabajo colectivo. Por otra parte facilita el trabajo grupal, pues cada quién va con un nivel de procesamiento sobre el tema, que se

convierte en el insumo para la reflexión colectiva.

Trabajo en pequeños grupos: Además de propiciar el encuentro entre las participantes, el número reducido facilita la organización, la reflexión, el análisis y la creación de nuevos puntos de vista. En el pequeño grupo aún hay personas que se ‘atreven’ a participar, aportan ideas y se puede aprovechar aún más la diversidad en cuanto a conocimiento, habilidades, capacidades y destrezas.

Trabajo en plenaria: Siguiendo una secuencia basada en los dos espacios de trabajo anteriores, la plenaria permite un momento de llegada sobre el tema en cuestión así como la retroalimentación gracias a los diferentes puntos de vista, formas de pensar, reflexiones y análisis hechos. También tiene como función hacer una síntesis que recoja la riqueza del trabajo y es aquí donde quién facilita tiene un papel crucial en cuanto a la devolución que haga sobre el tema.

En cada una de las dinámicas que se proponen para el desarrollo de los temas que componen esta propuesta modular, se encuentran especificaciones metodológicas para propiciar cada uno de estos espacios de trabajo y momentos metodológicos.

1. DINÁMICAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL

En este apartado queremos aportar un conjunto de dinámicas cuyo eje común es el fortalecimiento de la experiencia por medio de momentos claves

del proceso educativo, tales como: *el encuadre de la experiencia* –quiénes participan, qué expectativas traen, cuáles serán sus aportes-; *fomentar un ambiente de trabajo óptimo* –dinámicas para la relajación, la visualización, la distensión-; *propiciar cohesión grupal* –mayor empatía, solidaridad, tolerancia, respeto y cooperación-; *de análisis y síntesis* –cierres conceptuales para repensar lo construido hasta ese momento-.



El conjunto de las dinámicas que se presentan en cada uno de los temas, ofrece un mosaico de posibilidades para el diseño de actividades formativas con las adolescentes.

Por otro lado cada persona facilitadora cuenta con su propia experiencia de trabajo y creatividad para modificar y así adaptar las dinámicas que se ofrecen.

Encuadre de la experiencia: Son dinámicas que permiten establecer un marco básico y común de trabajo. Es importante que al inicio de un proceso educativo, de un taller o de una sesión de trabajo, se invierta tiempo para que las participantes construyan sus ‘propias’ reglas del juego, sepan con quiénes van a compartir la experiencia y conozcan las diferentes expectativas que al respecto tienen las otras adolescentes sobre lo que van a vivir conjuntamente.





Está diseñada para propiciar un espacio espontáneo de participación. Es una dinámica en la cuál las adolescentes tienen un primer acercamiento con el tema y ponen en común sus impresiones, formas de pensar, inquietudes, o bien poner un 'primer orden' al conjunto de criterios o conocimientos básicos que cada una posee, sobre el tema en cuestión.

Duración: varía según el tema a tratar.

Materiales: pizarrón, papelógrafos, pilots.



~ Quién facilita introduce con pocas palabras el tema sobre el cuál se va a trabajar o bien

lanza una pregunta generadora con base a lo que se quiere obtener del conjunto de las participaciones.

- ~ Invita a quién así lo desee, participe exponiendo su inquietud, aporte, percepción, sugerencia, etc.
- ~ Indica que la participación es importante porque entre más adolescentes lo hagan, habrá mayor 'material' para trabajar el tema.
- ~ Hace la salvedad que toda participación es valiosa y que el grupo tiene la tarea de respetar los distintos aportes.



Una vez que se tengan 'todas' las posibles intervenciones, quién facilita tiene la tarea de hacer una síntesis de los aportes y hará las anotaciones pertinentes según lo que se está persiguiendo en ese momento: conocer lo que se sabe sobre un tema, colocar sugerencias de convivencia, organizar una actividad y que cada quién sepa qué le corresponde hacer, construir un concepto en común, etc.



Tiene como objetivo principal lograr que cada persona tome conciencia de que es un tesoro humano y que es la principal herramienta que tiene en la vida para su trabajo y desarrollo personal.

Duración: 45 minutos

Materiales: Hojas blancas, pilots, masking tape, lápices para colorear o similares.



Se le entrega a cada adolescente una hoja en blanco y se le proporciona un pilot o lápices de color. Se les explica que en letra grande y legible escriban en esa hoja las siguientes características personales: sexo, edad, color preferido, flor preferida, signo zodiacal, tres cualidades personales y las expectativas sobre la actividad.

~ Una vez que las adolescentes hayan terminado, se les proporciona las siguientes indicaciones:

- se les solicita que se coloquen la hoja en el pecho y que cuando se les indique cada una se pondrá de pie y caminará por el salón poniendo atención a lo que las demás hicieron.
- una vez que han visto lo de las demás, que conformen parejas o pequeños grupos (según el número de participantes y el tiempo con el que se cuente) tomando en cuenta características comunes (color preferido, signo zodiacal, formas de ser...etc.).
- luego comparten sus rasgos personales y las expectativas sobre la actividad y según lo conversado le colocan un nombre a la pareja o al grupo.
- por último deciden de qué manera harán la presentación ante las demás participantes.



El objetivo de esta plenaria es que cada adolescente pueda reconocerse como un tesoro humano, con capacidad de construir en grupo, de respetar las diferencias, de poner en común para el logro de retos y la importancia de contar con espacios que les permita también compartir con otras mujeres adolescentes.

Se recomienda tomar en cuenta los siguientes aspectos para facilitar la plenaria:

- ~ Reconocer que cada adolescente cuenta con una serie de atributos personales y que cada uno es fundamental para el éxito de la experiencia.
- ~ Plantear los principios que orientarán el trabajo: reglas del juego, principios de convivencia.
- ~ Identificar las expectativas de las personas participantes y ver si coincide con la propuesta que se lleva. De ser necesario, hacer los ajustes correspondientes: formas de trabajo, horario, etc.



Permite identificar de forma rápida y ágil los aportes que cada adolescente considera y desea ofrecer para el desarrollo de una actividad en específico.

Duración: 15 minutos

Materiales: hojas en blanco y útiles para escribir.



Se le solicita que cada adolescente dibuje la silueta de su propia mano y que en cada dedo escriba los aportes que dará para contribuir al éxito de la actividad. Se le explica que estos aportes pueden ser: actitudes, ideas, habilidades artísticas o de otra índole, deseos, conocimiento.... etc.



Se recogen todos los aportes, se 'enlistan' en el pizarrón o papelógrafo y se les invita a opinar sobre los mismos. Por último, se hace una reflexión que permita visualizar la riqueza existente por la diversidad de formas de pensar, edades, destrezas, inquietudes, saberes, habilidades, capacidades, etc. Se pone énfasis en que la diversidad es muy importante para lograr que la experiencia o actividad que se va a llevar a cabo les permita a las participantes crecer y fortalecerse como personas.



Dinámica

Piña de nombres

Se trata de una dinámica graciosa que puede ser utilizada para que las adolescentes se aprendan los nombres entre sí. Por su carácter, también contribuye a crear un clima de confianza y distensión. Puede ser utilizada como introductoria o bien para reforzar el conocimiento de los nombres, una vez avanzado el taller y se observa que no todas las adolescentes han tenido oportunidad de compartir con otras participantes y generarles otro espacio para divertirse.

Duración: 15 minutos

Materiales: ninguno



Se les solicita que se pongan de pie y empiecen a caminar lentamente por el salón, mirándose una a la otra, no pueden hablar entre sí.

Cuando escuchen, a quién facilita, decir un número, las adolescentes harán un grupo con ese número de miembros, se

dirán rápidamente el nombre y seguirán caminando. No pueden quedarse agrupadas, deben continuar caminando, de nuevo escucharán un número, conformarán otro grupo, se dirán sus nombres rápidamente y así sucesivamente. Quién facilita dará por terminada la dinámica cuando considere que las adolescentes han tenido las suficientes oportunidades de encuentro con la mayoría de las participantes. Para hacer más emocionante la dinámica... se les puede indicar que cuando conformen los grupos, en lugar de decir suavemente el nombre, todas griten el suyo al mismo tiempo y sigan caminando por el salón hasta que se indique el nuevo número. También se les puede ir diciendo que cada vez que se agrupen, aumenten el volumen: en el primer grupo se dicen en voz baja el nombre, en el otro grupo aumentan el volumen un poco más y así sucesivamente hasta llegar a gritarlo fuertemente.



Una vez terminada la dinámica se les pide que comenten ¿cómo se sintieron?, ¿qué les gustó más?, ¿para qué les sirvió el juego?, ¿cuántos nombres se lograron aprender? Si esta dinámica es utilizada como introductoria, al final quién facilita puede darles unas palabras de bienvenida, comunicarles que se espera que la pasen muy bien y comenta cómo se siente y qué expectativas generales tiene del encuentro, taller o actividad.



Es una dinámica que se utiliza principalmente para aprenderse los nombres y conocer información básica de quienes participan en el taller o actividad. También puede utilizarse para el reforzamiento de los nombres, en cuyo caso, la persona no se presenta así misma sino que presenta a quién le tiró la pelota. Por su carácter, es un juego que sirve también para generar confianza y pasarla bien.

Duración: 15 minutos

Materiales: una pelota pequeña o un objeto que se pueda lanzar y sea fácil de asir.



En círculo, de pie, se les dice: “Imagínense que esta pelota está sumamente caliente y que no pueden mantenerla mucho tiempo entre sus manos porque se queman, así que cuando les toca atajarla deberán hablar rápidamente y pasarla a otra persona. Quién tiene la pelota deberá decir con mucha rapidez su nombre (ojala sin apellidos) y a qué vino al taller

o actividad y lanzarle la pelota a otra persona, que a su vez se autopresentará diciendo esos dos aspectos.....” El juego sigue de esa manera hasta que todas las personas hayan logrado decir su nombre y a qué vino. Para la memorización de los nombres, debe ser utilizada en un momento avanzado del taller o actividad. Se supone que solo han podido aprenderse unos cuantos nombres y que ahora van a tener la oportunidad de saber más. En este caso, de igual forma se imaginan que la pelota está caliente, quién la tiene la pasa rápidamente a alguien y quién recibe deberá decir cómo se llama esa persona, si se equivoca, ni modo, continúa el juego sin excluir a nadie, al final cada quién habrá aprendido más nombres y se ha divertido un poco más.....



Sentadas, en círculo, se les pide que opinen sobre ¿cómo se sintieron?, ¿qué les gustó más?, ¿por qué consideran que es importante aprenderse los nombres?, etc. Además, quién facilita ha puesto atención a lo que las adolescentes han dicho sobre el motivo de su participación. Recupera alguna de las cosas dichas. Por ejemplo: ‘bueno... alguna de ustedes dijeron que han venido a.....’ esperemos que la pasen muy bien, que disfruten y que todas/os aprendamos de todas/os. En caso de ser utilizada para memorizar los nombres se les puede pedir que comenten ¿cómo se sintieron? y si lograron aprenderse más nombres y si encontraron alguna (cuál) dificultad para desarrollar la tarea.



De forma rápida permite tener idea de quiénes son las otras participantes con las cuáles se está compartiendo la experiencia. Esto contribuye a que las adolescentes se conozcan, aprendan sus nombres, tengan información básica sobre cada una de ellas y así también generar un clima de confianza. También puede ser utilizada para conocer las expectativas que las adolescentes poseen sobre la experiencia en la que están participando.

Duración: 30-40 minutos

Materiales: Papelógrafos, hojas de papel y lápices, lapiceros, marcadores para escribir.



Se les entrega una hoja de papel a cada adolescente. Se les indica que en esa hoja se van a representar así mismas, puede ser dibujándose o bien haciendo un animal u objeto que la represente. Luego se les pide que se peguen la hoja en su pecho y que

caminen por el salón observando lo que cada una hizo y que conversen entre sí para conocerse.

En caso en que también se utilice para conocer las expectativas, se les indica que conformen grupos a partir de características afines para hablar sobre las expectativas que tienen sobre la actividad.



Si se trabaja solo la primer parte de la dinámica, se abre la plenaria y al azar las adolescentes comentan sobre ¿cómo se sintieron?, ¿qué fue lo que más les llamó la atención?, ¿qué idea se hicieron del grupo a partir de lo que pudieron ver en la 'pegatina' de cada una?. Cuando hayan participado lo suficiente, la persona que facilita recupera algunos de los puntos que considera importantes para que el grupo: reconozca la riqueza de compartir con tantas otras adolescentes, que tanto las diferencias entre ellas como los aspectos en común promueven oportunidades de crecimiento para cada una y augura que va a hacer una experiencia muy especial y provechosa para todas.

En caso de que además se trabajen las expectativas, se recogen en el pizarrón o papelógrafo y se comentan. De existir una expectativa que no puede cumplirse, de forma directa se aclara que 'tal expectativa' no corresponde dado el carácter de la actividad.

Fomentar un ambiente de trabajo óptimo: son dinámicas que contribuyen a crear un clima de distensión, de descanso, para romper la rutina. Pueden ser utilizadas cuando se sienta que el grupo requiere un “recreo”, cuando el ambiente está pesado o las participantes tensas, cuando se viene de almorzar o cuando hay somnolencia. Generalmente le permite a las adolescentes concentrarse, poner atención para no equivocarse al mismo tiempo en que se divierten.



Es una dinámica que suele utilizarse en caso de que el grupo necesite despertarse, aflojarse, bajar tensión o cansancio. Es muy divertida y promueve que las adolescentes se concentren pues deben de estar muy atentas a las indicaciones para evitar equivocarse y conseguir formar la figura que se solicita, en este caso es la conformación de “un apartamento” entre tres personas.

Duración: 15 minutos

Materiales: ninguno



Se le solicita al grupo de adolescentes que pasen al frente y que conformen grupos de tres y que colocándose de la siguiente manera formarán un “apartamento”: dos de ellas, colocadas una frente a la otra, se toman de sus manos y la tercer participante queda en medio de ambas. Quienes están tomadas de las manos son la pared izquierda o derecha y quién está en el centro es ‘la inquilina’. Esta última tiene que estar colocada de tal forma que le permita a sus compañeras reconocer si se encuentran al lado izquierdo o derecho de ella, porque ese es el punto de referencia para saber qué ‘pared’ es, si la izquierda o la derecha. Debe quedar una persona “sonta”, ésta persona tiene como reto integrarse a alguno de los tríos que conforman los apartamentos, para ello tiene la posibilidad de decir en voz alta alguna de las siguientes frases: “pared izquierda”, “pared derecha”, “inquilina” o “terremoto”. Si quién está “sola” dice cualquiera de las tres primeras frases, quienes están jugando ese rol en el trío deberán intercambiarse entre sí, momento que debe aprovechar quién está “sola” para llegar a formar parte de uno de los tríos. En caso de que diga “terremoto”, todas las adolescentes deberán deshacer sus “apartamentos” y conformar uno nuevo con otras compañeras, aquí también quién se encuentra “sola” aprovecha para no quedar sonta. Quién facilita da por terminada la dinámica cuando siente que los objetivos de animación, distensión y/o concentración están alcanzados.



Plenaria

Se recomienda hacer una pequeña ronda de intercambio de la experiencia. Es posible que el tema que se esté trabajando o el que se vaya a trabajar pueda relacionarse con la dinámica. Si lo que se está discutiendo tiene que ver con elementos como: cooperación, solidaridad, estar atenta a la vida, requerir apoyo, etc, se les puede hacer una pregunta general que permita la discusión. En este caso por ejemplo: “Bueno en lo que trabajamos anteriormente ustedes mencionaron la necesidad de contar con apoyo de la gente (o de las instituciones) ¿qué les pareció la dinámica en este punto de la necesidad de apoyo? Se retoman las respuestas y se aprovechan en torno a lo que se desea resaltar o retomar en ese momento.




Dinámica

Mar adentro, Mar afuera

Permite que el grupo de adolescentes se divierta un rato y de esa forma baje tensión, cansancio o letargo. También ayuda a la concentración.

Duración: 15 minutos.

Materiales: ninguno



Desarrollo

Según el número del grupo se puede hacer una sola fila o se hacen varias, en este caso deben estar una bien distante de la otra para que puedan realizar la actividad. Se coloca una cinta de masking en el piso, frente a la fila hecha por las adolescentes. Esta cinta representa el límite ‘mar adentro’ o ‘mar afuera’. Se les indica a las participantes que cuando se encuentren detrás de la cinta estarán “mar afuera” y que cuando se encuentren después de la cinta estarán “mar adentro”. Se les solicita que pongan mucha atención porque se estará diciendo voz alta una u otra indicación y deberán en conjunto colocarse “fuera” o “adentro” según corresponda. Quién se encuentre en el lugar equivocado pierde y sale del juego. Cuando se han conformado más de una fila se suele hacer competencia entre las mismas para ver quién logra mantener el mayor número de participantes dentro del juego.



Plenaria

Se realiza una ronda rápida con el fin de que las adolescentes expresen ¿qué les pareció la actividad? y ¿cómo se sintieron? A partir de lo que comparten puede ser que alguno de los comentarios hechos por ella pueda aprovecharse para ser analizado en función del tema que se está o estará

revisando o trabajando en el taller. Por ejemplo, esta dinámica requiere que las adolescentes actúen individualmente pero al ritmo de la fila, puede tomarse esto como un elemento a analizar si el tema o temas en cuestión ponen énfasis en: la autonomía de las adolescentes, en el papel que juegan las personas importantes en la vida en las decisiones personales, en la necesidad de mantener la individualidad en trabajo grupales, etc.



Esta dinámica permite al grupo salir del aburrimiento, romper la rutina, despejarse, descansar y divertirse. También requiere que las adolescentes pongan de su parte y presten atención a lo que hacen y aumenten su concentración.

Duración: 15 minutos

Materiales: ninguno



Se le pide al grupo que pase al frente y conforme un círculo. Se solicita una voluntaria que debe salir del salón porque no puede enterarse de lo que ocurre. Una vez que la adolescente ha salido quiénes quedan elijen a otra adolescente que se convierte en “la directora de la orquesta”. El papel de la directora será inventar un movimiento o algún ritmo, las demás participantes deberán imitar el mismo. Cuando ya han logrado ponerse de acuerdo se le pide a la voluntaria que entre y que se coloque en el centro del círculo y se le explica que su tarea es averiguar quién es la persona que dirige al grupo. Si logra adivinar, quién hacía de directora saldrá de la habitación para que el grupo se ponga de nuevo de acuerdo de quién las dirigirá. El juego debe hacerse de forma rápida para “dificultar” que se encuentre a la adolescente que hace de directora de la orquesta. Se pueden repetir cuantas rondas sean pertinentes.



Se les pide que rápidamente expresen cómo se sintieron en la dinámica y qué les ha enseñado la misma para su vida diaria. Se recogen los comentarios y se aprovechan de acuerdo a los temas que se estén desarrollando. En esta dinámica por ejemplo se puede retomar el sentimiento que se

experimenta cuando la persona se “siente” perdida en alguna situación, sabe que está pasando algo pero no puede entender, por ejemplo en la relaciones con los pares.

Propiciar cohesión grupal: En todo proceso grupal es necesaria la cohesión. Esta se refiere a la capacidad de vincularse y establecer relaciones que permitan el trabajo en grupo, respetando la individualidad, autonomía y diversidad de cada quién.



Se utiliza para generar sentimientos de pertenencia a un grupo así como para fomentar la capacidad de reconocer en las otras personas sus rasgos personales y promoverlos en pro del grupo y de la persona.

Duración: 20 minutos

Materiales: un rollo de lana o de hilo de tejer.



Sentadas en círculo, se les dice que se tomen de la mano, cierren sus ojos, se concentren en su respiración y sientan como “están conectadas” entre sí. Luego se les dice que pueden abrir sus ojos y que pueden soltarse. Quién facilita explica que en los grupos las personas suelen establecer vínculos y relaciones y que según la calidad de los mismo así el grupo tiene la posibilidad de “sobrevivir” o no, o bien proporcionarles a quienes lo conforman seguridad, tranquilidad, confianza, en fin, sentirse bien. Que ahora lo que van a hacer es reconocer esos vínculos por medio de hilos de lana que se irán entretrejiendo entre ellas. Se les explica que cada quién va a pensar a qué persona le gustaría, en ese momento, decirle algo positivo de su forma de ser, o agradecerle algo, o reconocerle alguna actitud, etc. Se pregunta quién desea iniciar. Esta persona toma el ovillo y con una de sus manos sostiene con firmeza la punta del hilo y procede a decir “Yo le quiero decirle a que” y deja rodar el ovillo hasta ella. Quién recibe el ovillo toma con fuerza el hilo, procede a decirle a la persona escogida lo que había pensado y le hace llegar el ovillo, y así sucesivamente. Al final lo que queda en medio del círculo es una red tejida. Se les advierte que no suelten el hilo para que no

se pierda la red. Se les solicita que cada una jale con cuidado el hilo y que se permitan sentir la tensión que se produce y que recuerden como al inicio de la actividad, cuando estaban tomadas de las manos pudieron sentir como se encontraban “conectadas” y que ahora el hijo está haciendo visible parte de los vínculos que existen entre ellas.



Se les solicita que quienes así lo deseen expresen ¿cómo se sintieron?, ¿qué fue lo que más les gustó? y ¿cuál creen que es la principal enseñanza? Recogiendo los distintos aportes quién facilita hace una reflexión sobre aquellos elementos que favorecen o favorecerán el taller o la actividad que están desarrollando.



Es una dinámica para el trabajo en grupo, para la toma de decisiones, para organizarse y crear vínculos entre sí que permitan llevar a cabo las tareas. Al demandar trabajo en equipo fortalece la cohesión grupal.

Duración: 45 minutos

Materiales: Un lápiz por persona y una "Hoja de Apoyo" con una lista de objetos que cada persona requiere para hacer la evacuación (ropa, comida, objetos de valor). Esta lista también puede ser escrita en un papelógrafo o en una pizarra para que las adolescentes tengan acceso a ella. La misma debe ser confeccionada previamente.



Se les explica a las adolescentes que van a realizar una actividad que requiere de su compromiso personal y grupal. Se trata de un simulacro de evacuación de un pueblo porque este se va a inundar. Una vez dichas estas palabras introductorias, se les reparte la lista de objetos para que seleccionen de la misma los objetos que considera deben llevar consigo en la evacuación y poder sobrevivir. Se les advierte que por favor pongan mucha atención al comunicado que se les va a leer: **“este es un llamado de alerta, los niveles de agua han empezado a subir de forma peligrosa en la zona donde ustedes residen y su comunidad se va a inundar. Ya se han hecho los preparativos para su evacuación. En el momento en que lleguen los camiones, deberán estar completamente listas para llevar a cabo la evacuación y evitar pérdidas humanas. Se les solicita que lleven al pie de la**

letra las indicaciones que les va a dar la representante de la Comisión de Emergencia, las personas que no estén listas, lamentablemente serán dejadas en la comunidad para evitar que la tragedia sea mayor. Muchas gracias, manos a la obra y mucha suerte”.

Una vez leído el comunicado se les pide que sigan al pie de la letra las instrucciones: **a-** individualmente cada adolescente escribirá en un papel las cuatro cosas que considera indispensable para llevarse pues las ocupará para sobrevivir, para ello se les da únicamente tres minutos; **b-** luego se les dice que formen grupos de 4, 5 o más (dependerá del número total de participantes) y que cada grupo deberá llegar a una decisión unánime de cuales son las cuatro cosas que cada persona deberá salvar y llevar consigo, se les da de 8 a 10 minutos para ello. Cuando los grupos estén listos se les solicita que nombren una representante; **c-** Quién facilita se reúne con las representantes y se les explica que de las listas de cada grupo deben llegar a un consenso de un máximo de dos cosas que deben ser salvadas, para ello solo se les da 5 minutos; **d-** una vez que las representantes hayan llegado a un consenso se devuelven a sus grupos e informan la decisión tomada, cada subgrupo analiza esta decisión y elabora dos argumentos en contra y dos a favor, para ello se les da 5 minutos.

La persona que está facilitando deberá crear un ambiente de tensión por medio

de pequeños mensajes de que “...la situación se está agravando, de que deben trabajar rápido y de que los camiones están a punto de llegar”.



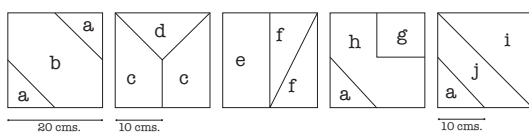
Cada subgrupo comparte sus argumentos en contra y a favor, así como los sentimientos que se generaron a lo largo de la dinámica. Luego se invita a analizar de qué manera la cohesión grupal es importante para que las personas logren obtener logros de forma colectiva



Identificar diversas formas de respuesta individual y colectiva en situaciones grupales donde se necesita de la cooperación e interrelación para el logro de las metas u objetivos.

Duración: 30 minutos

Materiales: 5 juegos, de 5 rompecabezas de cuadrados de 20 cm x 20 cm. A continuación se presenta una sugerencia de rompecabezas y la forma de elaborar un juego:



Las piezas deben ser acomodadas en los sobres de la siguiente forma: Sobre A: piezas a,d,h, i. Sobre B: piezas a,a,a,e. Sobre C: pieza j. Sobre D: piezas d, b. Sobre E: piezas b,c,f,g.



Desarrollo

Se forman subgrupos de 5 participantes. Cada grupo recibe un sobre grande que contiene cinco sobres más rotulados por fuera con las letras: A, B, C, D, E; cada uno de éstos tiene a su interior las piezas según lo indicado anteriormente. Se les dice que podrán repartirse los sobres y abrir cada quién el propio, hasta que se de la indicación.

La meta es que cada adolescente arme un cuadrado (20 x 20 cm) y el grupo obtenga la meta de 5 cuadrados. Para lograrlo deben seguir las siguientes instrucciones: NO pueden hablar entre sí; NO pueden comunicarse con ningún tipo de gestos; No pueden quitarle piezas a las demás compañeras, solo pueden cederse piezas entre sí. El grupo que va terminando se queda en silencio. Quién facilita debe garantizar que se cumplan las instrucciones y debe de llamar la atención con tono firme. No debe contestar ninguna pregunta, solo debe repetir la consigna: “en silencio, sin comunicarse; no pueden quitarle piezas a

nadie; solo pueden ceder piezas; si se puede, háganlo”. Cuando hayan terminado (en caso de que algún grupo no haya podido terminar se le indica que detengan el ejercicio) se les explica que ahora cada grupo va a compartir rápidamente la experiencia con base a la siguiente guía (ésta es solo una sugerencia, puede adaptarse según el grupo, el tema y las necesidades presentes):

- 1- ¿Cómo se sintieron?
- 2- ¿Cómo se sintió la persona que le tocó una sola pieza?
- 3- ¿Cómo se sintió la persona que tenía el mayor número de piezas?
- 4- ¿Cómo se sintió la persona que tenía el cuadrado completo?
- 5- ¿Cómo se organizaron para llegar a la meta?
- 6- ¿Cómo se sintieron cuando alguien no respetaba las reglas?
- 7- ¿Qué enseñanzas les deja esta dinámica en cuanto a trabajar con otras personas y necesitar del aporte de ellas?



Plenaria

En plenaria cada grupo comparte sus reflexiones. Quién facilita orienta la discusión sobre la importancia de la unidad grupal, de compartir, de comunicarse directamente, de utilizar el liderazgo y poder personal de forma constructiva.



Permite la coordinación, la imaginación y el trabajo en conjunto.

Duración: 20 minutos.

Materiales: ninguno



Cada grupo deberá construir una máquina con la colaboración de todas sus participantes. Ensayan la coordinación que deben obtener para lograrla. Una vez que están de acuerdo y que cada una sabe “su papel”, aguardan a que todos los grupos estén listos. Quién facilita solicita que al frente pase uno de los grupos y muestre su máquina, sin decir de qué se trata. El resto de las adolescentes observan cómo lo hacen y qué figura obtuvieron y tratan de adivinar de qué se trata. El pequeño grupo confirma o no lo dicho por las demás participantes y comentan brevemente la experiencia vivida ideando y construyendo la máquina.



Es una plenaria rápida. Se puede trabajar a partir de dos preguntas básicas: ¿cómo se sintieron? y ¿qué creen que aprendieron de sí mismas y de las demás? Luego de que la mayoría han participado en la discusión, quién facilita tratará de hacerles una devolución al grupo retomando aspectos que considera claves según los temas que se han trabajado o se trabajarán en el taller. Aspectos que se sugieren tomar en cuenta en la reflexión: la importancia de la imaginación, del reconocer la capacidad de crear, del aporte de las demás personas en la vida personal, de la capacidad de organización y coordinación mostradas.

Análisis y síntesis: en los procesos grupales existen momentos metodológicos que tienen como objetivo fundamental el análisis, conceptualización, evaluación y/o síntesis. Se llevan a cabo cuando se está finalizando un tema; se ha abierto una discusión y es necesario “ordenar” los resultados; el grupo procede a aclarar algunos aspectos del tema en cuestión; se requiere compartir los resultados que han sido elaborados de forma individual o en pequeños grupos, etc. Son espacios para reconocer la importancia de la heterogeneidad y diversidad. Por otro lado, existen formas cualitativas y creativas que facilitan los procesos de síntesis y que por su naturaleza enriquecen el análisis, para ello se pueden utilizar actividades donde las adolescentes den

a conocer sus resultados, inquietudes o propuestas de forma lúdica y artística. En el trabajo con población adolescente este tipo de actividades tienen una gran resonancia.



Es una dinámica para el compartir y construir conjuntamente. Facilita los procesos de síntesis y ordenamiento que el proceso mismo de las sesiones de trabajo o el taller plantean.

Duración: la necesaria según tema, momento del taller y número de adolescentes participando.

Materiales: Pizarra, papelógrafos, pilots, tiza.



Se sugiere trabajar en forma de círculo o semi-círculo para que las adolescentes tengan la oportunidad de mirarse. Según como se haya trabajado con anterioridad, de forma individual o en pequeños grupos, el primer paso es el compartir los diversos puntos de vista, los resultados a los que

se ha llegado, el trabajo grupal, etc. Quién facilita sugiere la forma en que se hará “este compartir” pues depende de factores tales como: el tiempo, el número de adolescentes, los objetivos del momento, entre otros. Una vez concluida esta parte hace una devolución (cierre) al grupo y de ser necesario, se abre de nuevo la participación grupal para aclarar dudas o nuevos aportes.



De forma lúdica y creativa, la dramatización fomenta en las adolescentes la expresión socioafectiva. Así, las participantes hacen contacto con sus formas de pensar, sentir, actuar y valorar su vida y pueden reconocer el papel que juegan estos factores a la hora de entender, analizar y aprender nuevos temas y puntos de vista.

Duración: la necesaria según tema, momento del taller y número de adolescentes participando.

Materiales: podría disponerse de vestuario o de materiales para elaborar objetos, ello contribuye a generar mayor ambientación.



Desarrollo

Generalmente se utiliza para la representación de alguna idea, propuesta, puntos de vista, que propicien una discusión más rica sobre el tema del momento. Se recomienda que se utilice para la presentación en plenaria de los resultados de trabajo en pequeños grupos. De ser así quién facilita explica que cada subgrupo tiene como reto idear una dramatización donde sintetizen su discusión y compartan en plenaria con las demás adolescentes sus principales apreciaciones sobre el tema en cuestión.



Dinámica

Dibujo Colectivo

Es una dinámica de carácter lúdico y propicia que de forma artística las adolescentes expresen sus valoraciones, inquietudes, análisis, puntos de vista sobre el tema que se esté trabajando.

Duración: la necesaria según tema, momento del taller y número de adolescentes participando.

Materiales: papelógrafos, cartulinas, lápices de color, pilots, tizas y otros (acuarelas).



Desarrollo

Los resultados del trabajo en pequeños grupos se representa por medio de un dibujo que ha sido elaborado de forma colectiva por todas las adolescentes. Es muy importante que se les invite a participar, que se aclare que no se requieren “grandes dotes de artista” y que todas pueden aportar en esa construcción conjunta. Que echen mano a todos los recursos artísticos que tienen: la utilización de los colores, el dibujo, la pintura y su imaginación. El dibujo representa la síntesis de la discusión que las adolescentes realizaron así como lo propuesto por ellas y sus inquietudes al respecto.



Dinámica

Collage

Favorece el despliegue de la creatividad y la síntesis. Sirve para trabajar temas controversiales y les demanda a las adolescentes su audacia e imaginación para representar de forma abstracta sus ideas y pareceres acerca del tema en discusión.

Duración: la necesaria según tema, momento del taller y número de adolescentes participando.

Materiales: revistas viejas, periódicos viejos, panfletos, materiales de desecho, lápices de color, tizas, témperas, pilots.

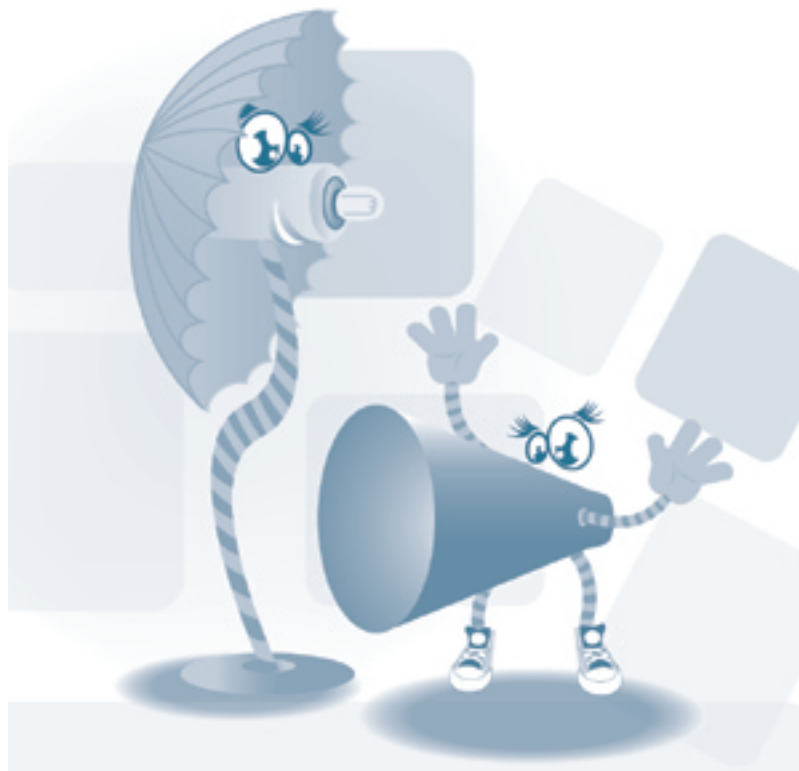


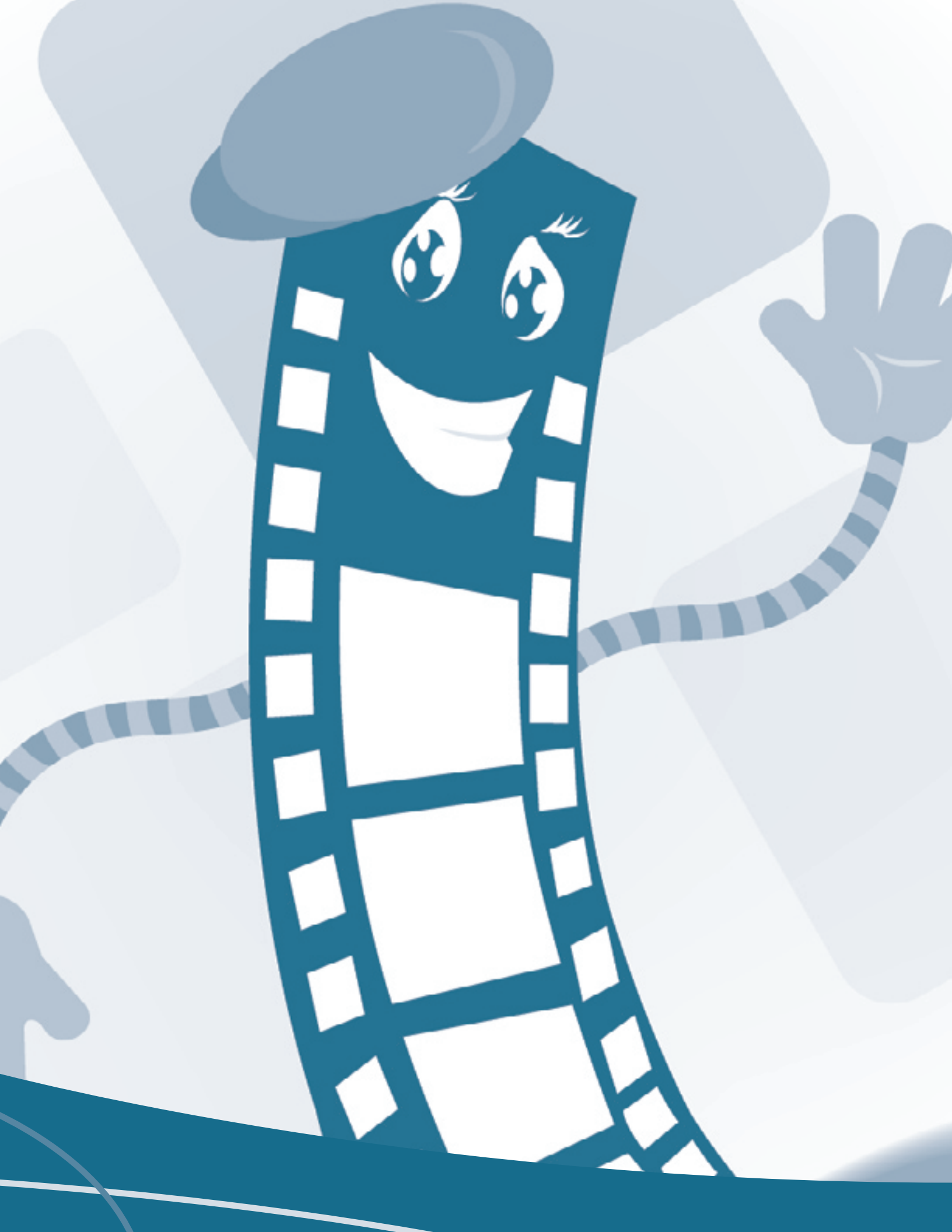
Desarrollo

Se conforman pequeños grupos y a cada uno se le proporciona un paquete de materiales. Se les explica que la forma de representar los resultados de su trabajo es la elaboración de un 'collage', el cuál consiste en construir una imagen compuesta de

múltiples retazos: frases, fotos, objetos, pintura, colores, texturas, que simbolizan la discusión que han tenido.

Para el desarrollo de las tres últimas dinámicas se recomienda elaborar guías de trabajo donde se les sugiera a las adolescentes sobre qué aspectos basar la discusión grupal. En caso de que lleven al pequeño grupo un insumo personal, se empezará por solicitarles que lo compartan, que luego hagan una reflexión sobre los aspectos solicitados tomando en cuenta lo que cada una relató. Por último, se les indica que como parte de su presentación grupal en plenaria, desarrollen alguna de estas dinámicas: dramatización, dibujo colectivo o collage.





LA EDUCACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

1. ALGUNAS CONSIDERACIONES TEÓRICAS GENERALES.

En una etapa como la adolescencia, donde las adolescentes tienen la gran oportunidad de replantearse los contenidos identitarios ‘instalados’, es fundamental educarse en el reconocimiento, manejo, expresión e importancia de los afectos en la vida humana.

Este conocer abre las posibilidades para cambios importantes en cuanto a formas de pensar, sentir, relacionarse con las demás personas, consigo misma y con las personas del sexo masculino, así como comprender que esas formas de sentir, de manejar y expresar las emociones son variadas y que al cambiarlas –de ser necesario- va a significar el fortalecimiento de procesos de autonomía, independencia y toma de decisiones,

Aprender sobre qué son las emociones, qué son los sentimientos y poder remirar la socialización emocional vivida, supone dar un salto cualitativo: además de identificar el papel que los afectos o la afectividad juega en los procesos educativos y en el aprendizaje, es permitir que la vida afectiva se convierta en el tema de aprendizaje.

Son los contenidos afectivos los que dan cuenta de la calidad de vida de las personas, de sus capacidades de adaptación, comprensión, relacionamiento y actuación. En esta propuesta formativa, trabajar el tema de las emociones implica reestructurar cognitivamente el mundo afectivo actual para el desarrollo de competencias afectivas orientadas al empoderamiento individual de las adolescentes, con el propósito de que cuenten con mayores posibilidades de ejercer sus derechos y contrarrestar la discriminación y desigualdad de la cuales



son objetos por sus condiciones etáreas y de género.

El ‘manejo’ de las emociones es un proceso continuo, conforme va pasando el tiempo, las personas adquieren cada vez mayor destreza. Al principio, cuando las personas empiezan a tomar conciencia del cómo manejan sus emociones notan que hay básicamente dos formas: centrarse en el problema o bien centrarse en la emoción.

La primer forma es la más común, cuando surge una emoción ‘no grata’ se suele ‘darle vuelta en la cabeza’ una y otra vez a la supuesta experiencia que la generó. Esta experiencia es vivida subjetivamente como el origen de lo que se está sintiendo y viviendo en ese momento. Se experimenta como un hecho externo, del cuál no se tiene control y que depende del cambio de este hecho externo el lograr reestablecer un estado de bienestar.

Este elemento de ‘la percepción’ de las circunstancias es crucial en todo proceso de aprendizaje de manejo de las emociones. Cuando una persona tiene una percepción errónea puede experimentar pérdida del control de las situaciones, quedarse paralizada o sentir que lo que ocurre la sobrepasa y no tiene capacidad de respuesta, desarrollándose otros sentimientos concomitantes como impotencia, frustración, enojo, resentimiento, entre otros.

Conjuntamente con la percepción, se encuentran las atribuciones, es decir ‘la teoría’ que tiene la persona de por qué y cómo es que ocurren los hechos en su vida. Estas atribuciones también han sido construidas a partir de las distintas experiencias a lo largo de la vida, generándose una especie de sistema de evaluación permanente, esto hace que una experiencia actual sea experimentada, percibida y comprendida con base a experiencias anteriores.

Lo anterior puede conducir a que la valoración sea errónea pues se evalúa lo actual de igual manera que lo anterior y cada experiencia es distinta y requiere de ser contextualizada. Contextualizar permite no caer en patrones de comportamiento, pensamiento y relacionamiento repetitivos, de esa forma se logra el crecimiento y cambio necesarios para mantener estados adecuados de salud –física, mental, emocional, espiritual-.

Lograr aprender lo anterior es fundamental para la vida de cada ser humano, dado que estas atribuciones se experimentan como un lenguaje interno que orienta, da explicación y le indica a las personas cómo se sienten con respecto así mismas, a su entorno y las posibilidades de superar la experiencia que en ese momento de la vida le esté generando malestar.

2. OBJETIVOS PROPUESTOS

En esta propuesta educativa se plantean como objetivos de este apartado: tener un conocimiento de las propias emociones, aprender a expresarlas, identificar las emociones de las demás personas, canalizar de mejor manera las emociones propias, visualizar los efectos dañinos de las emociones negativas y generar capacidad de desarrollar emociones positivas.

3. DINÁMICAS RECOMENDADAS

A continuación se presentan una serie de dinámicas que permiten explorar los sentimientos y la forma en que se suelen comunicar, con el fin de que las adolescentes puedan visualizar y reflexionar sobre los impactos que han tenido en sus vidas estas maneras de relacionarse y comunicarse. Lo anterior favorece la toma de conciencia de la necesidad de variar aquello que consideran no adecuado y el imaginar y ensayar nuevas maneras, tonos, palabras, gestos para expresarse.



Se trabaja la comunicación no verbal. El reconocimiento de este tipo de comunicación enriquece las experiencias de relacionamiento y fortalece los vínculos. Los gestos, los tonos de voz, la postura del cuerpo revelan el estado emocional de las personas y le dan la connotación a “lo que se dice”.

Duración: 45 minutos

Materiales: uno o varios juegos de tarjetas con dibujos que representan diferentes estados de ánimo, sentimientos o emociones; recipiente para colocar las tarjetas.



Desarrollo

Se sugieren dos formas para desarrollarla:

- 1- Sentadas en forma circular, se les indica que en la caja del centro se encuentra una serie de tarjetas con dibujos. Que a continuación una por una va a tomar una de las tarjetas y adivinará cuál sentimiento, emoción o estado de ánimo está representado y hace un comentario sobre el mismo, el que considere oportuno, regresa la tarjeta a la caja y toma su lugar.
- 2- Se le entrega un juego de tarjetas a cada uno de los subgrupos conformados. En una pequeña guía de trabajo se les indica que en el sobre encontrarán tarjetas donde se representan una serie de estados de ánimo, emociones o sentimientos. Que procedan a sacar una por una, adivinen de qué se trata y conversen entre sí, de forma breve, sobre el contenido de la misma, pueden referirse a situaciones personales donde han experimentado lo mismo o algo similar sobre los efectos en sus vidas. Una vez que hayan terminado, hacen una reflexión final que recoge lo que compartieron y aprendieron para presentarla en plenaria.



Plenaria

Una vez que las adolescentes hayan participado, ya sea en el círculo o en pequeños grupos, se recogen aquellos elementos de la discusión que se consideran los más indicados en función de los temas o el tema en cuestión. Es básico que quién facilita haga hincapié en la importancia de reconocer los sentimientos y de expresarlos de forma clara y directa, tomando en cuenta el contexto de la situación y reconociendo las motivaciones personales. Al final se puede hacer una ronda donde cada adolescente exprese en una frase el principal aprendizaje que le ha dejado la dinámica.



Dinámica

*Hablo
directamente
sin causar
daño a nadie*

Esta dinámica muestra que hay diversas formas en que se pueden expresar los sentimientos, pensamientos y apreciaciones, para favorecer la comunicación.

Duración: 90 minutos

Materiales: Una copia de la Hoja de trabajo “Hablo directamente sin causar daño a nadie” para cada adolescente y en caso necesario materiales para crear escenografía.

SUGERENCIA DE FRASES A UTILIZAR PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA HOJA DE TRABAJO:

- 1) Nunca me cuentas tus cosas.
- 2) Siempre me hacés esas caras.
- 3) Nunca me ayudas, siempre tengo que hacerlo todo yo.
- 4) No hagas eso, sos un/a estúpido/a.
- 5) Realmente no es importante pero me gustaría hablar contigo.
- 6) Cuando salimos siempre estás en otras o me ignoras.
- 7) Deja de ser tan mal/a amigo/a.
- 8) Siempre sos tan idiota.
- 9) Ya empezaste de nuevo.
- 10) Callate, solo hablás de eso.



Desarrollo

Se da una introducción explicando la importancia de expresar directamente los sentimientos. Se reconoce que efectivamente hay momentos en que es complicado hacerlo, principalmente cuando están presentes el enojo, el miedo, la confusión o la incertidumbre. Se les explica que el ejercicio que harán es el de re-hacer cada una de las frases que aparecen en la hoja de trabajo. Que para ello lo que harán es usar frases en primera persona, o sea utilizando “Yo...”, “A mi...” o “Me...” De esta forma se hará más fácil hacer contacto con los propios sentimientos. Se aclara que normalmente las personas utilizan frases que incluyen juicios directos sobre la/s otra/s persona/s, esto puede producir que la comunicación no sea fluida y se escale un conflicto. Aquí se puede utilizar un ejemplo: reformular la frase “Nunca me tomas en cuenta” por: “Me gustaría que me tomaras en cuenta en las actividades que haces...”. Luego se procede a repartir la hoja de trabajo a cada adolescente, se les da un tiempo prudencial de trabajo individual y luego se conforman pequeños grupos para que compartan la forma en que cambiaron las frases. Se les puede sugerir que de las experiencias que compartieron, elijan una y la representen en plenaria.



Plenaria

Cada grupo hace una presentación de las conclusiones a las que llegaron en su trabajo grupal, también puede ser que hayan preparado una dramatización. Se procede a invitar a las adolescentes a que hagan comentarios, compartan sus inquietudes o den sugerencias de nuevas formas de comunicar lo que se siente. Para lograr lo anterior se pueden preparar preguntas generadoras como ¿cómo se sintieron?, ¿qué fue lo que más les llamó la atención?, ¿qué fue lo que más se les dificultó?, ¿cuál es la enseñanza más importante de esta actividad? Al final, se vuelve a retomar la importancia de expresar de forma clara, directa y transparente lo que se piensa y evitar los juicios generales sobre las personas y las situaciones.



Dinámica

*Dígalo
directamente...*

Esta dinámica promueve que las adolescentes reconozcan la importancia de ser firmes –respetarse a así misma- y coherentes con los valores y sentimientos propios.

Duración: la necesaria, dependerá de la forma en que se desarrolle la actividad y el número de mujeres adolescentes participantes.

Materiales: Una hoja de trabajo con el caso o casos a comentar y en caso necesario materiales para crear escenografía.

SUGERENCIA DE UN CASO PARA LA HOJA DE TRABAJO:

Era un día muy caluroso, Adriana se sentía muy cansada y lo único que tenía en la cabeza era salir a recreo, ir corriendo a la soda y comprarse un refresco con un emparedado, era viernes, ya había prácticamente gastado la plata de la semana, había contado muy bien lo que tenía y apenas le alcanzaba para lo que quería. Cuando se sentó a la mesa de la soda se acercó Alfredo y sin pedirle permiso sencillamente le “metió” un mordisco enorme al emparedado y se bebió más de la mitad del refresco... ¡ehy... está delicioso, gracias...! y volvió a tomar del refresco antes de que Adriana pudiera siquiera reaccionar...

Si tu fueras Adriana qué harías para que tu amigo Alfredo no te dejara sin tu comida, marca si o no, según te parezca lo mejor.

Sí	No	
		No decirle nada, sonreírle sarcásticamente mientras se come tu comida y el resto de la semana no dirigirle la palabra.
		Suspiras mientras miras como se comen tu comida y no saber qué decirle por pena.
		Decirle que si quiere un pedacito le das pero que no te deje sin comida y refresco porque tienes mucha hambre y no tienes más dinero.
		Recoger tus cosas, dejarlo solo en la mesa y contarle a todo el mundo lo buchón que es Alfredo.

incómodas con respecto a una situación o una persona. Ello provoca que se sientan mal consigo mismas al no expresar lo que verdaderamente se siente y piensa. Esta dinámica ayuda a pensar en circunstancias reales que les pasa cotidianamente y reflexionar sobre otras posibles formas de reaccionar, sin necesidad de irrespetarse a sí mismas ni a las demás personas”. Luego se les reparte la hoja de trabajo con uno o más casos, se les da tiempo para que lo trabajen individualmente y luego puede ser que se pase directo a una plenaria para que quién así lo desea comparta su análisis o bien se les solicita que conformen pequeños grupos, que reflexionen sobre la diversidad de respuestas posibles y las consecuencias según las mismas. Se les puede además indicar que preparen dos representaciones sobre el caso o uno de los casos, en la primer representación se dramatiza el caso de forma que la comunicación no sea directa y respetuosa, en la segunda, la comunicación varía y les permite a “las protagonistas” sentirse respetadas y bien consigo mismas.



Desarrollo

Se puede empezar haciendo una reflexión como la siguiente: “En muchas circunstancias las personas tienden a “guardarse” los sentimientos, apreciaciones o emociones



En caso de que se pase a plenaria luego del trabajo individual, lo mejor es que cada adolescente haya trabajado un solo caso y que comente la respuesta que ella consideró la más oportuna y que la argumente. En caso de que el plenario se haga después de un trabajo grupal, cada subgrupo hace una síntesis

de la discusión que tuvieron y si elaboraron representaciones argumentan los cambios propuestos en la forma de comunicarse que idearon en la segunda de ellas y de qué forma consideran que esos cambios les permite sentirse mejor consigo mismas.

En ambos casos el énfasis estará en la identificación de aquellas formas de comunicación que impiden el respeto a así misma y a las/os demás, analizando las consecuencias en la vida personal de estas formas de expresarse; así como la identificación de nuevas formas de comunicación donde las adolescentes se sientan más cómodas consigo mismas y puedan reconocer los posibles beneficios en sus vidas presentes y futuras.



Con esta dinámica las adolescentes tienen mayor posibilidades de explorar sus sentimientos, formas de pensar y percepciones sobre diferentes tópicos.

Duración: la necesaria, no solo depende del tamaño del grupo sino de los temas que se quieren explorar y de los objetivos de la actividad.

Materiales: para crear escenografía en caso de ser necesario



En una representación, cada personaje o el personaje que se está analizando, cuenta con una persona a su lado que hace de alter ego, o sea que va expresar lo que el personaje piensa y siente y no se atreve a decir. Hay varias formas de utilizar la técnica del Alter Ego, aquí se proponen tres:

- 1- De forma espontánea, para profundizar una situación que se presenta en el transcurso de la sesión o del taller, quién facilita propone una situación incómoda o estresante de comunicación para ejemplificar lo que se está trabajando; o bien, se recurre al alter ego en medio de una dramatización donde es oportuno aprovechar lo que se está escenificando. Para ello, alguna/as voluntaria/s pueden integrarse a la escena y hacer de alter ego del o de los personajes que interesa analizar .
- 2- Existe un caso ya elaborado por parte de quién facilita el taller. El mismo puede ser representado por un grupo voluntario de adolescentes mientras las demás son espectadoras y toman “nota” de lo *que ocurre y cómo ocurre*. Puede ser que el mismo caso sea analizado por

diferentes grupos o que existan diversos casos y cada grupo dramatiza uno. Las adolescentes pueden decidir a qué personajes consideran importante “colocarle” el alter ego.

- 3- Las situaciones a representar son elaboradas por las mismas adolescentes, ya sea en plenaria o en pequeños grupos. En el primer caso, en plenaria se va construyendo la situación con la participación de todas las participantes, ya sea actuando y/o con el aporte de ideas. Conforme se va desarrollando la trama, quién facilita orienta la discusión grupal.

En el segundo caso, cada subgrupo trabaja una situación y la representa ante el grupo en pleno para luego analizar los diferentes aspectos aportados en cada dramatización.



En caso de ser necesaria, la plenaria tiene como objetivo compartir los diferentes puntos de vista y enriquecer los propios. Para ello es básico que las adolescentes logren hacer síntesis de las discusiones y reflexiones planteadas y tengan claro sus propios puntos de vista.





ADULTOCENTRISMO

1. ALGUNAS CONSIDERACIONES TEÓRICAS GENERALES.

La socialización abarca a todos aquellos procesos que permiten la transmisión, internalización y reproducción de normas, valores, formas de percibir e interpretar la realidad, así como las formas de desempeño en las relaciones sociales.

En dichos procesos participan como agentes socializadores las familia, las iglesias, las escuelas y los medios de comunicación, instituciones representativas con capacidad para transmitir e imponer los elementos mencionados con anterioridad.

En sociedades patriarcales¹, estos procesos de socialización estarán mediatisados por formas de organización social donde se otorga, a ciertos grupos de personas, el poder simbólico de controlar a otras, consideradas con menos derechos y con necesidad de ser tuteladas,

a partir de sus condiciones económicas, geográficas, etarias, étnicas y de sexo, al cuál pertenecen.

Estas condiciones de poder permean los diferentes ámbitos de la interacción social generándose así, sexismo, clasismo, nacionalismo, adultismo, entre otras. Estos valores se perpetúan de una generación a otra por medio de las costumbres, normas, representaciones sociales y tradiciones, así como de las instituciones sociales que reproducen la desigualdad de poder y fortalecen posiciones subalternas, como por ejemplo: entre los hombres y las mujeres, entre niños, niñas, adolescentes y personas adultas.

En este marco de representaciones sociales, existen dos concepciones muy distintas sobre las personas adolescentes. Por un lado persiste la imagen de que son personas vitales, saludables, alegres, curiosas y con enormes deseos

¹ Se entiende por sociedad patriarcal: "...sistema jerárquico de relaciones sociales, políticas y económicas que tomando como excusa una diferencia biológica sexual y sus significado genérico, establece, reproduce y mantiene al hombre como parámetro de la humanidad otorgándole una serie de privilegios e institucionalizando el dominio masculino sobre las mujeres. Esta opresión se manifiesta de diferentes maneras en distintas sociedades en todos los ámbitos en que se desarrolla la vida y se entrelaza con otros factores como la preferencia sexual, la edad, la etnia, la clase, la religión, la discapacidad. Aunque existan otras relaciones opresivas entre los hombres y algunas mujeres opresoras con poderes y privilegios, el fin último del sistema patriarcal es la manutención y perpetuación de la superioridad y el poder masculino sobre las mujeres" (Camacho:1997:36)



de vivir; por el otro existen concepciones que visualizan a esta población como personas que no saben lo que quieren, no están capacitadas para enfrentar la vida y que son vagas, perezosas e irresponsables. Se les demanda que dejen de ser niñas y niños y que se comporten como personas adultas, sin crearles las condiciones y espacios sociales necesarios para alcanzarlo.

Sin embargo, pocas veces se llama la atención acerca de las situaciones desiguales en que se encuentran, ya sea por su género, edad o grupo étnico de pertenencia, así como tampoco de su posición desventajosa en un mundo adultocéntrico, donde sus posibilidades de intervención y decisión resultan bastante limitadas lo que obstaculiza sus potencialidades y desarrollo personal.

Este último –mundo adultocéntrico- es entendido como relaciones de poder de adultos y adultas sobre niños, niñas y adolescentes, generada por la diferencia de edades. Estas relaciones de poder se sustentan en una concepción de la adultez como el ideal de madurez, estabilidad laboral y económica, independencia y libertad.

Como consecuencia de lo anterior, la adolescencia es entendida y experimentada como una etapa para **LLEGAR A SER NO PARA SER**, lo que provoca un sentimiento de “transición”, de que todavía “no se es”, que “se va llegar a ser”, de que “hace falta algo” (o muchas cosas) y por lo tanto se es incompleta/o, esto conduce a estados de confusión e incertidumbre.

Esta posición también puede llevar a las personas adultas a suponer que la mejor forma de “ayudar” a los y las adolescentes es decirles lo que deben y no deben hacer. Varias expertas señalan que las relaciones basadas en este ejercicio del poder por parte de las personas adultas genera indefensión, dependencia y vulnerabilidad en las personas adolescentes, pues no se promueven procesos de autonomía, sino que se decide y piensa por ellas.

Por lo general quienes dirigen, coordinan y promueven el trabajo de educación y capacitación hacia adolescentes son personas adultas. La autoridad y

poder de estas personas generalmente se justifica por el conocimiento y la experiencia que “les otorga” el tener más edad. La condición de adultas no necesariamente garantiza la experiencia y el conocimiento suficiente para enfrentar los retos y desafíos que los procesos educativos demandan, pues el aprendizaje y el desarrollo personal son procesos de nunca acabar. Lo que si se tiene es una experiencia vital, que puede y debe ser utilizada para el acompañamiento y la formación de personas más jóvenes, mediante un ejercicio permanente de reflexión y autoreflexión de las experiencias de vida.

El desarrollo pleno de las personas adolescentes es un reto que también convoca a las personas adultas. En un marco de relaciones de respeto, apoyo y colaboración, en lugar de autoridad y control, las personas adultas pueden y deben propiciar procesos de cambio en la construcción de un mundo de oportunidades en que el género y otro tipo de desigualdades sociales no regulen y definan las relaciones entre los seres humanos.

Desde nuestra condición de personas adultas, que acompañamos procesos educativos y organizativos, tenemos la enorme oportunidad de promover experiencias de reflexión y acción para la construcción de relaciones más equita-

tivas entre las y los adolescentes, que posibiliten además la construcción de propuestas y estrategias de vida sustentadas en su protagonismo.

Las diferentes experiencias de trabajo con mujeres adolescentes ha demostrado que son personas con claridad y capacidad para visualizar y comprender sus vidas, que pueden identificar problemas y riesgos, que tienen muchas cosas que decir pero generalmente no cuentan con espacios para ello, que manejan mucha información y tienen deseos de hacer las cosas de la mejor manera.

Lo oportuno es poder establecer relaciones de mayor respeto donde se les invite a reflexionar sobre sí mismas, sobre las inquietudes que tienen, sobre las posibles soluciones que ellas miran, en espacios donde sientan confianza, donde se sientan acompañadas, con acceso a información, donde se les escuche y tengan la posibilidad de hablar libremente de sí mismas.

Recordemos que la adolescencia es una etapa propicia para el cuestionamiento y la reconstrucción de lo aprendido, que como tal debe aprovecharse para replantearse la identidad en general y la identidad de género en específico y crear condiciones que posibiliten relaciones más equitativas entre las personas adultas y las adolescentes.

2. DINÁMICAS RECOMENDADAS

Las dinámicas que a continuación se presentan están orientadas a la transformación de relaciones adultocéntricas.



Las adolescentes podrán reconocer aquellos aspectos de las relaciones con personas adultas que indican que están siendo discriminadas, vulnerabilizadas y violentadas, con el propósito de desarrollar destrezas afectivas para su protección. También reconocerán la importancia que tiene contar con personas adultas en sus vidas que les ofrezcan respeto, escucha, cariño, guía y protección. Por otra parte se visualizarán como personas muy valiosas, con los aportes que como mujeres adolescentes, hacen a la sociedad en su conjunto, a través de su influencia y accionar en los círculos más cercanos: amigas, amigos, barrio, colegio, entre otros.



Esta dinámica tiene como fin que las adolescentes pongan de manifiesto las diferentes formas en que son vistas por las personas adultas mayores y las formas como quieren ser vistas.

Duración: la necesaria.

Materiales: Una hoja de trabajo con algunas preguntas generadoras y materiales para dibujo y pintura, revistas viejas, panfletos, materiales de desecho.



Se trabaja en pequeños grupos. Cada grupo cuenta con los materiales necesarios para hacer un collage o un dibujo colectivo. Se les entrega una guía de trabajo donde se les sugiere desarrollar lo siguiente:

- 1) ¿Qué dicen las personas adultas de las mujeres adolescentes?
- 2) ¿En qué estás de acuerdo?
- 3) ¿En qué estás en desacuerdo?
- 4) Queremos decirles a las personas adultas que las adolescentes _____

Luego se les pide que con base a la discusión que generaron en el grupo, elaboren un collage o un dibujo colectivo para ser presentado en plenaria.



Cada grupo presenta su collage o dibujo colectivo. Quién facilita toma nota sobre aquellos aspectos relevantes para centrar la discusión, según los objetivos de la sesión de trabajo o el taller. Es importante que se puedan identificar aquellos estereotipos y prejuicios que en general tienen las personas adultas sobre las adolescentes, así como aquellos aspectos que las adolescentes pueden identificar de ellas como rasgos valiosos. Para finalizar se

puede idear una frase (como tipo slogan) que represente las reflexiones y con la cuál las adolescentes se sientan motivadas y bien consigo mismas. Puede ser una frase elaborada por uno de los grupos en sus trabajos de collage o dibujo colectivo.



Permite que las adolescentes exploren los mensajes recibidos en la familia sobre diversos aspectos de la vida.

Duración: 45 minutos

Materiales: Según los objetivos de la sesión o el taller, quién facilita deberá elaborar un juego de tarjetas con aquellos aspectos que considere relevantes para que las adolescentes exploren los mensajes recibidos en su familia sobre los mismos.

SUGERENCIAS SOBRE LOS ASPECTOS A INDAGAR:

Lo que mi familia me ha dicho sobre:

- ↳ Estudiar
- ↳ Tener amistades femeninas
- ↳ Tener amistades masculinas
- ↳ Casarse
- ↳ El noviazgo
- ↳ Casarse con alguien de otra religión
- ↳ Vivir sola
- ↳ Ganar mucho dinero
- ↳ Los hombres
- ↳ Tener hijos/as joven
- ↳ Trabajar
- ↳ El respeto a las personas adultas
- ↳ Disfrutar la vida
- ↳ Salir de paseo



Hay varias formas de trabajar el juego de tarjetas, se sugieren dos:

- 1- Se le solicita al grupo que se sienten en círculo y que aquellas adolescentes que así lo deseen tomen una tarjeta de la caja y comenten en el grupo lo que en la familia se le ha dicho sobre ese tema en específico. Cada vez que una adolescente comente “su tarjeta” se abre un espacio para que las demás participen haciendo sus aportes. Una vez que han participado las adolescentes que así lo decidieron, se hace una reflexión y síntesis.
- 2- Se conforman pequeños grupos y se les reparte un juego de tarjetas con los temas a explorar... Cada adolescente en su grupo compartirá los mensajes de la familia sobre cada tema. Una vez que todas hayan participado, el grupo elabora una presentación para la plenaria. En esta presentación puede incluir una actividad creativa como: una dramatización, un dibujo, una canción, un poema, una canción o acróstico que hayan inventado con base a lo conversado.



En la primer opción la reflexión de los diferentes temas se realiza en plenaria ya que después de cada participación, se abre un debate al respecto. En la segunda opción, la plenaria se lleva a cabo con la presentación del trabajo grupal. Puede que se permita hacer comentarios después de cada grupo o bien que se abra la plenaria al finalizar todas las presentaciones. Quién facilita irá tomando nota para hacer una devolución al grupo. Es importante que en la discusión las adolescentes tengan la oportunidad de reformularse los *mensajes familiares* y puedan discernir cuáles de estos mensajes son apropiados para su crecimiento personal y cuáles están basados en prejuicios, estereotipos, miedos o concepciones adultocéntricas.



Con esta actividad las adolescentes identificarán diversas situaciones donde no se sienten escuchadas.

Duración: 15-20 minutos.

Materiales: ninguno.



Se conforman dos filas de tal forma que quede una adolescente frente a la otra. Se les pide que pongan atención a las indicaciones, que son varias cosas las que van a hacer. La fila de la derecha son “las número uno” y la fila de la izquierda son “las número dos”, esto por motivos organizativos. Una vez que las adolescentes están listas se procede a decir en voz alta las siguientes indicaciones:

- 1- La fila número uno son “SI” y la fila número dos son “NO”. Ambas filas de forma simultánea y mirándose a los ojos, van a decir SI o NO, según

les corresponda. Van a empezar a hacerlo en voz baja y van subiendo la voz poco a poco, sin llegar a gritarse. El reto es hacer que la otra persona termine diciendo la misma palabra: las del SI van a hacer el esfuerzo para que las del NO digan que SI y viceversa.

- 2- Ahora, las número dos le van a contar a las número uno *cómo se sintieron con el ejercicio anterior*. Las número uno van a ignorar a las número dos, éstas últimas van a hacer un esfuerzo por ser escuchadas, sin necesidad de gritar. Luego el ejercicio se hace a la inversa: las número uno le van a contar a las número dos *cómo se sintieron con el ejercicio anterior*. Las número dos van a ignorar a las número uno. Cada adolescentes piensa cómo se sintió en uno y otro papel: **cuando era ignorada o cuando ignoraba**.

Plenaria



Se les solicita que vuelvan a sus asientos para comentar en plenaria lo que vivieron durante los ejercicios y que comenten situaciones donde se han sentido similar, principalmente en aquellas donde estaba presente alguna persona adulta. Se orienta la discusión a la identificación de los recursos personales y fortalezas que como mujeres adolescentes ellas tienen y de posibles formas para protegerse de posiciones adultocéntricas.



Dinámica

Nuestros aportes como mujeres adolescentes

Las adolescentes reconocen que tienen mucho que aportar en la construcción de una sociedad más justa y equitativa, donde las personas vivan tranquilas, en paz y con más momentos felices.

Duración: 60 minutos

Materiales: pinturas, crayolas, lápices, pilots, revistas viejas, panfletos, materiales de desecho y papelógrafos para la elaboración de un mural.



Desarrollo

Se les indica que se sienten cómodamente, que pongan atención a su respiración y que cierren sus ojos, quién facilita habla con voz pausada: “cada una de ustedes va a recordar situaciones donde recibieron algún reconocimiento por algo que hicieron, no importa si sienten que fue algo pequeño, concéntrense en el reconoci-

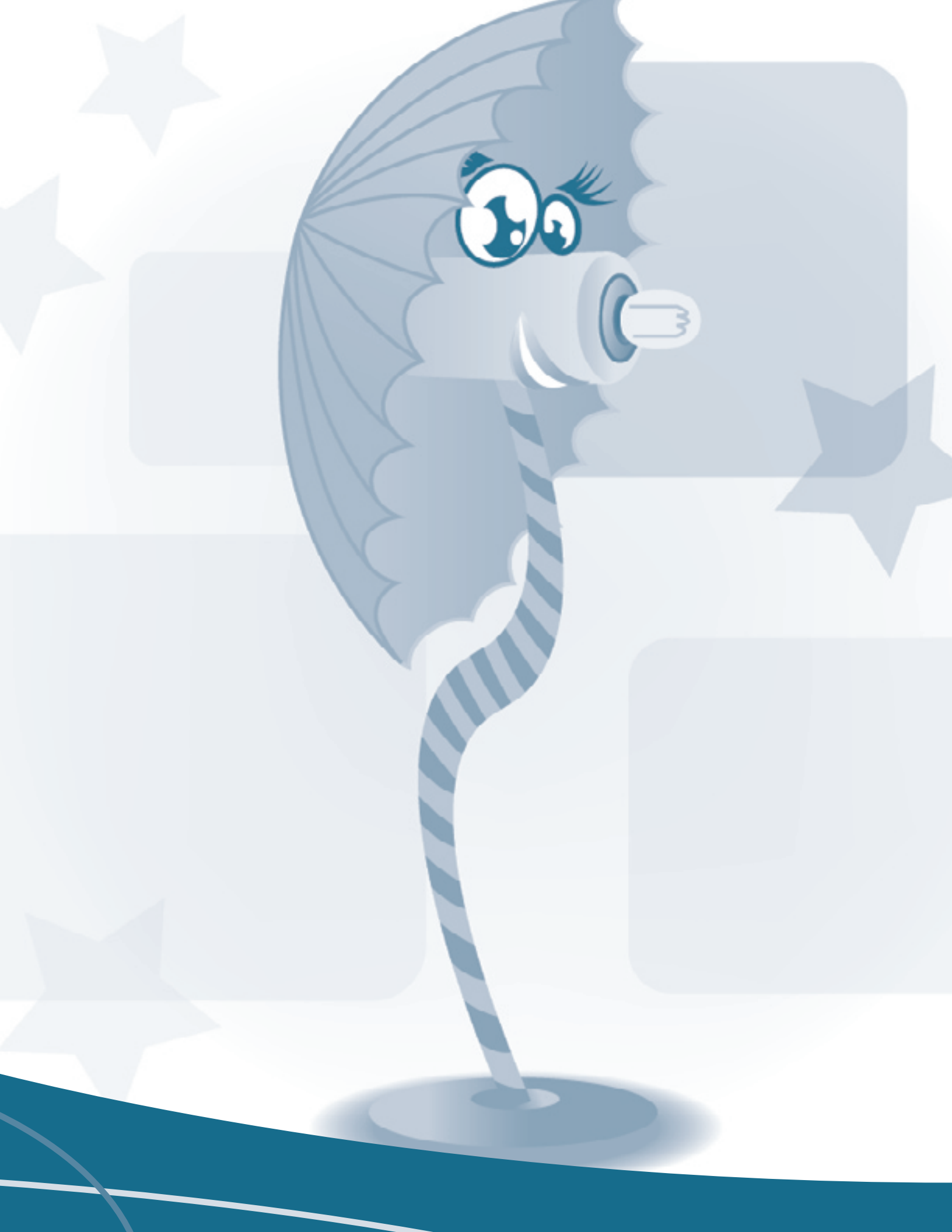
miento recibido: ¿qué les dijeron?, ¿cómo se sintieron con lo que les dijeron?, ¿cuáles son las cualidades que la gente más les resalta?...” Seguidamente se les dice que hagan tres respiraciones profundas, cada quién a su ritmo, que abran sus ojos y que tomen una hoja para escribir esas cualidades personales. Luego en pequeños grupos las adolescentes comparten lo que recordaron, los reconocimientos vividos y sus cualidades. Con base a la lista de las fortalezas de todas las que conforman el grupo crean un mural donde queden reflejados todos aquellos aportes que ellas como mujeres adolescentes tienen para promover una sociedad más justa y equitativa. Para ello puede que necesiten unir

varios papelógrafos, sino con uno basta. Entre todas dibujan, pintan, arman imágenes, ponen frases, pegan cosas.....y le colocan un nombre al mural.

Plenaria

Cada grupo expone su mural y lo comenta. Al final quién facilita recoge de forma sintética la discusión y visualiza el potencial humano y personal de las mujeres adolescentes que se encuentran allí. Por último se les solicita que se pongan de pie y que se den a sí mismas un fuerte aplauso y que, si así lo desean se abracen entre sí.





LA ADOLESCENCIA

1. ALGUNAS CONSIDERACIONES TEÓRICAS GENERALES

La adolescencia es una construcción sociocultural de las sociedades modernas. Con los cambios que se produjeron en las distintas esferas de la sociedad, se fue creando la necesidad de idear formas para que las personas que “dejaban” de ser niñas y niños contaran con condiciones para adquirir formación para su vida adulta.

Sin embargo, conforme se fueron desarrollando las ciencias sociales (psicología, sociología, antropología, entre otras) y la medicina, los conocimientos adquiridos permitieron visualizar que la adolescencia es un periodo que va más allá de la “adquisición” de conocimientos para el mundo adulto. Este cambio fue muy valioso, porque permite dimensionar la importancia de esta etapa en la vida de cada persona y en la sociedad en su conjunto.

En este sentido, las características y los significados de este periodo varía de acuerdo a las condiciones históricas, socioculturales, económicas y de género en que se encuentran inmersas las personas, esto nos conduce al hecho de que la adolescencia no es uniforme para todas las personas. Los factores

familiares y sociales, la constitución física y las experiencias personales hacen que sea una experiencia totalmente particular para cada persona y núcleo familiar.

El reconocer la diversidad de condiciones en que mujeres y hombres viven y enfrentan su adolescencia es fundamental. Algunas personas adolescentes cuentan con mayores posibilidades y ventajas para desarrollar su proceso, mientras otras enfrentan condiciones y posibilidades limitadas. En zonas rurales o urbano marginales puede que esta etapa se acorte dadas las condiciones



socioeconómicas que obligan a una inserción precoz al trabajo y el no contar con recursos económicos para el disfrute, la recreación, el deporte y las artes. En cambio, en núcleos familiares con mayores recursos y en zonas de mayor desarrollo cultural y socioeconómico, las personas adolescentes cuentan con posibilidades diversas para la adquisición de conocimientos, destrezas y formación técnica y/o profesional, así como mayor diversidad para su desarrollo sociocultural.

¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

La adolescencia constituye un periodo crucial en el que las adolescentes toman una nueva dirección en su desarrollo. Experimentan una serie de cambios importantes en las distintas áreas de su vida: física, mental, emocional y social. Modifican sus formas de pensar, su comportamiento y actitudes en general. Les surge necesidades de exploración de nuevas experiencias, de búsqueda de pertenencia y de darle nuevos sentidos a su vida actual y futura. Aquí juegan un papel muy importante los pares –mujeres y hombres– así como las relaciones amorosas.

Socialmente este explorar puede provocar crítica pues las adolescentes son portadoras de los nuevos retos, de las nuevas formas de pensar y actuar. Esto les demanda a sus madres y padres o personas cercanas, ajustes importantes en sus valoraciones sobre la vida y en las

prácticas del ejercicio de la maternidad y la paternidad y el cuidado en general.

Las adolescentes requieren de condiciones adecuadas de acompañamiento y exploración de nuevos valores, nuevos modelos de relacionamiento, principalmente con figuras de autoridad, para prevenir el desarrollo de conductas que las vulnerabilicen y las coloque en situaciones de riesgo.

Distintos expertos en la materia han coincidido en que este período de aproximadamente 10 años, puede ser dividido en tres fases: puberal, fase media y fase final. Las características descritas con anterioridad adquieren sus peculiaridades en cada uno de estos momentos. De igual manera, se identifican una serie de elementos propios para cada una de estas sub-etapas:

Pubertad: es una etapa que se caracteriza por una significativa preocupación por lo físico y por la expresión de emociones y sentimientos variados, explícitos e inclusive contradictorios. Esto último ha generado que se hable de ‘inestabilidad’ emocional, principalmente en las mujeres, apreciación que no es adecuada, dado que lo que ocurre es que las mujeres adolescentes están viviendo una transformación profunda y rápida de su cuerpo, y requieren hacer ajustes importantes en su autoimagen y autovaloración. Esto último adquiere dimensiones gigantescas en la vida actual por las presiones sociales de cumplir con ciertos parámetros de belleza.

Aún cuando las figuras paternas y maternas dejan de ser la fuente casi exclusiva de fomento de la autoestima, estas figuras siguen teniendo un papel importante en sus vidas, principalmente en lo que concierne a la orientación, escucha y consejo relacionados con las situaciones complicadas que puedan estar viviendo, o bien para salir de dudas o incertidumbres característicos del momento.

El principal cambio corporal experimentado por las adolescentes es su menarquia. Esta es la prueba concreta de la pérdida del cuerpo infantil y es asociado familiar y socialmente a la exploración sexual de su cuerpo. Por ello tradicionalmente el comienzo de la pubertad ha marcado un fuerte discurso adulto que enfatiza el control y vigilancia para las muchachas.

Adolescencia media: esta fase se caracteriza por la afirmación personal y social. Esta afirmación social se experimenta por medio del reconocimiento de las nuevas sensaciones corporales ligadas al placer y el deseo, la exploración y desarrollo de capacidades sociales, la pertenencia a grupos, la relación entre los pares y las relaciones amorosas.

Esta afirmación personal y social provoca importantes cambios en la relación con las personas adultas. La familia ha dejado de ser el espacio por excelencia para la retroalimentación de las destrezas y habilidades propias, así como de la autoestima. El afuera se convierte en el espacio privilegiado para el ensayo de

los nuevos roles y retos, la adolescente requiere confirmar su capacidad para establecer relaciones, ser aceptada, tener la capacidad de generar cariño y dar cariño, tener las habilidades de establecer relaciones de amistad, ser confidente, tener a quién confiarle 'sus cosas'.

Es posible que estas conductas de la adolescente sean experimentadas por sus madres y sus padres o personas que las cuidan, con grandes recelos, miedos, desconfianzas y preocupaciones. Continúa una alta preocupación por la sexualidad de la adolescente y se tiende a afianzar patrones y conductas de mucho control y no del fomento de la responsabilidad consigo misma, de la independencia y la autonomía. Se desconocen las relaciones amorosas como posibles espacios para la ampliación de experiencias e intereses así como del fortalecimiento de de la identidad personal.

Fase final: su principal característica es la proyección en lo social. En la visualización de un proyecto de vida propio, reconoce que hay metas y expectativas familiares que no necesariamente 'pasan' por los intereses, deseos y metas propias. Se empieza a ensayar en la práctica concreta decisiones vinculadas a quién se quiere ser, qué se quiere hacer y cómo se proyecta en el futuro. No se trata de contar con un proyecto acabado, sino lo que se desarrolla es el compromiso personal de metas que van encaminadas al logro de situaciones y condiciones personales propias. Se trata

de posibles escenarios acordes a la realidad y entorno.

En este proceso de ir construyendo posibles escenarios futuros -cercaos y lejanos-, es fundamental que las adolescentes fortalezcan la capacidad de no atribuir lo que les ocurre fundamentalmente a circunstancias externas, sino que pueden reconocer y expresar sus capacidades de iniciativa, anticipación de resultados y manejo de consecuencias, negociación en la toma de decisiones y puesta en práctica de la solución de problemas. De esta forma tienen mayores posibilidades de desarrollar sentimientos de adecuación y seguridad fundamentados en sus propios logros.

Los grupos de pertenencia se conforman a partir de afinidades laborales, educativas, comunitarias o culturales. Los grupos de pertenencia pueden ser visualizados como opciones para el desarrollo de nuevas habilidades y destrezas así como la satisfacción de nuevas necesidades materiales y afectivas.

2. DINÁMICAS RECOMENDADAS

Trabajar colectivamente este período de la vida es una inversión en la potencialidad que tiene la adolescencia en la transformación cultural. Las dinámicas que a continuación se proponen promueven,

en las mujeres adolescentes, mayores “insumos” para este proceso de cambio y transformación, a través del encuentro con sus iguales y con personas adultas que acompañan las reflexiones y los cuestionamientos desde relaciones de respeto, seguridad y confianza.



Dinámica

Hoy, esta soy yo....

Esta dinámica da elementos para analizar en grupo la importancia de reconocer que la vida es cambiante, que hay días ‘buenos’ y días ‘malos’ y que es posible sentirse mejor, porque siempre hay un día siguiente.

Duración: 60 minutos

Materiales: lápices de colores, guías de trabajo, hojas de trabajo.



Trabajo individual:

- ~ Cada adolescente piensa sobre una, dos y hasta tres palabras que las describe en ese momento de su vida.
- ~ Estas palabras pueden ser formas de ser, sentimientos, inquietudes, comportamientos, actitudes, entre otras.
- ~ Se les pide que piensen: ¿qué les gustaría cambiar y por qué? y ¿qué les gustaría dejar igual y por qué?

Trabajo grupal:

- ~ Cuando todas hayan terminado se conforman pequeños grupos para hablar y opinar sobre lo que hicieron.
- ~ Por último, de acuerdo a lo que hablaron, le colocan un nombre a su grupo y realizan una actividad que de forma creativa socialicen su trabajo grupal: puede ser un dibujo colectivo alusivo al nombre; una

pequeña dramatización; un poema o una canción.



Cada grupo: expresa el nombre que se auto asignaron, explica el por qué y presenta la actividad creativa.

- ~ Generar una reflexión por medio de preguntas generadoras, algunas sugerencias son:
 - ¿Qué fue lo que más les llamó la atención?
 - ¿Qué aspectos tienen en común ellas?
 - ¿Cuáles podrían ser algunas de las cosas que aprendieron?
- ~ Por último quién facilita hace referencia a la importancia de que las personas reconozcamos que también es posible dejar de centrarse en lo que nos causa 'sin sabores' y reconocer qué es posible de disfrutar ese día. Que las personas no nos agotamos en lo que nos sucede, que somos mucho más que eso.



Es una dinámica que permite que las participantes identifiquen aspectos de sí mismas que las caracterizan. En este apartado se sugiere para trabajar la auto percepción de sí mismas como adolescentes.

Duración: 15 minutos.

Materiales: Hojas de papel para cada participantes, útiles para pintar y lápiz.



Trabajo individual:

- ~ Cada adolescente dibujará o pintará alguna imagen que la represente como una mujer adolescente. Pueden ser aspectos de su forma de pensar, de ser, de lo que es importante para ella. Lo central es explicarles que tales aspectos le confirman a ella que es una adolescente. Puede ser un

dibujo de sí misma o de algún objeto, animal, actividad.

Trabajo grupal:

- ~ En pequeños grupos cada adolescente comparte lo que dibujó o pintó.
- ~ Tomando en cuenta el aporte de cada una, reflexionan sobre los elementos que tienen en común y aquellos que las diferencian unas de otras.
- ~ Hacen dos listas, una de los aspectos en común y otra de los aspectos que las diferencian.
- ~ Luego piensan en una conclusión grupal.
- ~ Tanto el listado como la conclusión la escriben en un papelógrafo para ser compartido con los demás grupos.



Esta plenaria estará dirigida a trabajar los siguientes aspectos:

- ~ Lo que para cada participante significa ser adolescente.
- ~ Los aspectos comunes señalados por las participantes.

- ~ Los aspectos que marcan diferencias entre ellas.

Una vez que la persona facilitadora retoma los puntos anteriores puede invitar al grupo a reflexionar a partir de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Qué es lo que más les gusta de ser adolescentes? ¿por qué?
- ¿Qué es lo que menos les gusta? ¿por qué?
- Si se les pidiera guardar en un baúl de tesoros algunos de estos aspectos ¿cuáles escogerían y por qué?



Esta dinámica les permitirá a las adolescentes valorar la adolescencia como un periodo en sus vidas para el cambio, para crecer, para lograr mayor independencia y autonomía, para reconocer las habilidades, destrezas y valores propios y así romper con algunas valoraciones negativas sobre ellas mismas y sobre la adolescencia.

Duración: 30-40 minutos.

Materiales: Cajas de cartón, tarjetas con las preguntas generadoras, útiles para escribir y cosas de comer (golosinas, galletas, jugos...).



Es una dinámica que no tiene un momento para la reflexión individual de tal forma que puede ser acompañada con alguna otra dinámica previa de carácter introductoria.

- ~ Se conforman subgrupos. El número de los subgrupos coincide con el número de Tesoros a buscar.
- ~ Cada caja de cartón representa un Tesoro. En cada una de ellas se colocan diversos objetos, cosas de comer, tiras de papel, confeti, etc. Inclusive aquí mismo pueden colocarse los materiales de trabajo: hojas, lápices, papelógrafos, etc.
- ~ En cada caja se coloca un sobre con las siguientes instrucciones:

“Hola, felicidades, han encontrado un tesoro... ahora a comer y trabajar..... Lean cuidadosamente las preguntas y frases incompletas que se encuentran a continuación, de acuerdo a lo que conversen, inventen una dramatización.

- ¿Qué pasaría si dejaran de existir las personas adolescentes?

- ↳ ¿Por qué es importante que las personas tengan una etapa en su vida como la adolescencia?
- ↳ Queremos decirles a las personas adultas que nosotras las adolescentes
- ↳ Nosotras queremos que nuestras vidas

Se les indica que cada grupo va a buscar un Tesoro, que hay varios escondidos en diferentes lugares. Que una vez que lo encuentren lo abran y sigan cuidadosamente las instrucciones.....



Esta plenaria se orienta a que las adolescentes reconozcan sus propios Tesoros como mujeres y personas adolescentes. Una vez que cada grupo ha presentado su pequeña dramatización se les invita a que compartan sus comentarios. Como preguntas generadoras se sugieren:

- ~ ¿Qué fue lo que más les gustó? ¿por qué?
- ~ ¿Para qué les sirvió este juego?

- ~ Si se les pidiera que conversen con otras mujeres adolescentes sobre la adolescencia ¿cuál sería el principal mensaje que darían?

Por último, la persona facilitadora hará explícito "el tesoro" que significan las personas adolescentes por sus capacidades de cambio, de hacerse preguntas, por el entusiasmo con que se involucran en aquellas cosas que les agrada, por las inquietudes que tienen, por sus intereses presentes y futuros y, POR SER COMO SON.....



Contribuye a que cada adolescente identifique cualidades y habilidades positivas de sí misma que se deben al hecho de ser adolescente.

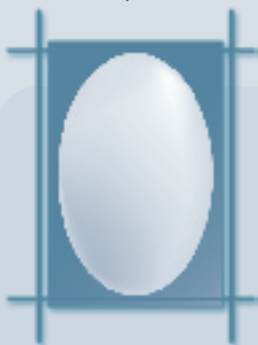
Duración: 45 minutos.

Materiales: hoja de trabajo con las imágenes de los diferentes espejos y útiles para escribir. Se sugieren las siguientes:

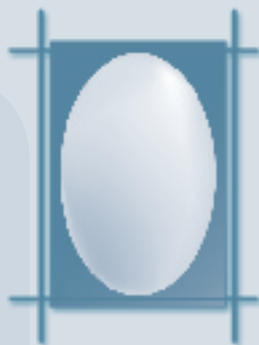
HOJA DE TRABAJO

- ↳ Imagínate que te estás mirando en cada uno de estos espejos, según el rol que la frase indica. No lo pienses mucho y completa rápidamente cada frase.

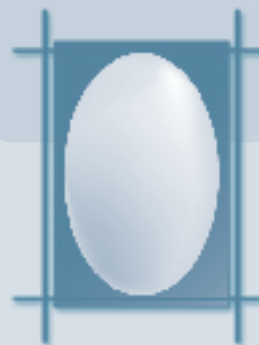
*Como
amiga
soy:*



*Como
hija soy:*



*Como
estudiante
soy:*



*Como
hermana
soy:*



*Mi mayor de-
seo es que las
personas:*



*Mi mayor
inquietud
es:*





Trabajo individual:

Se le entrega la hoja de trabajo a cada adolescente y se explica que en cada espejo escriban lo que deseen para completar la frase que se encuentra allí.

Trabajo colectivo:

- ~ Una vez que todas las participantes han terminado, se conforman pequeños grupos de trabajo.
- ~ Cada adolescente comparte con las demás lo que escribió sobre sí misma.
- ~ Conversan sobre lo que cada quién dijo y piensan acerca de lo que tienen

en común y lo que no tienen en común y hacen un listado con estas características.

- ~ Luego, con base a ese listado y lo que reflexionaron inventan una actividad creativa para presentar en plenaria. Esta actividad puede ser: un dibujo colectivo, una dramatización, una estatua, una canción, un poema, un slogan, etc.



- ~ Estará dirigida a la identificación de las cualidades que como mujeres adolescentes tienen y la importancia de reconocer que ahora cuentan con mayores capacidades, más conocimientos, más experiencia, otros retos, otras formas de explicarse la vida, etc., para el logro de sus metas y retos.



SER MUJER ADOLESCENTE

1. ALGUNAS CONSIDERACIONES TEÓRICAS GENERALES.

En la adolescencia el contexto social y político del momento determina las distintas maneras en que las mujeres adolescentes experimenten los cambios y los retos que este período les demanda.

En esta etapa de sus vidas las adolescentes tienen a su haber un conjunto de nuevas destrezas y habilidades psicológicas. Mentalmente tienen mayor capacidad de abstracción, esto les permite elaborar interpretaciones sobre sí mismas y el mundo que les rodea de forma más completa. Esta capacidad juega un papel muy importante en su nueva tarea de reelaboración de su propia identidad como persona en general, como adolescente y como mujer.

La identidad tiene que ver básicamente con la pregunta: ¿Quién soy?, que remite desde luego a las preguntas de ¿qué puedo ser? y ¿qué puedo hacer? Integra una serie de características, algunas de ellas socioculturales como la nacionalidad, la clase, la religión, y otras asociadas a rasgos personales como la edad, el color de la piel **y el género.**

Genéticamente hablando, existen los genes “X” y “Y”, que establecerán el

“sexo” del nuevo ser. Recordemos que si se unen dos cromosomas “X”, el nuevo ser será hembra y si se une un cromosoma “X” con un cromosoma “Y”, será macho. Este último hecho, que aparentemente es muy sencillo, es fundamental en el desarrollo de la sexualidad de las personas.

En nuestras sociedades el sexo biológico se ha convertido en un mecanismo social para diferenciar a las personas en femenino y masculino. Lo que suele hacerse es determinar el género de la persona a partir de sus genitales externos: si éstos



son pene y testículos, se establece que el género es masculino; si son vulva, clítoris, labios mayores y menores, se considera que el género es femenino, esto ha dado como resultado que se asuman 'el sexo' y 'el género' como idénticos, cuando en realidad no lo son.

Hacer la diferencia es fundamental para poder comprender que el género es una construcción social. El género son aquellos atributos y características culturales que se le asignan a las personas y que definen, entre otras cosas, roles, patrones de comportamiento, normas, profesiones, actividades, formas de pensar e interpretar la realidad, en fin un lugar en el mundo, lo que significa que SE APRENDE A SER MUJER Y HOMBRE.

Desde la infancia las niñas han sido socializadas para comportarse como mujeres. Las niñas, poco a poco van tomando conciencia del mundo que las rodea, tanto el modelaje como el juego son fundamentales para ello. En su diario vivir "se dan cuenta" de que su mamá y su papá –o bien las mujeres y los hombres cercanos- son distintos y suelen hacer cosas muy diferentes, como por ejemplo, mamá se pinta los labios y papá utiliza corbatas o sombrero, hasta este momento son diferenciaciones básicas basadas en los roles. Conforme van creciendo son capaces de percibir las diferencias de género de forma más compleja incorporando ya no solo "lo que se hace" sino también valoraciones tales como "eso solo lo hacen los hombres" o "eso solo lo hacen las mujeres".

Desde pequeñas las mujeres empiezan a desarrollar destrezas, capacidades emocionales y formas de interacción relacionadas con el cuidado y atención de otras personas. Ese proceso de construcción identitaria femenina gira en torno a tres ejes: la maternidad, la atención del cónyuge o compañero y el cuidado del hogar, siendo el primero, la maternidad, central en la conformación de la identidad de las mujeres, cuyos atributos de entrega, sacrificio e incondicionalidad se constituyen en aspectos centrales de la feminidad. Siendo así, otras actividades como estudiar o trabajar fuera del hogar, son visualizadas como accesorias o complementarias.

Al llegar la adolescencia todos esos contenidos identitarios se verán en cuestionamiento, pues además de encontrarse en un momento de su vida que les demanda "dejar de ser niña", necesitan integrar nuevos valores, actitudes, comportamientos y responsabilidades en su vida. En este proceso las adolescentes decidirán qué cambian o reafirman de sus forma de ser y de pensar a partir de las nuevas experiencias, los nuevos conocimientos e información, así como las nuevas demandas familiares y sociales.

Toman mayor conciencia que los contenidos identitarios asignados diferencialmente a hombres y a mujeres no son neutros. Comprenderán que en sociedades como las nuestras, patriarcales, a lo masculino se le otorga mayor valor que a lo femenino y que los atributos de género se asignan de forma dicotómica.

Tendrán mayores argumentos personales y sociales para cuestionar por qué las características de poder, razón, fuerza, dominio, valentía, agresividad, audacia, conquista y seguridad han sido catalogadas como masculinas y la dulzura, fragilidad, dependencia, sacrificio, envidia, sentimentalismo, maternidad y belleza han sido asignadas como femeninas.

Sin embargo requieren de un acompañamiento que les brinde condiciones para poder replantearse nuevas formas de ser mujer y de ser adolescente, orientadas a la construcción de identidades libres de desigualdad e inequidad de género. Para ello se requiere de cambios culturales muy importantes en nuestras sociedades donde tanto las y los niñas/niños identifiquen y expresen mayor variedad de emociones, comportamientos y valores y que aprendan más habilidades de ambos sexos, lo anterior contribuirá a crear personas con mayores habilidades para enfrentar los retos y complejidades del mundo actual.

En específico, estas identidades se orientarían a que las adolescentes tengan condiciones para poseer mayor autonomía, que su identidad no esté fundamentada en la maternidad y el cuidado para los otros, que estas capacidades sean aprendidas por hombres y mujeres, como posibilidades por su condición de seres humanos capaces de desarrollar estos valores para con otros y otras.

En consecuencia un reto fundamental es generar posibilidades en la adolescencia

para que las mujeres reformulen estas construcciones identitarias que les permita promover relaciones más flexibles, equitativas y justas. Para esto también es fundamental que los hombres desde niños sean socializados distinto, de tal forma que las diferencias de género dejen de ser fuente de conflicto y se comprendan como parte de la diversidad humana.

Los agentes socializadores como la familia y la escuela son primordiales en este proceso de cambios socioculturales orientados al cambio de prácticas que a lo largo de la historia han producido desigualdades e inequidades de género.

Es necesario en este acompañamiento a las adolescentes trabajar de forma específica tres aspectos esenciales para la conformación de cambios sustanciales que promuevan lo anterior.

Los contenidos patriarcales femeninos vulnerabilizan:

Dar por inamovibles los atributos identitarios femeninos significa limitar el potencial humano de todas las mujeres, en este caso de las adolescentes. Además socialmente, como ya lo hemos visto con anterioridad, se le han asignado a las mujeres una serie de características que las coloca socialmente como personas que requieren de cuidado, de control, de tutelaje, de protección, porque no son capaces por sí mismas de hacerlo, aunque por otro lado -como se verá más adelante- se les asigna la



responsabilidad del cuidado y protección de otras personas. Esta ambivalencia genera una mayor complejidad en las relaciones interpersonales, máxime en las relaciones de pareja, donde socialmente se le asigna al hombre una serie de atributos, libertades y privilegios que legitiman personal y socialmente el poder de ellos en la vida de las mujeres y la demanda de cuidado y nutrición hacia ellos, actividades que son socialmente desvalorizadas e invisibilizadas por considerarse femeninas, aunque sean fundamentales en la generación de la vida de las personas.

Asignarle a las mujeres las características como: ser considerada, complaciente, amable, cariñosa, paciente, incondicional, aguantadora, suave, dulce, simpática, sonriente, tolerante, moderada, entre otras, construyen una identidad orientada a la sumisión y la vulnerabilización.

Estos atributos tienen consecuencias negativas en la vida de las adolescentes. Lo que subyace a estos mensajes es que como mujeres no son capaces de controlar su vida, que son inestables, que no saben lo que quieren, que fácilmente cambian de parecer, que su sensibilidad las hace no confiables, que no tienen criterios para la toma de decisiones, que son fácilmente engañadas, que son débiles no solo físicamente sino emocionalmente. Por ello requieren de tutelaje, dirección, cuidado, protección de otros, sean los padres, los novios, los esposos o compañeros.

Mensajes como “no haga eso porque usted no puede, es muy peligroso”, “no hable de esa forma porque se ve fea”, “mejor no diga nada, espere a que le hablen”, “usted lo que necesita es un hombre que la quiera, la haga feliz y le de todo lo que necesita” y así, cientos de frases acompañadas de “no haga”, “no vaya”, “no lo intente”. Ello conlleva a la construcción de autovaloraciones ligadas a imágenes de “incapacidad”, de “no arriesgarse”, de “estar limitadas”, de “tener que justificar (dar explicaciones de) todo lo que hace”.

Veamos algunos ejemplos:

- ~ Cuando una mujer no es amable, o considerada, o complaciente se le cataloga como “egoísta”. Este juicio contribuye a que las mujeres se sientan mal y culpables si deciden pensar en ellas como personas con derechos. Ser solidaria es una cualidad importante, para cualquier

persona, las adolescentes pueden resignificar estos mandatos desde su capacidad para apoyar a otras personas reconociendo al mismo tiempo sus necesidades y su derecho a decidir con qué y de qué manera decide ser solidaria.

- ~ Si una mujer no es suave, dulce o simpática se le cataloga de “brava”, “malhumorada”, “seria” o “amargada”. Esto no contribuye a la autonomía de las adolescentes y las vulnerabiliza pues estos mandatos les impide muchas veces poder disgustarse y ponerse en una actitud seria ante maltratos, bromas o conductas abusivas y violentas por parte de otras personas. Las adolescentes pueden aprender que no siempre tienen que sonreír y andar de buen humor, que es importante reconocer los distintos estados de ánimo y actuar acorde con ellos o bien colocar los límites necesarios en las relaciones que mantengan para evitar ser manipuladas, agredidas o discriminadas.

Ser para otros no permite el desarrollo y autonomías personales:

Desde niñas, a las mujeres se les indica que su papel en la vida está “en función” de otros y otras a las cuales debe: dar cuentas de lo que hace y como lo hace y/o nutrir, cuidar y proteger. No se les enseña a cuidarse así mismas.

Llegada la adolescencia las transformaciones fisiológicas, anatómicas y corporales son una muestra palpable de un cuerpo capaz de reproducir, desde este lugar el principal mensaje es la maternidad como prueba contundente de que eso implica ser mujer y no como una posibilidad, como una decisión mediada por el deseo y la voluntad.

El hecho de contar con un cuerpo capaz de reproducir no implica que se encuentre listo para ello y que deba concretarse la maternidad en esos momentos de sus vidas o más adelante.

Este dar cuentas o nutrir a las y los demás se basa en el supuesto de que esa es la forma de garantizarse el cariño, amor y respeto. Lo cierto es que genera lo contrario. Establecer relaciones desde la incondicionalidad es generar vínculos basados en la demanda sin medida, consideración o reconocimiento.

El cuidado, nutrición y protección son tareas “de nunca acabar”, las personas requieren sentirse cuidadas, protegidas, amadas y nutridas “las 24 horas” del día. Por ello son tareas totalmente invisibilizadas, no solo por quienes las reciben, sino por las mismas mujeres que las llevan a cabo. El estar “a disposición” permanente provoca que en general las energías y recursos propios se agoten y “no quede” lo suficiente para la autosatisfacción de las necesidades personales.

Cuando las mujeres se proporcionan o demandan tiempo libre, cuidado, silencio

y privacidad, son tildadas de egoístas. Debido al mecanismo de culpa la mayoría de las mujeres asumen este juzgamiento y puede que “echen marcha atrás”. Por ello trabajar con las adolescentes estos mandatos y mecanismos es primordial para que logren hacer los replanteamientos y cambios necesarios para ejercer sus derechos, darse cuenta que se puede ser solidaria, se puede cuidar a otros/as, se puede amar y nutrir desde decisiones autónomas y no desde la amenaza de ser importantes, amadas y legitimadas como personas.

Ser tutelada no permite el liderazgo personal:

Existe un mecanismo que afecta el desarrollo autónomo de las mujeres y el potencial de su liderazgo personal. Desde niñas se les enseña que por su condición de género deben de ser “cuidadas y protegidas” por otros, pues las características asociadas a lo femenino son rasgos de debilidad, descontrol, de no saber, de ser débil, de inestabilidad. Desde lo social se legitima un tutelaje permanente, sin importar la edad de las mujeres éste siempre es ejercido sobre ellas, principalmente por los hombres cercanos en su vida: padres, hermanos, amigos, jefaturas, compañeros de trabajo y por supuesto, por su pareja.

Las mujeres no visualizan el tutelaje como tal, pues ha sido “enmascarado” como: cariño, protección, seguridad, necesidad. Es una práctica muy arraigada por lo que lo ven como “natural”, como

“lo común”, “como prueba de que se interesan por ella y la protegen”, cuando en realidad en el fondo lo que sucede es el fortalecimiento del control que se ejerce sobre la vida de las mujeres.

Por eso muchas veces cuando las mujeres emprenden iniciativas (trabajo, actividades y otras acciones) por sí solas, cuando hacen “lo contrario” a lo que se les dice que hagan, si toman decisiones propias, si se arriesgan en algo, si experimentan por ellas mismas, se les recrimina y se les reclama “su ingratitud” y se les amenaza con dejar de ser “protegidas” y “amadas”.

Esta amenaza es muy fuerte y en la adolescencia las mujeres por un lado harán esfuerzos por hacer “las cosas a su manera”, afianzando la confianza y seguridad en sí mismas, explorando sus destrezas y nuevas habilidades, indagando posibilidades desconocidas, etc. al mismo tiempo que se sienten “malas” o “culpables” por hacerlo.

La adolescencia es una etapa para la exploración, para afianzar los recursos personales que le permitan desarrollar su autonomía y así tomar decisiones oportunas; hacerse las preguntas pertinentes; sentirse segura; experimentar y medir las consecuencias; solicitar ayuda, información y apoyo; sentirse capaz de actuar desde sus propios valores, principios, ideas, criterios y certezas; proyectarse en el futuro; tener medianamente claro qué desea en su vida y los pasos y requerimientos básicos para lograrlo;

saber que el compartir sus decisiones y proyectos no significa supeditarlos a las decisiones y proyectos de los otros, especialmente de la pareja.

En este sentido, trabajar con las adolescentes el liderazgo personal en sus vidas es una forma de fortalecerlas y promover su autonomía y desarrollo personal.

El liderazgo no solo se ejerce en grupos ni es para personas privilegiadas y con poder económico y político. El liderazgo personal se refiere a la capacidad de las personas, en este caso de las adolescentes, de hacer uso de sus propios poderes y saberes con el fin de dirigir sus procesos personales por medio de decisiones basadas en sentimientos de seguridad y confianza en sí mismas.

Procesos de cambios culturales son necesarios para que las adolescentes desarrollen una serie de capacidades que son poco promovidas en su socialización, tales como: el planificar, el saberse inteligentes, el ser creativas, el desarrollo de fortaleza física, la capacidad de toma de decisiones, tener la iniciativa, ser directa y concreta, atreverse a indagar y explorar, tener proyectos propios que no involucren a la pareja, mantener la autonomía en los proyectos compartidos con la pareja, poder discriminar cuando se le están violentando sus derechos, entre otras.

1. DINÁMICAS RECOMENDADAS

Las adolescentes requieren de espacios para visualizar lo que significa ser mujer adolescente y comprender que se trata de un proceso construido a lo largo de sus vidas y que puede ser transformado. Las dinámicas que se sugieren a continuación les crea condiciones para reflexionar y tomar decisiones de los cambios necesarios e importantes para su desarrollo personal y autonomía.



Es una dinámica que permite “hacer un viaje al pasado” y reconocer distintos momentos en la vida, los cambios que se han experimentado, notar las diferencias en los gustos, deseos, formas de pensar y actuar.

Duración: 40 a 90 minutos

Materiales: Papelógrafos, pinturas, crayones, pilots, lápices de pintar, materiales de desecho y objetos para recrear escenografías.



Desarrollo

Se les pide a las adolescentes que se sienten cómodamente, inclusive de ser posible se les dice que se acuesten en el piso, que respiren lentamente, que cierren sus ojos y que escuchen las indicaciones, de ser posible colocar una música suave, instrumental o con sonidos de la naturaleza:

“Vamos a hacer un viaje al pasado, van a irse al recuerdo más lejano que tengan de ustedes mismas ¿dónde vives?, ¿con quién vives?, ¿cómo andas vestida?, ¿qué juegos hacías en esa edad?, ¿con quiénes jugabas?, ¿por qué te regañaban?... sigan creciendo en el tiempo.... ¿qué edad tienes ahora?, ¿quiénes son tus amigos y amigas?, ¿qué no te dejan hacer porque eres una mujer?, ¿qué juegos solías hacer?, ¿cómo te vistes?.... ¿por qué te regañaban?.... sigan creciendo ¿están ya en la escuela?, ¿qué te gustaba hacer?, ¿con quién te relacionabas más, con amigas o con amigos?, ¿cuáles eran las actividades que más te gustaba hacer?, ¿cuáles eran las actividades que no te dejan hacer y por qué?.....

sigan creciendo.... y recuerden cómo cambió su cuerpo y dejaron de tener un cuerpo de niña, ¿qué fue lo más incómodo de esa época?, ¿quién fue la persona más significativa para ti en esos momentos?, me imagino que ya te encuentras en el colegio... ¿cuáles son tus gustos ahora?, ¿en qué has cambiado?, ¿qué es lo que más te advierte tu mamá o tu papá?, ¿cuáles son tus amistades?, ¿de qué hablas con tus amistades?, ¿cuáles son tus principales inquietudes?..... ¿qué es lo que más añoras de cuando eras niña?, ¿qué es lo que más te agrada de ser una mujer adolescente?..... ahora, van a hacer tres respiraciones profundas y abren sus ojos.

A continuación se puede hacer de una vez una plenaria, o bien se conforman grupos para que comenten entre sí sus recuerdos y a partir de ellos que reflexionen sobre *lo que significa para ellas ser mujeres adolescentes, lo que les agrada de ello y lo que les gustaría cambiar*. Con base a esas reflexiones el grupo prepara una presentación creativa: un dibujo colectivo, un collage, una dramatización, o cualquier otra actividad, para dar a conocer a las demás participantes su análisis, conclusiones y propuestas.



Plenaria

En la primera opción, de pasar de la visualización guiada a la plenaria, se les dice que a continuación lo que van a hacer es compartir de

forma voluntaria sus recuerdos y comentarios. Conforme se van colocando los temas, quién facilita orienta la discusión al reconocimiento de los cambios importantes que se dan en la adolescencia, de los sentimientos que se experimentan con estos cambios y de retomar los aspectos identificados como positivos del ser adolescente y del ser mujer. En la segunda opción, una vez terminadas las presentaciones de cada grupo, se les invita a una discusión en plenaria sobre lo que cada grupo aportó.

En ambas opciones es fundamental poner atención a todas aquellas referencias hechas por las adolescentes con respecto a su forma de pensar, ser y actuar, así como a lo “permitido” y a lo “prohibido” por el simple hecho de ser mujeres. Esto permitirá reconocer que existen una serie de “mandatos” que les son impuestos a las mujeres desde muy niñas y la importancia de poder ver los impactos que han tenido en sus vidas actuales. Por último, se identifican cuáles de estos mandatos requieren ser modificados porque las ha vulnerabilizado o bien cuáles pueden ser potenciados y fortalecidos porque les ha permitido desarrollar mayor autonomía en sus vidas.



Esta dinámica contribuye a que las adolescentes hagan contacto con sus sentimientos con respecto a ser mujeres.

Duración: 90 minutos

Materiales: hojas para escribir y lápices.



Se les entrega una hoja en blanco y se les explica que se les va a dictar dos frases incompletas, primero una y luego la otra, y que deben de escribir lo más rápido, sin pensar mucho, lo que “se les venga a la cabeza”. La primera de estas frases es “Lo que me gusta de ser mujer es.....”, se da el tiempo prudencial para que todas puedan escribir, luego se les pide que vuelvan a poner atención y se les dice la segunda frase: “Si yo fuera hombre.....”. Una vez que han completado ambas frases se conforman pequeños grupos para que:

- 1) compartan sus propias frases incompletas.
- 2) encuentren lo que tienen en común.
- 3) que hagan una lista sobre las características de ser mujer.
- 4) que hagan una lista de lo que harían si fueran hombres.
- 5) que reflexionen sobre: ¿cuáles de las características de ser mujer son reales o son estereotipos?, ¿cómo se sintieron al pensarse como hombres?, ¿qué tan verdad es que las características son o de hombre o de mujer?, ¿qué les impide hacer “cosas de hombre”?, ¿cuáles de “esas cosas de hombre” les serviría como mujeres, para alcanzar sus metas y deseos?
- 6) Se les pide que para la plenaria presenten las listas de las características de las mujeres y de los hombres y una síntesis de las conclusiones a que llegaron cuando trabajaron las preguntas sugeridas.



Se comparten los trabajos hechos por los grupos y se les invita a analizar y reflexionar. La discusión se orienta al reconocimiento de que las características femeninas y masculinas son asignadas socialmente y que esta forma dicotómica y desigual promueve relaciones de inequidad entre los géneros y vulnerabiliza especialmente a las mujeres, de ahí la urgencia de hacer cambios importantes en estos contenidos para generar otro tipo relaciones entre hombres y mujeres, así como garantizar mayor autonomía en sus vidas.



Dinámica

¡Ahora me toca a mí...!

Permite tomar conciencia de que hay formas distintas de ejercer el poder y que es necesario reflexionar sobre éstas con el fin de identificar qué es posible y necesario cambiar para promover relaciones más equitativas.

Duración: 90 minutos

Materiales: un pañuelo por pareja que permita cubrir los ojos.



Desarrollo

Se conforman parejas, cada pareja escoge quién de ellas será la primera en guiar o ser guiada. Una vez que se han puesto de acuerdo y de que se le ha colocado el pañuelo en los ojos a la compañera asegurándose de que no pueda ver, la adolescente que le tocó “guiar” llevará a su compañera a hacer un recorrido, en la medida de lo posible este recorrido debe tener una serie de “obstáculos” (sillas, gradas, puerta cerradas, caminos estrechos). Quién facilita delimita el perímetro de acción, según las posibilidades del lugar. Una vez que han terminado el recorrido, se intercambian los papeles y ¡va de nuevo....! Cuando todas las parejas ya han terminado, se les solicita que se sienten en círculo y se procede a una ronda rápida para explorar ¿cómo se sintieron?, luego se conforman pequeños grupos y se les pide que trabajen lo siguiente:

- 1) Que compartan en pequeños grupos cómo se sintieron en cada uno de los papeles: guiando y siendo guiadas.
- 2) Que identifiquen qué fue lo que más les gustó de cada papel.

3) Que hagan una lista de lo que sintieron y de lo que hicieron según cada papel y que traten de clasificar cada elemento como femenino o masculino según lo que se les ha dicho desde niñas.: Eje: Sentí poder (masculino); sentí confusión (femenino); la cuidé mucho (femenino), le dije que yo la guiaba que se dejara (masculino).....

4) Que reflexionen sobre los resultados de esa clasificación y lleguen a una conclusión.



Plenaria

Cada grupo comparte con las demás participantes: el listado de lo que hicieron y de lo que sintieron; la clasificación que hicieron de cada elemento y la conclusión a la que llegaron. Una vez que todos los grupos han hecho su presentación, se abre una discusión grupal. Es importante que se retomen aquellos aspectos clasificados como femeninos y que no permiten que las mujeres se desarrollen autónomamente y aquellos clasificados como masculinos y que causan algún efecto no deseado. También es básico recuperar aquellos elementos que, indistintamente de su clasificación, promueven relaciones más equitativas, mayor libertad, autonomía, seguridad y confianza.



Esta dinámica permite reconocer la importancia del liderazgo individual y el papel que juega en el fortalecimiento personal.

Duración: 120 minutos

Materiales: plastecina y una hoja con el cuadro de “Reconociendo mi liderazgo personal”, una para cada adolescente.



Consta de dos partes:

- 1- Se le entrega a cada adolescente una barra de plastecina, se les pide que se piensen así mismas y que con base en esa reflexión hagan una figura que las represente, puede ser un objeto, un animal o una figura abstracta. Se les puede sugerir que entre varias intercambien “pedazos” de plastecina para contar con varios colores. Para esta parte se les da un tiempo de unos 15 minutos. Cada adolescente, en pocas palabras, dice de qué se trata la figura que

hizo y cómo es que se siente representada en ella. Una vez que todas han compartido su figura se hace una pequeña reflexión, retomando aquellos aspectos que se valoran como importantes y como fortalezas en sus vidas.

- 2- Por medio de una lluvia de ideas se les pide a las adolescentes que digan qué es lo que entienden por “ser líderes en sus propias vidas”. Se recogen todas las intervenciones y se elabora una definición. Es importante que esta definición tome en cuenta aspectos como la capacidad de decisiones y la autonomía en la vida diaria. Una vez que se cuenta con una definición se les entrega la hoja de trabajo “Reconociendo mi Liderazgo Personal” y se les da un tiempo prudencial (15 minutos) para que la hagan.

RECONOCIENDO MI LIDERAZGO PERSONAL

Yo _____, cuento con las siguientes cualidades y características personales, las cuales contribuyen al desarrollo de mi liderazgo personal: _____

Además se que es importante que yo fortalezca o desarrolle las siguientes cualidades o rasgos personales para poder fortalecer aún más mi liderazgo personal: _____

_____.
Por último declaro que voy a ser cómplice conmigo misma y que voy a llevar a cabo las siguientes acciones para ejercer mi liderazgo personal en mi vida diaria: _____

_____.

Adolescentes tomando en cuenta lo que trabajaron en los dos puntos anteriores. Una declaración puede iniciar diciendo el por qué es importante el liderazgo personal para las mujeres adolescentes para luego redactar una serie de afirmaciones que contengan diferentes aspectos de cómo se comprometen así mismas a ejercer su liderazgo personal en su vida diaria.

Luego se les pide que en pequeños grupos trabajen la siguiente guía:

- 1) Cada una comparte su cuadro de "Reconociendo mi Liderazgo Personal".
- 2) Analizan cuáles son las cualidades y los rasgos que como grupo reconocen como importantes para desarrollar, fortalecer y ejercer su liderazgo personal.
- 3) Elaboran una Declaración para el Fortalecimiento del Liderazgo Individual de las Mujeres



Cada grupo comparte su Declaración para el Fortalecimiento del Liderazgo Individual de las Mujeres Adolescentes. Una vez que todos los grupos han hecho su presentación, se abre un debate grupal para expresar los comentarios que surgen a raíz del trabajo de los otros grupos o del propio. Es fundamental recalcar en esta pleneria la necesidad del reconocimiento y desarrollo del liderazgo personal y la visibilización de las diferentes capacidades, destrezas, habilidades que contribuyen al desarrollo y fortalecimiento del mismo.



SEXUALIDAD:

1. ALGUNAS CONSIDERACIONES TEÓRICAS GENERALES.

En la adolescencia la capacidad de entender el mundo se amplía, las relaciones sociales se hacen más diversas y complejas y las relaciones con las y los pares se torna crucial.

El cuerpo, el acceso a la información, los sentimientos, las inquietudes, las interrogantes, así como la autoimagen y la autovaloración, se han transformado y con ello se configura un nuevo reto: la incorporación de la sexualidad a las relaciones interpersonales y sociales, generándose nuevas expresiones y aprendizajes fuera del núcleo familiar.

En nuestras sociedades la sexualidad sigue visualizándose y asumiéndose como un asunto controversial, quizás porque tiene que ver con una parte de nuestras vidas experimentada a través de la historia como tabú. Sin embargo, cada vez se reconoce con mayor fuerza la importancia de poder generar condiciones para que mujeres y hombres desarrollen su sexualidad libre de prejuicios y estereotipos que obstaculizan el potencial de una vida plena y satisfactoria, que incorpore el autocuidado, pues como lo veremos más adelante, la sexualidad es parte fundamental de la existencia humana.

La sexualidad femenina adolescente constituye una de las áreas que mayor inquietud y reto para las personas adultas. Existen una serie de ideas preestablecidas y temores que han impedido condiciones idóneas para que las adolescentes cuenten con espacios para aprender sobre su propia sexualidad sin que medien juzgamientos, mitos, estereotipos que conllevan al incumplimiento e irrespeto de sus derechos y la desinformación.

El suministrar información sobre diversos aspectos de la sexualidad se ha considerado como una forma de promover la actividad sexual temprana y, en ocasiones, hasta la promiscuidad. La experiencia demuestra lo contrario. La información y el conocimiento son formas de poder, en este sentido el tener los conocimientos apropiados y el acceso a una información veraz, oportuna y sin prejuicios, les permitirá a las adolescentes contar con mayores herramientas para tomar las decisiones que mejor les convenga y poder de esta forma prevenir y enfrentar posibles situaciones de riesgo.

Lo anterior nos demanda la creación de mecanismos y espacios seguros y respetuosos para que las adolescentes cuenten con la libertad de hablar de sí mismas, de sus inquietudes, de sus dudas,

de sus creencias, de sus conocimientos y de sus valoraciones al respecto.

A continuación presentamos una discusión sobre tres aspectos que consideramos centrales para la reflexión y revisión de la sexualidad: el cuestionamiento de las concepciones mismas de sexualidad; la importancia del cuerpo y la autoimagen en esta etapa de la vida.

CONCEPCIONES

Tradicionalmente la sexualidad se ha reducido a lo genital. Es por ello que durante la adolescencia se vive y experimenta con mucha ansiedad y preocupación, no sólo por las adolescentes, sino también por aquellas personas adultas que de una y otra forma se relacionan con ellas cotidianamente: madres, padres, personal docente, profesionales en salud, promotores/as juveniles, entre otras/os.

La sexualidad en su complejidad integra aspectos tales como sentimientos, emociones, relaciones que se establecen con las personas, posibilidades de satisfacción de necesidades materiales y espirituales, experiencias de felicidad, plenitud, logro, placer, protección, bienestar personal, en fin, con toda la existencia humana. Es consustancial a la persona y forma parte de las personas desde el inicio de la vida misma.

EL CUERPO

El cuerpo es el principal instrumento de comunicación que tiene cada persona. A través de él se experimenta el entorno, la persona misma y se construye la autoimagen. Es nuestro referente básico de quiénes somos, cómo somos y qué somos capaces de hacer.

En nuestras sociedades se han establecido formas distintas de relacionarse con el cuerpo, dependiendo de si se es hombre o mujer. Estas formas están presentes desde los juegos en la niñez, hasta la relación con los propios genitales. Por ejemplo, en el caso de los niños su anatomía les permite tener un mayor contacto visual y táctil, por ejemplo a la hora de orinar toman el pene con sus manos. En las niñas, su anatomía no les permite tener contacto a simple vista con sus



genitales. Además, se establecen mayores restricciones para ellas, como no verse, no tocarse, sentarse bien, taparse, caso contrario son vistas como mal educadas y hasta niñas malas.

Desde niñas se nos refuerza el uso de vestimentas catalogadas socialmente como “femeninas”, los vestidos, los vuelitos, los adornos para el pelo, zapatos de colores y este ser “femeninas” implica “ser bellas” para ser apreciadas, admiradas y vistas como atractivas. De esta forma se va configurando en nuestras formas de pensar y entendernos en el mundo que el papel nuestro como mujeres es lucir para ser vistas y amadas por otros y no nos fortalecen nuestra relación con nosotras mismas y nuestra capacidad de automirarnos y apreciarnos.

Por otro lado, este tipo de vestimenta limita nuestra capacidad de movilización pues no se presta para hacer actividades que impliquen correr, saltar, subirse a los árboles, investigar lugares, ensuciarse, todo lo contrario, el mensaje es que debemos estar y ser quietas, tranquilas, limpias, ordenadas. Lo anterior puede conducir a que nos veamos limitadas en los espacios públicos y tendamos al espacio de lo privado y al desarrollo de juegos vinculados a actividades y roles tradicionales: jugar de casita: cuidar a las muñecas, inventar recetas, visitar y ser visitada por amigas para tomar café, etc.

El problema no es realizar esas tareas sino que por su naturaleza nos limitan nuestro potencial de desarrollar múltiples

y variadas actividades y roles que enriquecen el desarrollo de la personalidad y la capacidad de desplegar habilidades y destrezas en distintos ámbitos del saber.

AUTOIMAGEN

En los últimos años de la infancia los cambios corporales se presentan paulatinamente, eso les permite a las niñas contar con un tiempo subjetivo prudencial para que sean asimilados en el nivel emocional y cognitivo. En la pubertad, la velocidad con que se producen los cambios fisiológicos y anatómicos dificulta la integración de una autoimagen e identidad a través de sensaciones de estabilidad y bienestar, esto puede generar temor, angustia y confusión.

El esquema corporal es la imagen interna que cada persona tiene de su propio cuerpo. Esta imagen se compone de elementos cognitivos y elementos subjetivos. Los primeros tienen que ver con la información que se maneja sobre anatomía, adolescencia en general y los cambios que se producen en ella. Los segundos con las valoraciones, los juicios y los sentimientos sobre el cuerpo en su conjunto, parte de él, o bien sobre las demandas y exigencias que el mundo adulto construye en torno al cuerpo. Integrar a la autoimagen los elementos anteriormente descritos, es decir, los cambios que se producen en el plano físico y la valoración que estos cambios adquieren en el nivel psicológico, es sumamente importante.

Los medios de comunicación juegan un papel fundamental en la transmisión de ideales de cuerpo. Para las mujeres se acentúa y refuerza la necesidad de ser delgadas, bellas y esbeltas, se les demanda ser la mujer ideal para el hombre, donde la mirada de éste es quien la determina y la hace bella, elegible, es decir, mujer. Así, la muchacha se encuentra en una paradoja, por un lado, no se le permite experimentar el cuerpo, experimentar placer, debe controlar sus “impulsos sexuales” y, por otro lado, los mensajes de los medios de comunicación erotizan constantemente su cuerpo.

Para los hombres, el estereotipo consiste en ser esbeltos, altos, fuertes, audaces y seductores, así también se les otorga un papel activo y de mayor control: él elige, seduce y lleva la iniciativa.

La adolescencia es una etapa adecuada para apropiarse del cuerpo y encontrarse mediante el autoconocimiento. En este sentido, es crucial propiciar oportunidades y condiciones seguras y oportunas para que las adolescentes experimenten sus cuerpos, con el propósito de que incorporen a su esquema corporal los cambios que se están produciendo y las emociones asociadas a los mismos. El autoconocimiento genera en las personas adolescentes sentimientos de control, seguridad y poder sobre sí mismas a través de su cuerpo, que en última instancia viene a ser la expresión más concreta de su identidad.

Algunas ideas para el trabajo con las adolescentes:

- Es fundamental que las personas facilitadoras se pregunten acerca de su adolescencia, sexualidad y cómo el género influyó en la forma en que vivieron esa etapa y experimentaron su propia sexualidad. Preguntémonos: ¿Cómo viví mi sexualidad en la adolescencia?; ¿Cómo me hubiera gustado vivirla?; ¿Cómo influyó mi género en la vivencia de mi sexualidad?; ¿Me siento bien trabajando el tema de la sexualidad con los y las adolescentes?. Recuerden que por ser personas adultas no están en la obligación de saberlo todo y tener todo resuelto; por el contrario, en el trabajo diario con los y las adolescentes constantemente aprendemos y nos desarrollamos como personas.
- El propiciar espacios de reflexión entre las adolescentes constituye la vía adecuada para trabajar el tema de la sexualidad. En estos espacios el papel de la persona facilitadora es acompañar y posibilitar condiciones afectivas, materiales, físicas y metodológicas óptimas para la reflexión y el aprendizaje, el protagonismo deberá estar en manos de las adolescentes.
- Es fundamental tener una actitud de apertura para escuchar, comprender y respetar la diversidad

de opiniones y experiencias con respecto a la sexualidad. Cada adolescencia es diferente, no existen modelos, nuestra adolescencia constituyó una experiencia particular, pero en la actualidad hay situaciones y condiciones que las hacen diferentes y diversas.

- ➔ Dado que a muchas personas se les dificulta expresar sentimientos, opiniones y experiencias en forma verbal, más aún tratándose de un tema complejo y silenciado como la sexualidad, se pueden utilizar recursos alternativos, como la dramatización, el dibujo, la expresión corporal y escrita, entre otros.

2. DINÁMICAS RECOMENDADAS

A continuación proponen una serie de dinámicas que les permitirá a quienes trabajan con esta población diseñar diversas : siones de trabajo, orientadas especialmente al fortalecimiento de aspectos personales que les permita a las adolescentes contar con algunos insumos para desmitificar mitos y tabúes que no contribuyen al desarrollo integral de la sexualidad.



Reconocer los sentimientos experimentados con los cambios corporales que se experimentan a lo largo de la vida, así como los diferentes mensajes recibidos sobre como relacionarse con el propio cuerpo según la edad que se tiene.

Duración: 90 minutos

Materiales: hojas para escribir y lápices, papelógrafos, pilots, lápices de colores, pinturas y crayolas.



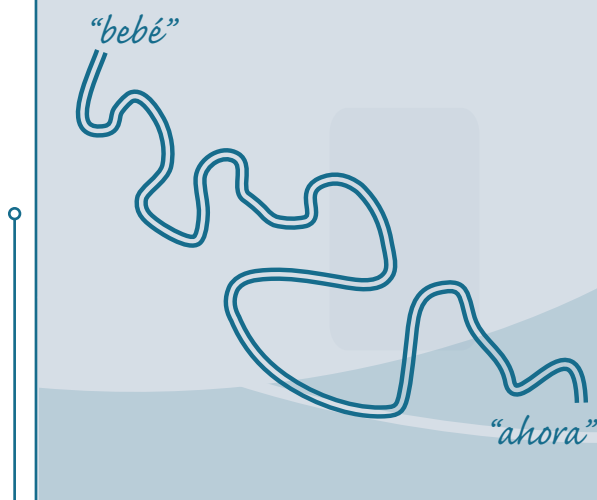
Se le solicita al grupo que conformen un círculo (puede ser en el suelo). Se le entrega a cada adolescente una hoja en blanco, lápices

para escribir y la guía de aspectos para reflexionar. Luego se les dice: “Cada una va a dibujar un camino, ese camino representa sus vidas, al inicio de este camino van a colocar la palabra “bebé”, al final de éste colocan la palabra “adolescente” o “ahora”. Luego van a dividir ese camino en varias partes colocando las siguientes edades, calculando más o menos donde quedarían: 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 y 17. Una vez que tengan dibujado “el camino de sus vidas”, van a pensar en cada una de estas edades y van a reflexionar sobre: ¿qué ropa usaban?, ¿pueden moverse por sí mismas?, ¿pueden estar desnudas sin sentir pena?, ¿qué partes del cuerpo pueden tocarse sin que se les llame la atención?, ¿qué conocen sobre cómo funciona su cuerpo?, ¿conocen el nombre verdadero de cada parte de su cuerpo?, ¿conocen cuáles son sus órganos reproductores y cómo funcionan? Luego se les pide que vean la forma en que el conocimiento y su relación con el cuerpo fueron cambiando y que expliquen ¿por qué creen que esto ocurre de esta manera?. Después de que cada adolescente ha terminado de hacer su reflexión, se les pide que conformen pequeños grupos y que compartan “sus caminos de la vida”, que conversen y que preparen para el plenario una presentación donde expongan las conclusiones del grupo. Puede ser que en un papelógrafo dibujen un “camino de la vida” donde integren los “caminos” de todas las participantes.

Guía para el trabajo individual de la Línea de la Vida:

Para cada edad reflexionar sobre: ¿qué ropa usaban?, ¿pueden moverse por sí mismas?, ¿pueden estar desnudas sin sentir pena?, ¿qué partes del cuerpo pueden tocarse sin que se les llame la atención?, ¿qué conocen sobre cómo funciona su cuerpo?, ¿conocen el nombre verdadero de cada parte de su cuerpo?, ¿conoce cuáles son sus órganos reproductores y cómo funcionan? Luego se les pide que vean la forma en que el conocimiento y su relación con el cuerpo fueron cambiando y que expliquen ¿por qué creen que esto ocurre de esta manera?.

Este es un ejemplo que se les puede mostrar de cómo hacer “el camino de sus vidas”:





Plenaria

Una vez que cada grupo ha presentado sus reflexiones se abre la discusión en forma de plenaria. Como resultado de este debate grupal se recomienda enfatizar en dos aspectos:

- ~ que a lo largo de la vida se reciben una serie de mensajes de la familia, la escuela y los medios de comunicación con relación a la forma en que las mujeres pueden y deben relacionarse con sus cuerpos
- ~ la presencia de un conjunto de restricciones con respecto a los genitales, desde los “nombres” que se les daba hasta las censuras establecidas con respecto a verlos, tocarlos, sentirlos y experimentarlos.

Estas prácticas familiares y sociales generan desconocimientos, prejuicios, mitos, confusión, ambivalencia y desconocimiento lo cuál no contribuye en ningún momento a desarrollar de forma integral la sexualidad. Es importante que las adolescentes puedan expresarse libremente sobre las personas adultas que han jugado un papel importante en su educación sexual, reconocer en ellas sus aciertos y desaciertos, así como expresar algunas recomendaciones de cómo estas personas pueden contribuir mejor al acompañamiento de personas adolescentes en este aspecto tan importante en la vida de ellas y de todas las personas en general.



Dinámica

¡Es la hora del saber!

De forma divertida las adolescentes analizan el conocimiento que tienen sobre los métodos anticonceptivos e identifican cuáles dudas aún tienen y la importancia de aclararse al respecto.

Duración: 45 minutos.

Materiales: tarjetas con el nombre de los diferentes métodos anticonceptivos y recipiente donde colocarlas y con algunas frases donde se expresen distintos derechos sexuales y derechos reproductivos de las mujeres. También se pueden elaborar tarjetas con formas distintas (animales, nubes o flores), pegarles un imán pequeño y fabricar “cañas de pescar” con una rama o trozo plástico, hilo de nylon (u otro) con otro imán en el extremo (poner atención en cuanto a los polos de los imanes de tal manera que haya atracción y no repulsión).



Desarrollo

Sentadas en círculo, se coloca el recipiente con las tarjetas en el centro y en caso de

necesitarse, “una caña de pescar”. Voluntariamente pasan al centro las adolescentes que así lo deseen, una por una toman una de las tarjetas: en caso de que le corresponda el nombre de algún método anticonceptivo, ella dice lo que conoce al respecto y las dudas que tiene; si le corresponde un derecho sexual o un derecho reproductivo, expresa lo que entiende por ese derecho y lo que le parece. Se abre un espacio de discusión grupal cada vez que participe una adolescente, esto permitirá ir despejando cada aspecto uno por uno.



Se trata de una dinámica que permite trabajar de forma graciosa y clara a la vez una serie de mitos relacionados con la sexualidad. En esta actividad las adolescentes tienen la oportunidad de identificar las dudas, prejuicios y desconocimiento sobre aspectos cruciales de la sexualidad a la vez que obtienen información directa y verdadera al respecto.

Duración: 45 minutos

Materiales: Una guía para la persona que facilita con el listado de “los mitos” y “verdades” a trabajar; tres rótulos cada uno con las siguientes palabras: “FALSO”, “VERDADERO”, “NO SE”; lápices, lapiceros, pilots y papelógrafos.



Se le pide al grupo de adolescentes que se agrupen en el centro del salón y se les muestra los lugares donde se han colocado los rótulos de “FALSO”, “VERDADERO” y “NO SE”. Se les indica que van a escuchar una serie de afirmaciones relacionadas con el tema de la sexualidad y que deben escoger a cuál lugar del salón desplazarse según considere que lo dicho es falso, verdadero o que no sabe al respecto. Se requiere que las adolescentes actúen con rapidez, una vez que todas se encuentren en sus respectivos lugares, quién facilita da una oportunidad para cambiar de opinión, de ser así se da el tiempo para que puedan dirigirse donde corresponde, una vez que cada quién esté donde considere que debe estar, la persona que facilita aclara si la afirmación es un MITO o es VERDAD y por qué y se continúa con la siguiente frase. Finalizada la actividad se abre un espacio para discutir en plenaria.

SUGERENCIA DE AFIRMACIONES PARA SER TRABAJADAS:

- ↳ Después de la primer regla, una adolescente tiene la capacidad de embarazarse. VERDADERO (Fisiológicamente hablando cuando una adolescente ha tenido su primer menstruación significa que sus órganos reproductores han alcanzado cierto grado de madurez y puede efectivamente embarazarse. Sin embargo requiere de mayor desarrollo corporal y emocional para tener un bebé).
- ↳ Mientras se encuentre menstruando es inconveniente que una adolescente se bañe en una piscina o en el mar. FALSO (No hay ningún inconveniente en realizar alguna de estas actividades, en general, el flujo de sangre se detiene y no hay efectos negativos en la salud.)
- ↳ Antes de la primer regla una adolescente puede embarazarse. VERDADERO (Esto es posible dado que la actividad en sus ovarios ha empezado con anterioridad y antes de su primer período se ha liberado un óvulo. Si bien tanto el proceso de ovulación como el de la menstruación están íntimamente ligados, para que ocurra uno no es necesario que se de el otro, inclusive hay reglas anovulatorias).
- ↳ La ducha vaginal previene el embarazo. FALSO (La ducha vaginal no es un método anticonceptivo efectivo).
- ↳ Si se tienen relaciones sexuales durante la menstruación una adolescente tiene probabilidades de quedar embarazada. VERDADERO (Es posible que una adolescente quede embarazada en cualquier momento del período menstrual ya que puede encontrarse un óvulo fértil en sus trompas de Falopio, además el flujo de sangre no detiene el avance de los espermatozoides. La menstruación actual está relacionada con una ovulación anterior).
- ↳ Una vez que una infección de transmisión sexual ha sido tratada médicamente y la persona se ha curado no puede volver a contraerla. FALSO (La persona que ha contraído alguna infección de transmisión sexual no queda inmune a ninguna de ella, así que puede perfectamente contraerla de nuevo).
- ↳ Según el tamaño del pene del hombre así es su capacidad reproductora. FALSO (El tamaño del pene no tiene ninguna relación con respecto a la capacidad reproductora, de erección y/o eyaculación).

- Una vez que un adolescente se ha excitado y tiene erección debe continuar hasta lograr eyacular porque sino se ve afectada su salud. FALSO (Lo que puede experimentar es alguna molestia si se mantiene excitado durante un período prolongado, lo que puede hacer es relajarse y así desaparecerá la excitación).
- Una adolescente puede embarazarse aún cuando la eyaculación se de fuera de la vagina. VERDADERO (Antes de eyacular el hombre libera líquido seminal que puede contener espermatozoides, además si eyacula cercano a la vagina es posible que los espermatozoides encuentren condiciones para introducirse y seguir el camino hacia la vagina).
- El masturbarse puede producir problemas psicológicos y/o mentales. FALSO (La masturbación es una práctica totalmente natural y contribuye a un mejor conocimiento del cuerpo. En ningún caso provoca problemas mentales y/o psicológicos).
- Si una persona que tiene pareja se masturba, es síntoma de que la pareja tiene algún problema sexual. FALSO (La masturbación es una práctica común entre las parejas y no significa necesariamente que haya algún problema de tipo sexual).
- Para tener mayor protección hay que usar dos condones. FALSO (Un solo condón es suficiente, dos no provocan mayor seguridad, al contrario puede provocar que ambos se desmonten en el momento del coito o acto sexual, lo cuál provocaría que el semen se salga).
- La mujer solo puede tener un orgasmo en cada relación. FALSO (Es posible lograr más de un orgasmo en una relación sexual, lo cuál es totalmente natural y saludable).
- Antes de ponerse el condón masculino hay que inflarlo para ver si tiene huecos. FALSO (El condón debe ser colocado tal y como viene especificado en sus empaques, entre menos sea manipulado más garantía existe de que no sea dañado).
- Si una adolescente tiene el pezón duro quiere decir que está excitada. FALSO (el pezón de una mujer puede ponerse duro por varias razones, como por ejemplo cuando se tiene frío o se tiene escalofríos ante una situación de miedo).



Plenaria

Sentadas en círculo se les invita a comentar sobre la dinámica, algunas de las preguntas generadoras que pueden ser utilizadas son: ¿cómo se sintieron?, ¿cuáles eran las dudas que tenían?, ¿qué no sabían?, ¿qué si sabían?, ¿por qué es importante contar con información veraz sobre la sexualidad?, ¿cuáles son los mitos más comunes?, ¿por qué es importante la educación sexual?, ¿qué cambiarían de la forma en que han sido educadas en el tema de la sexualidad?. Para finalizar se hace un recuento de los elementos de mayor relevancia en la discusión y se hace énfasis en la importancia de contar con información oportuna y veraz así como de alguien confiable con quién poder hablar, discutir y educarse.



Dinámica

Y....¿las relaciones sexuales?

Esta actividad permite que las adolescentes identifiquen cuáles son sus percepciones con respecto a las relaciones sexuales y comenten sobre aquellos elementos que interfieren en la decisión de tener o no relaciones sexuales.

Duración: 120 minutos

Materiales: Tarjetas de dos colores (por ejemplo verde y celeste), un juego de 6 tarjetas por participante, tres de cada color. Una guía de trabajo por grupo y objetos para acondicionar escenografía y para vestuario.



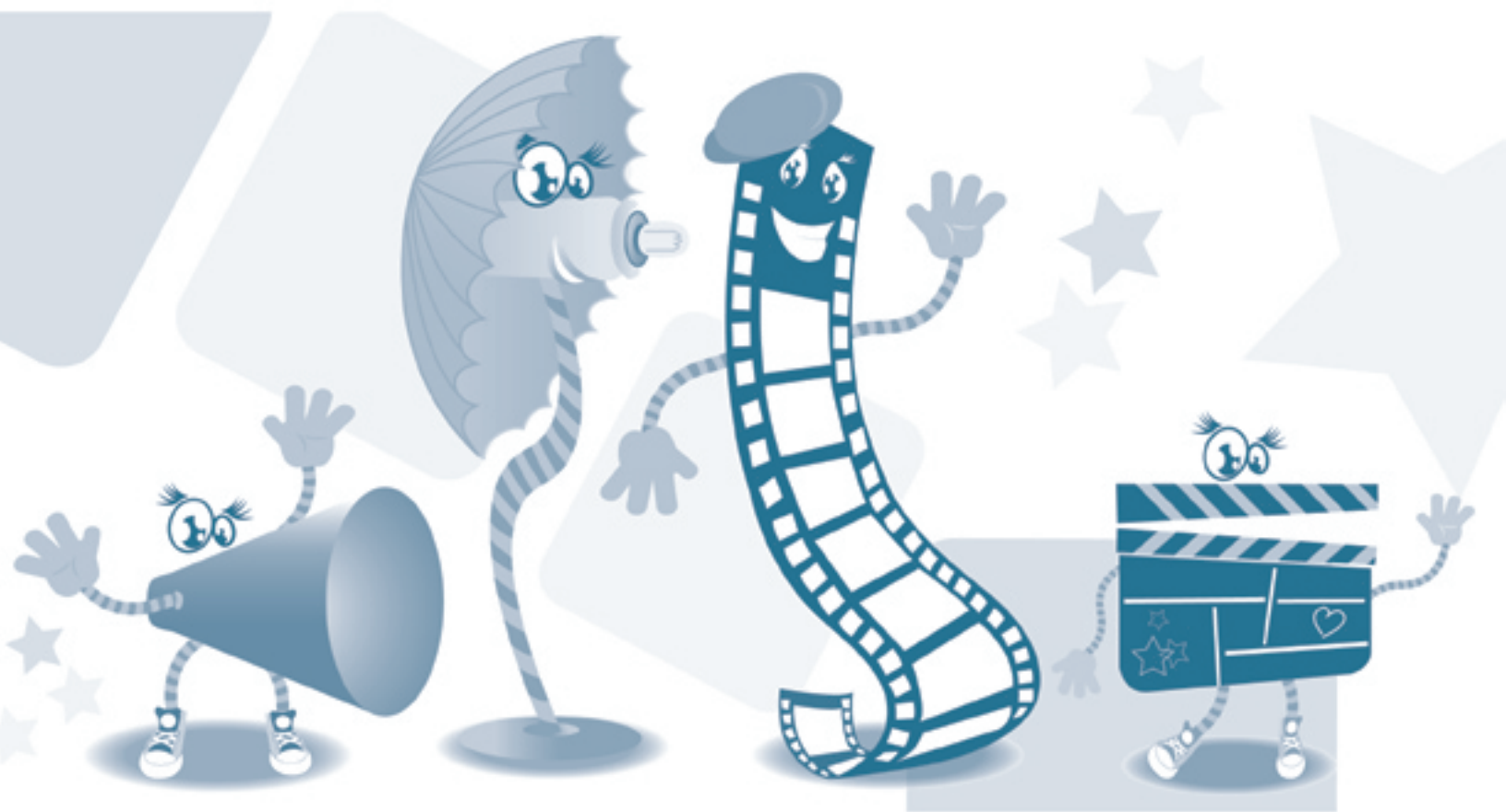
Desarrollo

A cada adolescente se le reparten 6 tarjetas, tres de color verde y tres de color celeste. Se les explica que primeramente se va a trabajar con el color verde, en cada tarjeta van a escribir una posible respuesta a la pregunta: ¿Cuáles cosas podrían hacer que una adolescente decida tener relaciones sexuales? Se les da un tiempo prudencial. Luego se les pide que de igual manera, en cada una de las tarjetas celestes van a escribir una posible respuesta a la siguiente pregunta: ¿Cuáles cosas podrían hacer que una adolescente decida no tener relaciones sexuales? Luego en pequeños grupos las adolescentes comparten sus respuestas y en un papeógrafo van a hacer dos columnas, en una de ellas van a colocar las tarjetas verdes y en otra las tarjetas celestes. Van a analizar las distintas respuestas y grupalmente van a llegar conclusiones sobre “las cosas que facilitan que una adolescente decida tener relaciones sexuales y las cosas que hacen que decida no hacerlo”. Luego se les reparte a cada grupo tres casos, y se les pide que los analicen según las conclusiones a las

que habían llegado anteriormente y se les solicita que escojan uno de ellos para que lo representen (dramaticen) en la plenaria.

Plenaria: Cada grupo presenta su dramatización y luego expone ante las demás adolescentes el papelógrafo con los aspectos que favorecen y los que no favorecen la decisión de una adolescente de tener o no relaciones sexuales y dan su punto de vista al respecto. Una vez que todos los grupos hayan terminado, quién facilita podrá conducir la discusión a partir de las siguientes preguntas: ¿Cuáles de las situaciones expuestas

por ustedes son las más frecuentes?, ¿Cuáles las menos frecuentes?, ¿Cuáles son los principales riesgos que una adolescente tiene si decide tener relaciones sexuales?, ¿De qué manera puede contrarrestar esos riesgos?, ¿Qué aspectos debe considerar una adolescente a la hora de decidir si tiene o no relaciones sexuales? Es muy importante que quién facilita ponga atención si dentro de las argumentaciones que presentan las adolescentes se encuentran mitos, estereotipos, información errada que puede perfectamente vulnerabilizarlas, ante ello es indispensable brindarles información veraz, clara y sencilla.



MATERNIDAD EN LA ADOLESCENCIA

1. ALGUNAS CONSIDERACIONES TEÓRICAS GENERALES.

En general, el embarazo es un proceso que le demanda a las mujeres un enorme esfuerzo, tanto a nivel físico como a nivel psicológico y social. Se produce un proceso de adaptación a un cuerpo cambiante y a la sensación de una nueva vida en su interior, se establece un vínculo con el nuevo ser y suele construirse mental y emocionalmente una imagen del mismo.

En nuestras sociedades la maternidad se sobrevalora, calificándola como lo más sublime y hermoso que le puede pasar a una mujer, independientemente de las circunstancias en que ocurra su embarazo. Cuando el embarazo y la maternidad son experimentadas en la adolescencia, lo expuesto anteriormente se complejiza, dado que la madre debe además hacer frente a las demandas provenientes de las transformaciones propias del período vital en que se encuentra.

FACTORES DE RIESGO Y EMBARAZO ADOLESCENTE

La mayoría de los documentos que se refieren al embarazo adolescente, lo hacen utilizando el adjetivo de problema. Al calificársele de esta forma, no se reconoce

que el problema reside en las condiciones en que dicho embarazo se genera y no en el embarazo en sí mismo.

El ser adolescente es *un factor más de riesgo*, principalmente cuando se es más joven (menores de 15 años), *pero no es el único factor*. Por ello es sumamente importante y urgente contextualizar y reconocer la diversidad de circunstancias en que se produce la maternidad temprana, así como no centrar la atención únicamente en la madre, para reconocer que son dos los partícipes y que, en este sentido, es necesario profundizar en el tema de la corresponsabilidad.

No podemos hablar de embarazo adolescente como un proceso único. Para rescatar la diversidad de situaciones que convergen en los fenómenos embarazo y maternidad adolescente, es propicio tomar en cuenta los siguientes aspectos y sus interrelaciones:

Edad: No es lo mismo el embarazo a muy temprana edad, por ejemplo antes de los 15 años, que durante la adolescencia media o tardía, por cuanto el desarrollo del cuerpo y las posibilidades de enfrentar y asumir el proceso de maternidad varían de acuerdo a la edad de la madre. Además, si es en menores de 15 años, por lo general el embarazo es producto

de situaciones de abuso sexual, y si es menor de 12 años, siempre corresponderá a una violación.

Situación socio económica: Las condiciones materiales determinan la forma de enfrentar el embarazo y la maternidad en la adolescencia. Un embarazo en condiciones de pobreza se torna mucho más complejo, por cuanto la adolescente no cuenta con condiciones para el cuidado propio y el de su hijo o hija (buena alimentación, vivienda adecuada), ni condiciones para ejercer la maternidad, el nuevo ser demanda más gastos, por lo que puede haber mucha presión familiar y pueden verse limitadas las posibilidades para que las adolescentes continúen con su proyecto de vida, más allá de la maternidad: estudios, trabajo, y otros.

El padre: No siempre se trata de un adolescente, como muchas veces se piensa. Es importante destacar que, con bastante frecuencia, el padre no asume su responsabilidad; en ocasiones también el progenitor es el padre de la adolescente u otro abusador, convirtiendo el embarazo en una experiencia dolorosa y traumática.

Violencia: Muchos de los embarazos en las adolescentes son producto de situaciones de violencia sexual, las cuales suceden en el ámbito familiar, comunal o escolar. Estas situaciones no siempre son denunciadas, por lo que las adolescentes siguen expuestas a nuevas situaciones de violencia.

Apoyo familiar: La adolescente embarazada y madre no siempre cuenta con el apoyo familiar. Generalmente, su estado de embarazo la enfrenta al rechazo de sus familiares e inclusive al abandono, colocando a la madre adolescente y su hijo/a en situaciones de altísimo riesgo. Así también, cuando el embarazo ha sido producto de la violencia sexual intrafamiliar, la mayoría de las veces la adolescente es separada del hogar.

Apoyo comunitario: Sobre el embarazo adolescente existen una serie de estigmas y prejuicios sociales, especialmente en torno a la figura de la madre, ello genera en la adolescente sentimientos de inseguridad y autorechazo que la pueden llevar, en ocasiones, al aislamiento, la depresión y a tener sentimientos de desesperanza.



Sistema de salud: El acceso a los servicios de salud no siempre es oportuno y ágil. Así también, a pesar de los esfuerzos que se han venido realizando, las adolescentes no siempre son tratadas de la mejor manera, pues aún prevalecen prejuicios que les impiden a funcionarios/as del sistema de salud su atención y trato respetuoso.

Es necesario hacer una lectura diferente de lo que hasta el momento se han considerado factores de riesgo. El concepto de riesgo suele aplicarse en dos vías: como condicionante del embarazo adolescente, o como factores que implican o profundizan un deterioro en la calidad de vida de la adolescente y su hijo/a. Mucho se ha reflexionado en torno a la deserción escolar y a la pobreza como factores de riesgo, pero muy poco sobre la construcción de la identidad de género como uno de los condicionantes centrales. Mientras las mujeres, por los procesos de socialización, hacen de la maternidad el eje central de su proyecto de vida, los hombres se encuentran social y culturalmente legitimados para huir y no asumir responsablemente su paternidad.

Sin duda alguna, el género constituye uno de los factores primordiales. En el caso de las mujeres ciertos rasgos de su identidad genérica, como complacer, agradar y servir al otro, no tener control de su cuerpo, postergar sus necesidades, entre otros, las colocan en una situación de desventaja, desde el momento mismo de tomar la decisión de

tener o no relaciones sexuales. Para las adolescentes, la falta de información, el temor de “perder” al compañero, las pocas posibilidades para entablar una negociación adecuada en medio de un mundo adultocéntrico, que no permite el desarrollo de su autonomía y capacidad de toma de decisiones, configuran el escenario en que se produce y reproduce su embarazo y maternidad.

El gran desafío tiene que ver con la socialización de mujeres y hombres para el ejercicio de una sexualidad sana y responsable. Pero también con la construcción de condiciones adecuadas para que las adolescentes formulen sus proyectos de vida, de manera que el embarazarse y tener hijos e hijas no se convierta en un proyecto compensatorio o el único posible.

Durante los últimos cinco años, el porcentaje de nacimientos en mujeres adolescentes se ha mantenido alrededor del 20%. Sin embargo, destaca el número de adolescentes madres menores de 15 años y menores de 12 años. Esta situación es preocupante, los riesgos de tipo fisiológico en este grupo son siempre mayores, así como el embarazo, por lo general, se encuentra asociado a situaciones de violencia al interior de la familia o la comunidad: violación, abuso sexual o explotación sexual. A pesar de ello, los embarazos en adolescentes y niñas menores de 15 años se continúan incluyendo en el total de embarazos adolescentes sin llamar la atención sobre sus causas particulares, ocultando

e invisibilizando las situaciones de violencia que los generan y acompañan. Lo cierto es que el abuso sexual fuera y dentro del hogar, pocas veces se plantea como una de las causas del embarazo en la adolescencia.

PATERNIDAD EN EL EMBARAZO ADOLESCENTE

La paternidad y, en general, el comportamiento reproductivo de los hombres adolescentes y adultos en relación al embarazo adolescente, es uno de los temas que requiere, urgentemente, ponerse en discusión. Las políticas y las acciones han tenido como foco de atención a la madre adolescente. La responsabilidad en la prevención de los embarazos, se ha asignado por completo a las mujeres. Los hombres son excluidos de toda o la mayor parte de la responsabilidad y la familia asume el control de las adolescentes como única alternativa, sin dar lugar a su formación para un ejercicio sano y responsable de la sexualidad. En este sentido, se requieren políticas de prevención, atención y seguimiento, que involucren a los progenitores o la pareja, así como también a la familia o personas que conviven con la adolescente.

En el proceso de socialización, los niños y las niñas se han desarrollado en un ambiente no democrático y desigual en que las personas adultas tienen el poder y el control, lo cual marca de forma distinta a mujeres y hombres. La paternidad se constituye en un elemento poco significativo en la construcción de la identidad

masculina, mientras que la maternidad es un eje fundamental de la identidad femenina. La sexualidad masculina está centrada en lo genital, la virilidad depende de su conducta sexual, el hombre asume que la responsabilidad del embarazo es de la mujer, quien accedió a las relaciones sexuales, aunque este acceder esté mediatizado, en ocasiones, por el chantaje, el acoso y el abuso sexual.

Ruptura de mitos, cambio de concepciones, definición de políticas y acciones que tomen en cuenta el fenómeno de la paternidad y el embarazo adolescente en su diversidad y complejidad; enfoques y abordajes integrales de la sexualidad adolescente y joven; apoyo, asesoría y respeto en lugar de control; son algunos de los desafíos que se nos presentan de acuerdo al lugar donde nos ubiquemos: en la familia como padres y madres, en las instituciones y organizaciones como funcionarios/as y facilitadores/as, y en la escuela como docentes.

Algunas ideas para el trabajo con las adolescentes:

- ➔ Para abordar el tema del embarazo adolescente en general, una estrategia válida es propiciar espacios y ejercicios de reflexión que tengan como referente lo personal, en caso de tener la experiencia de ser madre o padre adolescente, o bien la experiencia de personas cercanas: familiares, vecinas, amigas, que hayan vivido una situación de este tipo. Es importante que en estos espacios se rescaten opiniones,

sentimientos y valoraciones en torno al embarazo adolescente, las formas en que se asume la maternidad y la paternidad, las consecuencias para la madre y el padre, los factores que lo generan, la respuesta de la familia y la comunidad, así como lograr un balance de los aspectos positivos y negativos de la experiencia. A lo largo de la reflexión, es necesario insistir acerca de la forma en que el género influye en todos los aspectos señalados, así como llamar la atención sobre el hecho de que son las condiciones que rodean al embarazo adolescente las que la tornan problemático.

- ➔ Es fundamental que en el momento de trabajar el tema del embarazo adolescente, se logre abordar de forma paralela los temas de la maternidad y la paternidad, la corresponsabilidad en la crianza, con el propósito de generar procesos de reflexión, sensibilización y educación para el cambio de concepciones que legitiman y promueven la asignación exclusiva del cuidado y la crianza de los hijos/as en manos de las mujeres.
- ➔ Por último, para la facilitación de acciones de capacitación y sensibilización en relación a estos temas, se requiere romper con cierta visión fatalista que sobre el embarazo adolescente se ha venido construyendo. Recordemos que la vida se complejiza pero no se acaba con un embarazo en la adolescencia. Lo que se requiere es apoyo y

acompañamiento que le permita a la madre adolescente continuar o replantear su proyecto de vida.

2. DINÁMICAS RECOMENDADAS

Acordes con los principios de equidad e igualdad entre los géneros, el embarazo y la maternidad deben constituirse en experiencias humanas voluntarias y no impuestas, para ello es fundamental el fortalecimiento personal de las adolescentes. A continuación se proponen una serie de dinámicas que trabajan el fortalecimiento de aspectos personales para la prevención del embarazo y maternidad tempranas, así como la promoción de la corresponsabilidad en la crianza.



Construir de forma grupal una historia de vida de una adolescente embarazada o madre, donde se reflejen las formas de pensar y sentir que sobre el embarazo y

la maternidad en la adolescencia tienen las participantes.

Duración: 60 minutos

Materiales: papelógrafos, pilotes y materiales para recrear escenografías.



Se les explica a las participantes que entre todas van a inventar una historia de una muchacha de la edad de ellas y que se encuentre embarazada o sea madre. Quién facilita tiene una guía de preguntas para orientar dicha construcción. Como todas están contribuyendo en la elaboración de la historia, las características del personaje serán múltiples y variadas, se recomienda que todas sean tomadas en cuenta, de tal forma que se refleje la diversidad de situaciones y de opciones de vida. Se deberá recoger literalmente en los papelógrafos los aportes de las participantes.

Se sugieren las siguientes preguntas, éstas son solo una guía, su orden puede ser variado según se vaya desarrollando la historia. Si se considera oportuno, pueden ser agregados otros aspectos para enriquecer el relato.

¿Qué nombre le podemos poner?

¿Qué edad tiene _____ (se dice el nombre que se escogió)

¿Dónde vive?

¿Con quién vive?/ ¿Cómo se lleva con _____(aquí se mencionan las personas con las que han planteado que vive la personaje de la historia)?

¿Se encuentra embarazada?/ ¿Ya tuvo el niño o la niña?/ ¿Cuántos hijos e hijas tiene?/ ¿A qué edad quedó embarazada?/

Si no se menciona la pareja ¿Vive con la pareja o el papá del niño/a?/ ¿Cómo es la relación con él?

¿Cómo se sintió cuando supo que estaba embarazada?/ ¿Cómo reaccionaron las personas más cercanas (pareja, mamá, papá...)?

¿Tuvo que dejar de estudiar? ¿Por qué?

¿Se encuentra trabajando? ¿Dónde? ¿Qué hace?

¿Está yendo a control prenatal? ¿Cómo la atienden, la tratan bien, la tratan mal?

¿Qué implica para ella ser mamá?

¿Cómo cambió su vida al quedar embarazada y ser mamá?

¿Qué piensa _____(nombre del personaje) sobre el enamorarse?/
¿Sobre los hombres?/ ¿Sobre las mujeres jóvenes como ella?

¿Qué le aconsejaría a una muchacha de la edad de ella?

¿Cuáles son los problemas que _____(nombre del personaje) tiene?

¿Cómo piensa solucionarlos?

¿Cuenta con algún apoyo?/ ¿De quién o quiénes?

¿Cuál es ahora su principal motivo de vida y por qué?

¿Es _____(nombre del personaje) feliz? ¿Por qué?

¿Cómo puede llegar a ser feliz o más feliz?/ ¿Qué es importante para ella?

¿Qué piensa hacer con su vida de ahora en adelante y qué espera lograr con su vida en los próximos cinco años?/ ¿Cómo piensa lograr esas metas?

Una vez finalizada la historia, se lee para ver si se sugiere algún cambio y se les agradece sus dotes de escritoras. Luego se les pide que conformen pequeños grupos. Cada grupo escoge lo que más le llama la atención de la historia que construyeron y hacen una dramatización.



Una vez que todos los grupos hayan presentado sus dramatizaciones, se les invita a compartir sus comentarios e inquietudes sobre aspectos tales como:

- ~ las reacciones de la adolescente y de sus familiares ante el embarazo.
- ~ los impactos del embarazo en la vida de la adolescente.
- ~ la relación de pareja y la reacción de la misma ante el embarazo.
- ~ los consejos de la adolescente para otras mujeres de su edad.

Es recomendable que en el cierre de la plenaria se haga una síntesis de aquellos elementos que contribuyen a no generar prejuicios sobre las mujeres adolescentes así como las condiciones que se requieren para que estas adolescentes logren sus metas personales.



Dinámica

Los prejuicios sobre el embarazo en la adolescencia

Permite a las adolescentes identificar aquellos prejuicios que las diferentes personas adultas tienen sobre las adolescentes embarazadas y madres.

Duración: 120 minutos

Materiales: lápices, pilots, pinturas, crayolas, papelógrafos, materiales de desecho, revistas viejas y periódicos.



Desarrollo

Se le entrega a cada adolescente una hoja en blanco y un lápiz. Se les dicta la siguiente lista de personajes: una mamá, un papá, un sacerdote, un pastor, un/a funcionario/a de alguna institución pública, un/a profesor/a, un/a enfermero/a, un doctor/a, una muchacha joven, un muchacho joven. Luego se les solicita que a la par de cada uno/a escriban lo que ellas consideran que estos/as personajes piensan sobre las adolescentes

embarazadas y madres. En pequeños grupos analizan lo que cada una trabajó individualmente y construyen un collage que representa a una mujer adolescente embarazada o madre según lo que piensan los/las personajes trabajados. Una vez que tengan armado el collage, cada miembro del grupo escribirá en una hoja lo que ella haría siendo esa adolescente y luego analizan grupalmente lo que cada una pensó. Cada grupo hará una lista de los prejuicios que contra las mujeres adolescentes tienen las personas adultas y plantearán formas distintas en que pueden ser vistas, apoyadas y tratadas las adolescentes que se encuentran en estas situaciones.



Plenaria

Cada grupo expone su collage, la lista de prejuicios contra las adolescentes embarazadas y madres y las formas en que el grupo considera que deben ser vistas. A continuación se abre un debate para trabajar los siguientes elementos: ¿de qué manera son violentados los derechos de las adolescentes embarazadas y madres?, ¿cuáles son los principales problemas a las que se ven enfrentadas?, ¿qué se puede hacer para evitar que ellas sean vistas y tratadas de esa forma? Al finalizar, quién facilita hace una síntesis de los principales aspectos que fueron discutidos.



Dinámica

Corresponsabilidad en la crianza

hombres en la crianza de las hijas y los hijos.

Duración: 120 minutos

Materiales: papelógrafos, pilots, lápices, lapiceros, hojas blancas y una guía de trabajo denominada “¿quién hace qué?”

Se promueve el cambio de los roles asignados tradicionalmente a mujeres y

GUÍA DE TRABAJO “QUIÉN HACE QUÉ?”

A continuación encontrarán una serie de tareas y responsabilidades que son necesarias para garantizarle a las hijas y los hijos calidad de vida. Coloquen a la par de cada una de ellas quién suele hacerla, si los hombres, las mujeres o ambos. Luego comenten en grupo: ¿quién hace la mayoría de las tareas?, ¿por qué creen que ocurre de esta forma?

Actividad	Hombre	Mujer	Ambos
Bañarle			
Vestirlo			
Cambiarle el pañal (cuando está pequeño/a)			
Llevarlo al baño para que orine			
Lavarle los dientes			
Lavarle la ropa			
Prepararle los alimentos			
Darle los alimentos			
Llevarle al médico			
Darle los medicamentos			
Cuidarle en la noche cuando está enfermo/a			

Actividad	Hombre	Mujer	Ambos
Enseñarle hábitos de higiene personal			
Acompañarle a hacer las tareas			
Ir a las reuniones de la escuela			
Jugar			
Llevarle de paseo			
Supervisión de programas de TV			
Supervisión de juegos electrónicos			
Supervisión de revistas			
Llevarle al cine			
Llevarle a hacer deporte			
Escucharle cuando se siente mal			
Sentarse a conversar			



Se les dice a las adolescentes que el tema a tratar es *la corresponsabilidad en la crianza*. Que se reflexionará sobre las formas en que están distribuidas las responsabilidades dentro del hogar relacionadas al cuidado de las hijas y los hijos y así, analizar de qué manera esta distribución afecta positiva o negativamente a las mujeres y a los hombres. Se conforman pequeños grupos y se les entrega la Guía de Trabajo “¿quién hace qué?” y se les da un tiempo prudencial para que la desarrollen. Se les solicita que a la hora de presentar su trabajo en plenaria coloquen en un

papelógrafo la síntesis de la reflexión que hicieron a partir de las preguntas de la guía.



Se les invita a conversar sobre los aportes de cada grupo, para ello se pueden utilizar como preguntas generadoras las siguientes: ¿cómo se sintieron haciendo el ejercicio?, ¿cuáles son las coincidencias entre los grupos?, ¿en qué no coinciden los grupos?, ¿sería necesario que cambie esta distribución de las tareas?, ¿por qué?, ¿les parece que está bien que sea así? Conforme las adolescentes van

haciendo sus aportes quién facilita aporta a la discusión aspectos tales como:

- ~ la identidad femenina se basa en el desarrollo pleno de todas las potencialidades como ser integral, no solo por la capacidad reproductiva, por ello, la maternidad es una posibilidad en la vida de las mujeres, es una decisión que se toma basada en la información oportuna, la reflexión y el acuerdo corresponsable y respetuoso con la pareja.
- ~ el recargo que generalmente existe de las tareas domésticas y de cuidado en las mujeres, ha hecho que muchas posterguen sus necesidades y proyectos personales, en este sentido, en el ejercicio de la maternidad las mujeres deben contar con apoyos familiares y sociales corresponsables en la crianza y cuidado de sus hijas e hijos.



Visualizar los recursos que se requieren durante el primer año de vida del bebé con el fin de que las adolescentes tengan mayor claridad de los costos que ello implica y la importancia del involucramiento paterno como persona también responsable en la crianza del hijo o hija.

Duración: 45 minutos

Materiales: Guía de trabajo ¿Cuánto cuesta...?, lápices, lapiceros, pilots, papelógrafos, información (desplegables, panfletos de centros de salud, farmacias, centros de diagnóstico radiológico, etc.) con precios reales de diferentes servicios ofrecidos en el país.

Se sugiere el siguiente contenido para la Hoja de trabajo ¿Cuánto cuesta?, el mismo puede ser modificado según la experiencia de las adolescentes.

HOJA DE TRABAJO
¿Cuánto cuesta...?

Actividad	Costo x mes	Total costos
Gastos médicos:		
7 visitas al ginecólogo		
Parto privado, semi-privado (ginecólogo, anestésista, hospitalización)		
Medicamentos: ácido fólico, óvulos vaginales, vitaminas, otros		
11 Visitas al pediatra		
Medicamentos:		
Vacunas, jarabes, antialérgicos, otros		
Alimentación del bebé:		
Leche en polvo, verduras, cereales, frutas, otros		
Ropa y objetos para el bebé:		
Pañales, abrigos, porta bebé, coche, cuna, ropa interior, ropa vestir, coche, otros.		
Cuidado del niño:		
Pago por el cuidado del bebé, cinco días a la semana, ocho horas diarias.		
Totales		



Desarrollo

En pequeños grupos las adolescentes calculan los gastos mínimos que implican el control prenatal y el cuidado de un/a bebé durante su primer año de vida así como los cuidados mínimos para la madre. Luego reflexionarán tomando en cuenta: ¿tenían información al respecto?, ¿qué fue lo que más les llamó la atención del ejercicio de calcular los costos?, ¿qué piensan con respecto a que una persona adolescente –hombre o mujer- se vea en la situación de tener que enfrentar por sí sola estos gastos?, ¿ustedes qué harían?, ¿con qué apoyos contarían ustedes para hacer frente a gastos de este tipo?



Plenaria

Cada grupo expone los resultados del ejercicio de cálculo y sus reflexiones. Seguidamente se les invita a un debate sobre el tema, tomando en cuenta los aportes de cada grupo. Se recomienda hacer énfasis en los siguientes puntos: la importancia de contar con información; los cuidados de un niño o una niña y de su madre requieren de recursos financieros considerables; la responsabilidad que implica hacerse cargo de un/a bebé para garantizarle calidad de vida. Para finalizar se les puede pedir que expresen ¿cuál ha sido el principal aprendizaje al hacer este ejercicio?





VIOLENCIA

1. ALGUNAS CONSIDERACIONES TEÓRICAS GENERALES.

Las personas somos seres sociales, desde nuestra concepción nos encontramos en relación con otras personas, toda nuestra vida está llena de relaciones y requerimos de estos vínculos para vivir.

Conforme vamos creciendo y adquiriendo mayores capacidades, destrezas, información, conocimiento, vamos entendiendo que estas relaciones están determinadas por factores sociales y culturales tales como: la clase social, nivel educativo, el idioma, la etnia, la religión, las condiciones de salud, la edad y el género.

En nuestras sociedades, estas diferencias y la diversidad que estos factores socioculturales generan están marcadas por relaciones de poder desigual. A algunos grupos de personas se les otorga el derecho de decidir sobre unos/as otros/as que han sido considerados inferiores, vulnerables, sin conocimiento, excluidos/as.

Estas desigualdades llevan a relaciones de poder como el sexismo (mayor poder y valor a los hombres y lo masculino; menor poder y valor a las mujeres y

lo femenino), el adultocentrismo (mayor poder y valor al mundo adulto y a las personas adultas; menor poder y valor a las niñas, niños y adolescentes), el clasismo (mayor poder y valor a las personas con recursos económicos, sociales y políticos; menor poder y valor a las personas en condiciones de pobreza, sin estatus social y sin vínculos políticos que le favorezcan).

En este sistema de poder de unos sobre otros y otras las mujeres adolescentes están en situaciones de desventaja. Tanto en la familia, en los centros



educativos, en las instituciones públicas y privadas y en lugares de diversión, habrán personas que se sientan con el derecho y el poder de decidir sobre ellas, intervenir en sus vidas, normar y dirigir su comportamiento y formas de pensar, pues se ha hecho creer que requieren ser protegidas y guiadas porque no cuentan con un desarrollo físico, afectivo e intelectual adecuado para desenvolverse y organizar sus propias vidas.

En las diferentes relaciones siempre hay un ejercicio del poder, el problema no es tener más poder, sino el cómo se ejerce. El hecho de ser una persona adulta, tener mayor experiencia y conocimiento, contar con más fuerza física, tener un puesto de jerarquía, tener un vínculo afectivo o de confianza, contar con el poder y responsabilidad de proteger, cuidar y guiar vidas como les toca a las madres, padres y educadores/as, puede llevar al establecimiento de relaciones donde este poder sea utilizado para brindar acompañamiento, cariño, ternura, apoyo, asesoría y así promover salud, bienestar, crecimiento y desarrollo personal.

Si por el contrario, los resultados del ejercicio del poder son el abuso, la discriminación, la intolerancia, el silenciamiento, el miedo, el aislamiento, el sufrimiento, entre otros, se estará frente a formas violentas de ejercicio del poder. Toda manifestación de violencia, es una forma de *poder de dominio*.

En nuestras sociedades, las mujeres son víctimas de múltiples formas de violencia solo por el hecho de ser mujeres, esta violencia se experimenta en diferentes escenarios y relaciones. Esta forma de violencia se ha llamado violencia de género y más recientemente se ha empezado a utilizar el término violencia machista. En sus relaciones con alguna autoridad, con algún desconocido en la calle, con alguno de nuestros familiares o bien con la pareja, cualquiera mujer puede relatar alguna situación de violencia.

En general las personas asocian violencia a situaciones donde se puede observar claramente una conducta dirigida para causar daño físico, como empujones, golpes, patadas, tirada de objetos, amenaza con algún arma mortal, manotazos, etc. Sin embargo, además de la *violencia física* descrita anteriormente, también existen otras formas de violencia que no son reconocidas como tales: gritos, insultos, sarcasmos, amenazas, desvalorización de las capacidades personales o del cuerpo, impedir que se tengan amistades, no permitir que se estudie o trabaje, ingerencia en la forma de vestir, manipulación a través de falsas promesas y mentiras, entre otras. Estas formas de violencia son denominadas *violencia emocional*.

Otra forma de violencia es el abuso sexual. Cualquiera de las manifestaciones de violencia dichas con anterioridad pueden tener un carácter de

violencia sexual, por ejemplo, cuando los insultos, las críticas, los sarcasmos se dirigen para que las mujeres se sientan mal con su conducta sexual, duden de su capacidad de ser sensuales, eróticas o capaces de atraer a alguien; cuando se utilizan las amenazas, chantajes, golpes y otros para obligarlas a que realicen alguna conducta sexual (coito, caricias, desnudez).

También existen otros comportamientos contra las mujeres que son violencia y han sido identificados como *violencia patrimonial*. Específicamente se refiere a toda aquella acción dirigida contra las mujeres donde sean amenazados, destruidos o robados cualquiera de sus bienes: ropa, casa, herencia, propiedades, artefactos eléctricos, entre otros.

Esta variedad de manifestaciones de violencia pueden llevarse a cabo en cualquier relación: con amigos, compañeros, conocidos, desconocidos, familiares y pareja. En Costa Rica la violencia contra las mujeres en sus núcleos familiares y en sus relaciones de pareja son un problema muy grave, inclusive se está observando con mucha preocupación el aumento de la violencia en las relaciones de noviazgo.

VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO:

El noviazgo es una experiencia que puede ser experimentada en diferentes etapas de la vida, sin embargo, en la adolescencia tiene características y objetivos

particulares. En el caso de la adolescente, ella ha experimentado diversos cambios, su cuerpo se ha transformado, sus formas de pensar y entender el mundo también, tiene mayor libertad de movilización, está en procesos de mayor independencia y autonomía, su autoimagen y autovaloración se encuentran en cambio permanente, aparecen nuevas sensaciones, nuevas inquietudes, nuevas interrogantes, nuevos deseos de exploración, configurándose un escenario complejo en el ámbito de la sexualidad, la adolescente tiene un nuevo reto: la incorporación de la sexualidad a las relaciones interpersonales y sociales.

Lo anterior genera mucha incertidumbre y temores en las familias, temen que sus hijas inicien la actividad sexual y se produzca un embarazo. Con este temor a la base, las familias no promueven condiciones para que sus hijos e hijas tengan herramientas para experimentar relaciones afectivas, por el contrario lo que se suele hacer es decirles “los por qué” no están aptas ni aptos para ello: que son unos inmaduros e inmaduras, que no saben lo que hacen, que no se valen por si solos o solas, que ‘eso’ es para grandes, que es una tontería, que lo que tienen que hacer es estudiar.

Esto no permite identificar y valorar que las y los adolescentes realmente tienen nuevas necesidades de relacionamiento y requieren experimentar nuevas formas de vincularse con sus pares, formas que pasan por el contacto físico, los besos, las caricias, los abrazos y la compañía



y que un espacio para hacerlo son las relaciones de noviazgo. Tampoco les permite a ellas y ellos reconocer estas nuevas necesidades y sensaciones y comprender que no tienen por qué saberlo todo, que están aprendiendo, que pueden requerir acompañamiento por parte de personas adultas y permitirse el tiempo necesario y no apresurarse.

Efectivamente el noviazgo tiene el potencial de ser una experiencia de aprendizaje de la complejidad que conllevan las relaciones amorosas. Sin embargo esto no es una realidad en nuestras sociedades, por el contrario, diversos estudios muestran un alto índice de violencia en el noviazgo que pasa desapercibida.

Existen una serie de factores que contribuyen a ello:

- ~ Nuestras sociedades son violentas, diferentes manifestaciones de violencia han pasado a ser “naturalizadas” y cotidianas en las relaciones. Los insultos entre pares, la utilización de vocabulario soez como muestra de cariño, el sarcasmo y la burla como medios de “educación” y “disciplinamiento”, entre otros.
- ~ En nuestras familias los procesos de crianza y socialización están marcados por la ambivalencia: por un lado quienes nos cuidan nos brindan cariño, ternura, protección, caricias y escucha, por el otro esas mismas personas tienen expresiones de desamor como son los gritos, el castigo físico, las amenazas de pérdida de su cariño, el chantaje afectivo, el sarcasmo, valoraciones hirientes, etc. Ello genera la incorporación de formas de convivencia y relacionamiento donde la violencia es vista y sentida como algo natural y sin consecuencias.
- ~ Algunos mitos vigentes sobre la violencia contra las mujeres se utilizan como argumentos para legitimarla y promoverla, algunos de los más comunes son:
 - *el maltrato a mujeres es algo raro y aislado:* en Costa Rica el maltrato es la mayor causa de lesiones a las mujeres, más que la violación callejera, asaltos o accidentes de tránsito.

- *solo le pasa a mujeres de escasos recursos:* la violencia contra las mujeres se da en todos los estratos sociales, las estadísticas están principalmente basadas en los datos brindados por los servicios estatales, las mujeres de clase media y/o alta acuden a lo privado.
- *a las mujeres les gusta ser maltratadas por eso no rompen con la relación:* son varias las razones por las cuales las mujeres pueden continuar en relaciones donde experimentan violencia. Por ejemplo, se encuentran afectadas en su autoestima y experimentan sentimientos de impotencia e inclusive en muchos casos no tiene donde ir; la violencia es cíclica por lo que hay períodos de no agresión o ésta disminuye considerablemente y baja la tensión que se experimenta; muchas mujeres se enfrentan a amenazas y cuando intentan marcharse son víctimas de mayor violencia; etc.
- *el maltrato físico es más grave que el maltrato psicológico:* los efectos del maltrato psicológico pueden causar daños profundos que incapaciten a las mujeres para el funcionamiento habitual de la mujer.
- *los hombres que agreden lo hacen bajo el efecto de drogas o alcohol, por estar desempleados, por el estrés en su trabajo...:* no todos los hombres con estas situaciones personales son violentos, inclusive aquellos que son agresores suelen serlo solo en el ámbito familiar, no presentan conductas de agresión contra sus jefes, compañeros de trabajo ni los amigos del bar.
- *los pleitos se arreglan debajo de las cobijas:* además de ser una frase sexista, no se trata únicamente de malentendidos o de conflictos de pareja, ningún acto que dañe a una persona –física, psicológica o sexualmente- puede considerarse como privado, debe entenderse como falta o delito. Lo privado es el espacio donde ocurre, no el acto en sí mismo.
- *cuando una mujer dice que NO quiere decir que SI:* es una creencia entre los hombres muy arraigada, creen que las mujeres no son capaces de manifestar sus deseos y decisiones abiertamente y se sienten con el derecho de obligarlas o forzarlas a que actúen según sus propios deseos e intereses. Un NO es un NO, obligar es un acto de violentación.

- *Los hombres son así, violentos, no hay nada que hacer:* los hombres no son violentos por naturaleza, socialmente se legitima sus manifestaciones de violencia argumentando que son rasgos masculinos y que deben de expresarlos para mostrar su hombría. No todos los hombres son violentos, hay hombres que son capaces de relacionarse sin necesidad de ejercer el poder de dominio en sus vínculos de pareja.
- *si se tiene hijos/as es mejor aguantar:* lo mejor para los hijos y las hijas es dejar de ser testigos y testigas de los actos de violencia que sufre su madre, en éstos los niños y las niñas presencia la humillación, el sufrimiento, la impotencia de la cuál es víctima su mamá, inclusive pueden llegar a ser víctimas directas. Estas vivencias producen en ellos y ellas diversos problemas de salud y aprendizaje.

Existen mitos que tienen singular papel en la adolescencia:

- ~ La idealización del amor romántico donde la adolescente siente que “él” es su razón de ser, el que la hace sentirse bien, bella e importante, pasando a ser prácticamente el único punto de referencia personal. Aunado a esto, esta idealización también implica la creencia de que “ese amor” lo puede todo, lo supera todo, lo perdona todo, léase: “ella lo puede todo, “lo supera todo”, “lo perdona todo.
- ~ Los procesos de socialización en una etapa de consolidación de la identidad de género: los hombres terminan consolidando el dominio como comportamiento masculino y las mujeres la sumisión como comportamiento femenino. Desde allí los adolescentes están propensos a la violencia, cada uno tenderá a aparentar vida sexual, a ser quién tome las decisiones en la relación de pareja, a dominar y controlar las actividades y comportamientos de ella, a mostrar y probar constantemente que “es hombre” a través de la dureza por miedo a la estigma de la homosexualidad, a esperar a que “su novia” renuncie a sus actividades e intereses y se ajuste a sus demandas. Las adolescentes, tenderán a mantener la relación a cualquier costo, se sentirán culpables de desear “cambiar” de novio porque puede ser el “hombre” de su vida, a pensarse responsable de “lo malo” que ocurre en la relación, a experimentar el temor de no encontrar a nadie más, a ceder a las demandas de él para mostrar que lo ama y así ser amada, a creer firmemente de que ella puede cambiarlo.
- ~ La poca experiencia, la timidez, el miedo a explorar o a sufrir rechazo, la falta de espacios para compartir con otras personas -de la misma

edad y/o adultas- lo que les inquieta, contribuye a no tener la capacidad de diferenciar si se trata de un maltrato o no.

Actualmente las y los adolescentes han venido experimentando una serie de relaciones que no se circunscriben a un concepto tradicional de noviazgo, las cuales se caracterizan por crear 'reglas del juego' que se basen en 'ciertos' permisos que se dan entre sí vinculados a: contactos físicos, caricias, cariño, compañía, ternura, a experimentar sensaciones de deseo y placer que no incluyen las relaciones sexuales y donde no existe "la exclusividad" o sea que cada quién puede continuar con su grupo de amigos y amigas, con actividades de recreación, de proyectos organizativos, etc. sin que ello sea percibido como falta de cariño y compromiso entre ella y él.

El acompañamiento de personas adultas es importante, en general, si este acompañamiento es respetuoso las adolescentes no se rehúsan a ello, lo que no les gusta es la falta de confianza que se les tiene y el juzgamiento. En efecto tienen inquietudes que requieren ser escuchadas; las madres, los padres, las y los educadores así como el personal de instituciones tenemos una responsabilidad con esta población, este módulo es una propuesta que contribuye en esta línea.

2. DINÁMICAS RECOMENDADAS

La serie de dinámicas que encontrará a continuación le permitirá tener un menú

de opciones para el diseño y desarrollo de sesiones de trabajo con adolescentes para trabajar el tema de la violencia y la violencia en el noviazgo. Como puede ver se les invita a las adolescentes a reflexionar en un ambiente de confianza y confiabilidad sobre sus percepciones acerca de las distintas manifestaciones de la violencia contra las mujeres y las relaciones de noviazgo. En el desarrollo de las dinámicas se les brinda herramientas para que ellas puedan ir haciendo las modificaciones necesarias en sus formas de pensar, comunicarse y relacionarse. Estarán en condiciones de identificar si existe violencia o no en las distintas relaciones y generar acciones para la prevención o evitación de la misma.



Dinámica

Escuchando mi voz interna

En esta actividad las adolescentes reconocen su capacidad interna de discriminar situaciones donde están siendo violentadas e identifican formas de comportamiento y comunicación para protegerse.

Duración: 120 minutos

Materiales: papelógrafos, lápices, lapiceros, pilots y objetos para vestuario y recrear escenas.



Se conforman cuatro grupos, en cada uno las adolescentes van a identificar una serie de situaciones donde ellas se sintieron maltratadas, ya sea por la forma en que les hablaron, por lo que les dijeron, porque no se sintieron tomadas en cuenta o porque no se le dio importancia a lo que ella decía, es decir, en cualquier situación donde internamente “sabían” que no era justo lo que les estaba pasando pero no tuvieron la oportunidad de defenderse, hablar, preguntar, para evitar o minimizar tal situación. Se les explica que no siempre las personas están claras de que están siendo maltratadas, ya que en ocasiones la situación es confusa, se trata de alguien al cuál se le tiene aprecio o se espera de esta persona protección y cariño, o bien, porque se experimenta vergüenza y culpa. Cada grupo va a trabajar situaciones en escenarios distintos: en el hogar, en el colegio, en algún centro comercial, en alguna institución (pública o privada). En grupo, cada adolescente comparte alguna situación que ha vivido, según el lugar que les correspondió. Luego van a escoger una de esas situaciones y la van a dramatizar, primero la representan según fue vivida y luego la representan de forma tal que la

adolescente logra hacer una o más acciones para evitar ser mal-tratada.



Cada grupo hace sus dos representaciones y explican por qué escogieron esa situación y la eficacia de las propuestas que proponen para poderse proteger en circunstancias como esas. Una vez que todos los grupos han hecho su presentación se hará la reflexión en dos fases: en la primera la discusión se va a centrar en las situaciones tal cuál se dieron, para ello se pueden utilizar preguntas generadoras tales como: ¿qué tienen en común estas situaciones?, ¿quiénes son las personas que están mal-tratando?, ¿cómo se sintieron ellas en esas situaciones?, ¿cuáles son las respuestas más comunes de ellas?, ¿por qué creen que no pudieron en ese momento hacer otra cosa?. Luego se procede a analizar las propuestas que elaboraron para cada una de las situaciones vividas por ellas, para orientar esta discusión se proponen las siguientes preguntas: ¿qué fue lo que hicieron diferente?, ¿cómo se sintieron en esta ocasión?, ¿qué es lo más fácil de hacer y por qué?, ¿qué es lo más difícil de hacer y por qué?.

En la orientación de la discusión es fundamental que se tome en cuenta los siguientes elementos:

- ~ Todo maltrato es una forma de violencia.

- ~ La violencia siempre hace daño ya que afecta la seguridad y confianza personales.
- ~ Cuando la violencia también es ejercida por personas a las cuales se les tiene afecto o cariño, esto suele hacer que la experiencia sea más confusa y se tenga menos posibilidades de defensa y protección.
- ~ En el momento en que una persona ejerce violencia se está aprovechando del poder que tiene y no le interesa lo que piensa, necesita o siente la otra persona.
- ~ Se necesita apoyo para prevenir y detener muchas de las situaciones de violencia que se viven diariamente.
- ~ Aprender a reconocer y dar valor a lo que se siente así como a expresarlo de forma asertiva, permite la afirmación personal y fortalece las capacidades de protección.



Las adolescentes reconocen sus percepciones con respecto a lo que significa

enamorarse, así como aquellas concepciones sobre el amor que no les permite ser autónomas y seguir desarrollándose y aquellas que sí lo favorecen.

Duración: 90 minutos

Materiales: lapiceros, lápices, hojas en blanco, papelógrafos y pilots.



Esta dinámica tiene dos momentos. El primero de ellos consiste en una lluvia de ideas. Coloque en la pizarra un par de papelógrafos, cada uno con un encabezado que diga “Enamorarse es.....”. Se les dice que voluntariamente van a pasar al frente y van a escribir les que significa enamorarse. En el segundo momento, quién facilita lee una por una las frases allí escritas y conforma pequeños grupos de trabajo. Cada grupo va a dividir las frases en dos columnas: “Creencias que facilitan una vida en pareja agradable” y “Creencias que dificultan una vida en pareja agradable”. Luego cada una de las adolescentes que conforman el pequeño grupo va a contar una anécdota personal donde pueda reconocer alguna de esas creencias y los resultados que tuvo en la pareja. Con base a esas anécdotas, van a revisar la clasificación que hicieron entre unas y otras creencias y si es necesario la modifican. Una vez que cuentan con la versión final de sus dos columnas, proceden a redactar una definición sobre ¿Qué significa enamorarse?



Cada grupo presenta en un papelógrafo “su versión” final de las dos columnas de creencias (las creencias que favorecen y las que no favorecen a tener una relación de pareja agradable); en el otro papelógrafo el concepto sobre enamorarse. Una vez que todos los grupos han participado, se abre una discusión, la cuál puede orientarse utilizando las siguientes preguntas: ¿qué tienen en común estas definiciones sobre enamorarse?, ¿qué características debería tener una mujer adolescente para calzar con esa definición?, ¿qué características debería tener un hombre adolescente para calzar con esa definición?, ¿es posible ser como esa adolescente?, ¿es posible encontrar un adolescente así?, ¿qué nos está enseñando estas reflexiones?

Para enriquecer la discusión se aconseja tomar en cuenta lo siguiente:

- ~ No existe una forma natural ni universal de enamorarse. El enamorarse es una construcción social, en las diferentes culturas y épocas se han establecido normas sociales que lo rigen.
- ~ Según la edad o etapa de la vida, esta experiencia es radicalmente distinta, no es lo mismo “enamorarse” en la adolescencia, que tener esa experiencia después de los 40 años de edad.

- ~ No es cierto que “es inevitable enamorarse”. Existen personas que por diversas razones no establecen relaciones de pareja y son felices y se sienten satisfechos/as en sus vidas.
- ~ Las mujeres y los hombres viven de formas distintas el enamorarse. Para las mujeres el enamorarse tiene mayor relevancia en sus vidas que para los hombres. En su gran mayoría las mujeres han sido socializadas creyendo en el amor romántico y en la necesidad de tener una pareja para estar completa. Para los hombres, el enamorarse está vinculado con debilidad, ser vulnerable o ser tonto.
- ~ El amor es condicional, en las relaciones de pareja existen una serie de condiciones que las dos personas acuerdan, tanto explícita como implícitamente, lo importante es que estas “condiciones” estén orientadas al logro de la reciprocidad y la corresponsabilidad en la relación y no como se ha mantenido socialmente de que si se es complaciente e incondicional se tiene garantizado el amor, por el contrario, esto lo que conduce es a relaciones basadas en la inequidad.
- ~ El enamoramiento no es para siempre. Las relaciones de pareja son sumamente complejas y se van transformando con el tiempo, de igual forma las circunstancias externas influyen en ellas, por ello, es totalmente factible que las personas dejen de “estar” enamoradas.

- ~ La pareja no es el complemento. Cada persona es y está completa por sí misma. No se necesita de una pareja para lograr ser quien se quiere ser, el establecer una relación de pareja o el vincularse afectivamente con alguien, es totalmente voluntario y consciente.



Las adolescentes identifican cuáles son aquellos aspectos que implican que se encuentran en una relación de violencia en la pareja.

Duración: 60 minutos

Materiales: papelógrafos, pilots, lapiceros, lápices y una Hoja de Trabajo para cada adolescentes titulada “Reconociendo aspectos importantes de mi relación de pareja”.

Sugerencias de preguntas para el trabajo individual denominado “Reconociendo aspectos importantes de mi relación de pareja”, en caso de que la adolescente no se encuentre con pareja en ese momento, que proceda a contestar según lo que vivió en su última relación.

Contesta Si o No, según así lo consideres.

- ___ ¿Te aburres con tu pareja porque él no te toma en cuenta?
- ___ ¿Tu pareja te hace sentir mal por lo que te dice o hace?
- ___ ¿No le gusta que tengas amigas?
- ___ ¿No le gusta que tengas amigos?
- ___ ¿Suele chantajearte para que hagas lo que él quiere?
- ___ ¿Te cuesta expresarte libremente delante de él porque tienes miedo de la reacción que tenga por lo que dices?
- ___ ¿Critica tu forma de vestir y te prohíbe usar algún tipo de prendas?
- ___ ¿Te sientes obligada o muy comprometida a hacer lo él diga?

- ___ ¿Te pide explicaciones por todo lo que haces?
- ___ ¿Acostumbra burlarse de ti o a utilizar sarcasmos?
- ___ ¿Te has dado cuenta de que él nunca cumple con lo que se compromete a hacer?
- ___ ¿Acostumbra amenazar con dejarte cada vez que siente o piensa que vos no estás haciendo lo que él quiere?
- ___ ¿Sientes que estás confundida por un lado, porque por una lado reconoces cosas bonitas de él, pero por el otro lado reconoces que no te sientes feliz en la relación?
- ___ ¿Te grita o empuja?
- ___ ¿Te revisa tu celular para ver tus mensajes?
- ___ ¿Te controla tu dinero?
- ___ ¿Generalmente sos la que tienes que pagar las cuentas?
- ___ ¿Te obliga a tener relaciones sexuales?
- ___ ¿Trata de obligarte a que lo beses, abrasces o hagas cariño?

- ___ ¿Te insulta con palabras fuertes?
- ___ ¿Se enfada por cosas sin relevancia?
- ___ ¿Sientes que hagas lo que hagas, siempre hay algo que te critica o que le disgusta fuertemente?
- ___ ¿Te acusa de que estás viendo o pensando en otro?
- ___ ¿Se ríe o te critica delante de tus amigas o amigos?

Nota: si la adolescente ha contestado afirmativamente a varias de estas preguntas, se encuentra en una relación de violencia y requiere de apoyo para salir de ella.



Se le entrega a cada adolescente una hoja de trabajo y se les brinda el tiempo necesario para que la realizan. Luego se conforman grupos donde cada quién comparte su trabajo individual, con base a todos los aportes, el grupo reflexiona tomando en cuenta las siguientes preguntas: ¿cuáles son las respuestas que tuvieron en común?, ¿cuáles son las respuestas en las que no coincidieron?, ¿cuáles de estas situaciones consideran más graves y por qué?, ¿cuáles consideran menos graves y por qué? En un papelógrafo, cada

grupo escribe las situaciones “graves” y “las menos grave” para que las exponga luego en plenario con las argumentaciones elaboradas conjuntamente.



Cada grupo expone las situaciones que considera más graves y las que considera menos graves y argumenta sus respuestas. Una vez que todos los grupos han participado se invita a las adolescentes a hacer una reflexión final en torno a las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron haciendo la actividad?, ¿cuáles acciones de la pareja no eran consideradas como violencia y por qué?, ¿cuál fue el principal aprendizaje con esta actividad?



Las adolescentes visualizan un conjunto de aspectos que reflejan formas sanas de relacionarse en la pareja.

Duración: 90 minutos

Materiales: papelógrafos, un juego de tarjetas que contienen frases con

actitudes, formas de pensar y actuar en pareja y una serie de peticiones tipo “broma” para hacer amena la ronda de conversación. El número de tarjetas no debe ser menor al número de participantes, se calcula como mínimo una tarjeta por persona. Además se necesitan tarjetas en blanco para que cada adolescente ponga su nombre en ella. Dos recipientes, uno para las tarjetas con las frases y las bromas y otro para colocar las tarjetas con los nombres de las participantes. Opcional: lápices de color, crayolas, pilots, pinturas, materiales de desecho, revistas viejas, entre otros.

SUGERENCIAS DE LOS CONTENIDOS DE LAS TARJETAS:

Frases sobre actividades en pareja:

- Las actividades para divertirse y pasarla bien se planean conjuntamente.
- Las opiniones propias son igual de importantes que las opiniones de la pareja.
- El tiempo que se comparte con la pareja es tan importante como el tiempo que se pasa con las amigas y los amigos.
- Existe la confianza de hablar de cualquier cosa.
- Hay libertad de expresarse libremente en la relación.

- ↳ Sentir que se puede ser una misma en la relación.
- ↳ El se comporta de igual forma cuando estamos solos que cuando estamos en público.
- ↳ Cada quién hace lo que desea, sin que eso implique reclamos.
- ↳ Cada quién sigue manteniendo sus amistades y actividades recreativas.
- ↳ Se conversa sobre lo que les preocupa y se respeta los puntos de vista distintos.
- ↳ Hay libertad de expresar los sentimientos y formas de pensar.
- ↳ Ante un conflicto ninguno trata de imponer su punto de vista.

Frases para las tarjetas con “bromas”:

- ↳ Busca una compañera cuyo nombre empiece con la misma letra del tuyo e intercambia algo con ella.
- ↳ Te toca contar un chiste.
- ↳ Cuenta una anécdota divertida que has vivido con tu pareja o expareja.
- ↳ ¿Cuál es tu fobia?

- ↳ Quítate los zapatos.
- ↳ Cuenta algo gracioso que te haya pasado esta semana.
- ↳ Cuál es el sobrenombre que más te agrada.
- ↳ Escoge a alguien y pídele que cante una estrofa de su canción preferida.



Desarrollo

Sentadas en círculo se les invita a las adolescentes a conversar sobre las relaciones de pareja. Se les reparte una tarjeta en blanco a cada una y se les pide que coloquen allí su nombre, estas tarjetas son colocadas en un sobre manila que tendrá la persona que facilita. Luego se les comenta que dentro de la caja de cartón se encuentran una serie de tarjetas que tienen frases que reflejan aspectos sanos e importantes de rescatar y potenciar en una relación, así como tarjetas con algunas bromas para dar “emoción” a la actividad. Quién facilita irá sacando una a una las tarjetas con los nombres de las adolescentes, quién es nombrada pasará a tomar una tarjeta para su participación. Cada adolescente leerá en voz alta la frase que le correspondió y da su punto de vista de por qué ese aspecto es importante para promover relaciones de pareja sanas. Una vez terminada la “ronda” se les pregunta: ¿cómo

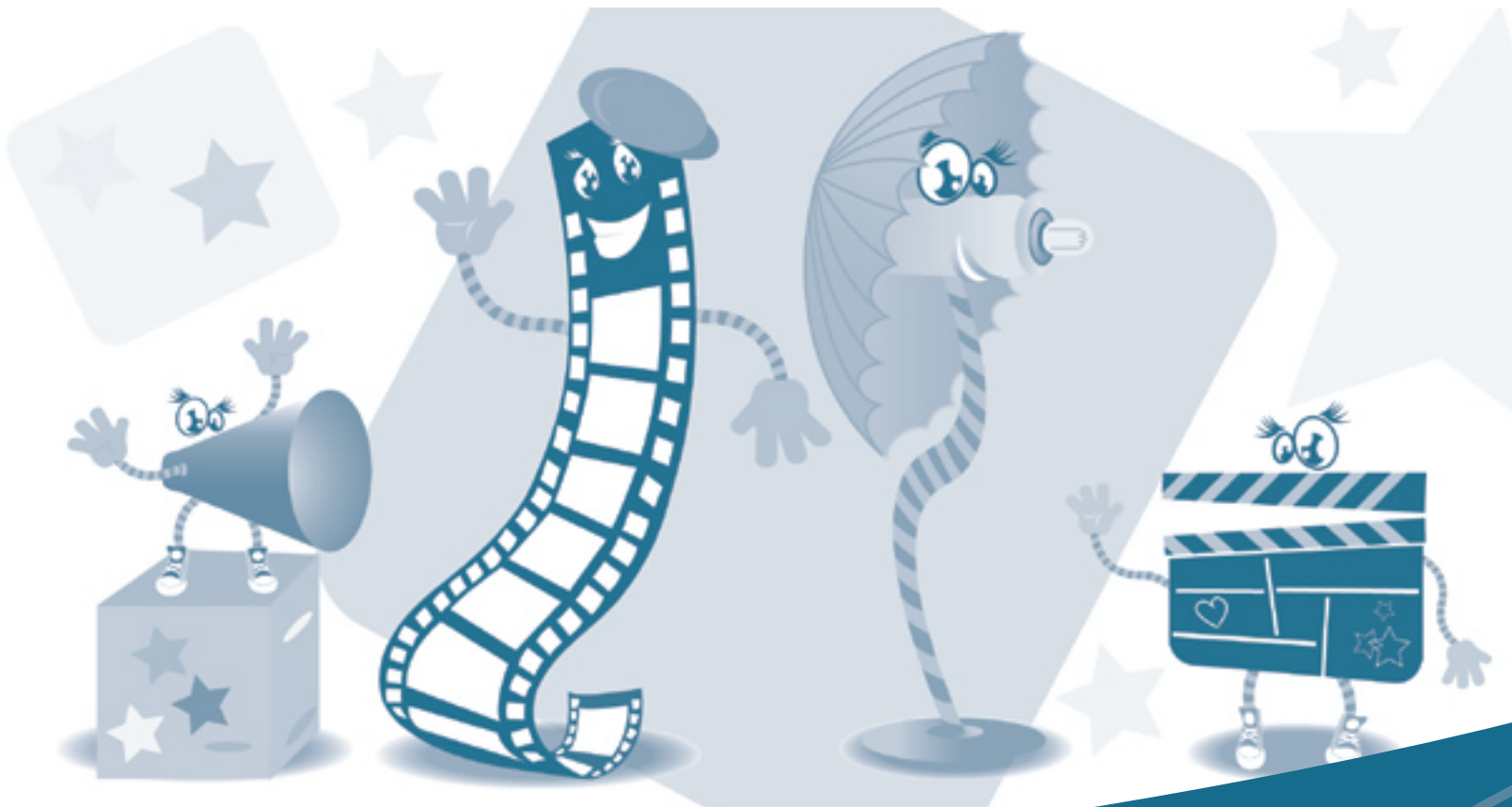
se sintieron?, ¿qué fue lo que más le agradó? Luego se les pide que escojan uno de los aspectos mencionados y escriban en una tarjeta: ¿cómo se puede lograr este aspecto en la pareja? Una vez que han terminado se les pide que conformen grupos. Cada grupo hará una lista de los aspectos escogidos por ellas y la forma en que consideran que se puede lograr. Se les puede solicitar que hagan su presentación en plenaria de forma creativa, inventándose una canción, una frase célebre, algo cómico, un dibujo, entre otros.



Plenaria

Cada grupo expone ante las demás su trabajo en grupo. Luego en plenaria se abre una ronda

para comentarios. Quién facilita pondrá atención a las argumentaciones que las adolescentes expresan en torno a la importancia asignada a los diferentes aspectos y a la manera en que se pueden lograr, con el fin de retroalimentar la discusión. Es necesario hacer énfasis en que ambas personas tienen la responsabilidad de desarrollar relaciones sanas, que la responsabilidad no recaerá únicamente en ellas. Para finalizar se hace una lluvia de ideas solicitándoles: que cada una piense en algo personal que para ellas es irrenunciable en su vida y que les sirve de punto de referencia para saber si vale la pena continuar en una relación o no, como por ejemplo: reír, tener tiempo para ella, vestirse como le gusta, continuar con sus amistades, entre otros. Quién facilita lee en voz alta todos los aportes y solicita un fuerte aplauso.





PROYECTOS DE VIDA

1. ALGUNAS CONSIDERACIONES TEÓRICAS GENERALES.

Los proyectos de vida de mujeres y hombres, son procesos en construcción permanente, cambiantes y dinámicos, que toman como punto de partida la identidad que han construido las personas.

Las expectativas, realidades, sueños y conocimientos con que se construyen los proyectos de vida, dependerán mucho de los contextos socioculturales en que se desarrollen las personas, incluida la identidad de género asignada tanto a mujeres como a hombres.

La construcción de identidades y proyectos de vida deben permitir a todas las personas tomar decisiones libres e informadas y crear condiciones materiales de vida, que posibiliten el desarrollo máximo de sus capacidades y potencialidades. Deben partir de una valoración igualitaria de los sexos, que reconozca las potencialidades que cada persona tiene, sin discriminación alguna.

Todas las sociedades elaboran y transmiten expectativas, mandatos, valores y sanciones acerca del ser y del hacer de mujeres y hombres. Es así como, desde muy tempranas edades se conforma un marco individual desde el cuál se

construyen referencias personales que incidirá en las aspiraciones, expectativas y decisiones actuales y futuras.

En cuanto a la construcción de proyectos de vida, es en la adolescencia cuando se desarrollan y fortalecen estrategias para generar condiciones para el cumplimiento de metas y anhelos en los diferentes ámbitos: educación, trabajo, establecimiento de vínculos, construcción de relaciones de pareja.

Las personas adolescentes, se encuentran con mayores posibilidades de re-



significar los contenidos que han sido y están siendo socializados, y así tomar distancia del poder adulto; han adquirido herramientas cognitivas y socioafectivas, que les permiten la capacidad de abstracción necesaria para poderse mirar a sí mismas/os y proyectarse a futuro, tomando mayor conciencia de su capacidad de decidir lo que desean, tomando en cuenta su entorno familiar y social.

Durante estos años, además de los cambios ya conocidos en las distintas esferas de la vida, las mujeres adolescentes cuentan también con un nuevo foco de atención: el hacia dónde van, en quiénes quieren ser en su futuro, cómo quieren proyectarse en la vida, qué proyectos profesionales y familiares se ven llevando a cabo.

Sin embargo, a pesar de la existencia de algunos avances, en la generación de condiciones que propician el desarrollo de las niñas y adolescentes en la conformación de proyectos de vida alternativos, falta mucho por recorrer.

Los proyectos de vida de las mujeres adolescentes tienen pocas posibilidades de desarrollarse de manera autónoma, por su condición de género. En su construcción identitaria femenina, interiorizan limitaciones impuestas en términos culturales, por el hecho de haber nacido mujeres, como por ejemplo, el temor de asumir riesgos, la culpa que genera la construcción de un proyecto personal y la inseguridad de asumir protagonismos en la esfera pública.

Ya mucho se ha señalado sobre el impacto de los procesos de socialización a través de los juegos, juguetes, frases, actividades, comportamientos y sueños permitidos e incentivados en las niñas y las adolescentes. De esta manera se establecen mandatos y tareas que las va caracterizando como: ordenadas, hacendosas, dulces, tiernas, hermosa, cuidadosas, delicadas, cariñosas, obedientes, educadas, entre otros; todo lo cual constituye los adjetivos necesarios para ser una mujer “hecha y derecha” y garantizar al mismo tiempo “una buena madre” a futuro.

Existen varias formas en que las mujeres pueden construir su identidad, diversos proyectos de vida por elegir y alcanzar. Sin embargo, la maternidad continúa calando y dirigiendo la vida de las mujeres desde la infancia, toda vez que se sigue fomentando la idea de que la maternidad, como parte de un hecho biológico posible únicamente en el cuerpo de las mujeres, es su función principal, es “natural”, siempre ha sido así y así debe seguir siendo.

La transformación sociocultural hacia la igualdad y la equidad entre mujeres y hombres, pasa por la permanente revisión y replanteamiento de la construcción de identidades y proyectos de vida que define y genera nuestra sociedad, los cuales, se encuentran íntimamente relacionados con la construcción social de las prácticas y vivencias cotidianas alrededor de las maternidades y paternidades.

Es necesario que las personas adultas cercanas a las mujeres adolescentes las acompañen en los procesos de búsqueda de independencia y autonomía desde niñas. Este acompañamiento debe darse en un marco de relaciones de respeto, apoyo y colaboración, en lugar de autoridad y control, para promover procesos de cambio en la construcción de una sociedad justa y equitativa, donde las desigualdades no definan las relaciones entre las personas.

Decimos que desde la infancia, por las características propias en cuanto al desarrollo, crecimiento y construcción de la identidad personal. En esta etapa se internalizan los contenidos recibidos a través de los agentes socializadores como la familia, la escuela, los medios de comunicación, entre otros, en la construcción identitaria y proyectos de vida para ambos géneros.

A partir de un proceso educativo que se inicia desde el nacimiento, las niñas interiorizan valores, aprenden a comportarse como mujeres y se les traza las principales líneas de quiénes serán como mujeres adultas.

Como se logra ver, es importante que los conceptos de mujer que las niñas y las

adolescentes desarrollen y consoliden, contribuyan a la construcción de identidades libres de prejuicios sexuales. La propuesta es que desde niñas, las adolescentes identifiquen y expresen mayor variedad de emociones, comportamientos y valores, esto contribuirá a crear personas con mayores habilidades para enfrentar los retos y complejidades del mundo actual y las prepare para pensarse y actuar en diferentes campos del saber, diferentes actividades y diferentes roles, no solo los propuestos por su condición de género.

En específico, estas identidades se orientarían a que las adolescentes tengan condiciones para poseer mayor autonomía, que su identidad no esté fundamentada en la maternidad y el cuidado para los otros, que estas capacidades sean aprendidas, como posibilidades por su condición de seres humanos capaces de desarrollar estos valores para con otros y otras.

En consecuencia un reto fundamental es propiciar procesos de socialización desde la infancia donde ambos géneros construyan relaciones flexibles, equitativas y justas, de tal forma que las diferencias de género dejen de ser fuente de conflicto y se comprendan como parte de la diversidad humana.

2. DINÁMICAS RECOMENDADAS

El conjunto de dinámicas que a continuación aparece, facilita que las adolescentes se acerquen a la reflexión sobre lo que esperan y desean en su futuro cercano.



Las adolescentes exploran cuáles de sus cualidades personales presentes requieren de ser transformadas y cuáles son primordiales para continuar su camino en la vida.

Duración: 90 minutos

Materiales: una hoja de trabajo en la cuál vienen los dibujos de una maleta y de un baúl, lápices de escribir, lápices para colorear, papelógrafos y pilots.

Baúl



Maleta



Desarrollo

Se le entrega a cada participante una hoja de trabajo denominada “La maleta de la Vida...”, se les indica que en el baúl van a escribir o dibujar aquellos aspectos de sí

mismas que pueden “guardarse” porque ya han cumplido su papel o bien porque son aspectos que deben cambiarse para lograr mejores resultados en sus vidas. En cuanto a la maleta, se colocan aquellos rasgos personales que consideran fundamentales para continuar en su crecimiento personal y lograr sus metas de corto y mediano plazo. Luego, en pequeños grupos cada una comparte “su baúl” y su “maleta”, comparan y analizan: ¿qué tienen en común “los baúles”?, ¿qué tienen en común “las maletas”?, ¿en qué se diferencian los baúles?, ¿en qué se diferencian “las maletas”?, ¿qué necesitan para fortalecer y/o potenciar los rasgos que contienen “las maletas”?. Cada grupo elabora dos papelógrafos, en uno de ellos dibujan un gran baúl y en el otro una gran maleta, en cada uno de los dibujos colocan los rasgos correspondientes de todas las participantes del grupo. Según estos rasgos, ya sean los del baúl o los de la maleta, o tomando en cuenta ambos, le colocan un nombre al grupo, que las identifique.



Cada grupo presenta ante la plenaria su baúl y su maleta, así como las reflexiones que hicieron en torno a las preguntas guías que trabajaron. Quién facilita puede guiar la discusión en plenario preguntando: ¿cómo se sintieron haciendo el ejercicio?, ¿qué fue lo que más les costó, el baúl o la maleta?, ¿por qué? Se sugiere poner énfasis en los siguientes aspectos:

- ~ La capacidad de ellas de reconocer aquellos rasgos personales que pertenecen a otra etapa en sus vidas y que es necesario cambiar, superar, transformar, así como los rasgos actuales que les permite seguir en su viaje por la vida.
- ~ Que el momento en que se encuentran, es una época propicia para hacerse preguntas y reformular aspectos personales en torno a sus formas de pensar y comportamientos.
- ~ Que es una etapa donde se acentúa la independencia y la autonomía, cualidades y destrezas fundamentales para el logro de metas actuales y futuras.



Por medio de un juego agradable, las adolescentes reflexionan sobre las formas en que acostumbran tomar decisiones, con el propósito de valorar las implicaciones en sus vidas.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Cuatro bolsas de papel con una identificación por fuera, puede ser un número, una letra o algún símbolo. En cada bolsa se coloca uno de los siguientes objetos: una fruta poco olorosa, una botella de 250 c.c. con agua, una servilleta y una fruta o verdura olorosa (ejemplo: cebolla, ajo). Las bolsas se sellan para evitar que se puede ver el contenido.



Desarrollo

Se les pide que conformen un círculo, en el centro del mismo se coloca una mesa o un mueble donde colocar en “fila india” las cuatro bolsas. Se invitan a tres voluntarias a participar. Se explica que cada voluntaria pasará por cuatro pasos para reunir información para tomar una decisión:

- ➔ *Primer paso:* Cada una de las voluntarias se colocará detrás de una bolsa sin tocarla, una de las bolsas quedará sin ser escogida. Se les dice que antes de continuar están a tiempo de cambiar de parecer y escoger otra bolsa. Una vez que se encuentran colocadas detrás de la bolsa elegida se les pregunta ¿por qué eligieron esa bolsa?, se recogen las respuestas en un papelógrafo.
- ➔ *Segundo paso:* Ahora se les pide que cada una levante la bolsa elegida por la parte superior y que a partir de lo que sintió, decida si desea

cambiar su bolsa con alguna de sus compañeras o por la bolsa extra. Se les da un tiempo prudencial para ponerse de acuerdo, la decisión la tienen que tomar únicamente a partir del peso. Quién facilita toma nota en el papelógrafo de alguna frase dicha por ellas mientras se ponen de acuerdo.

- ➔ *Tercer paso:* Ahora, se les da oportunidad de sentir el objeto a través de la bolsa, con el fin de obtener más información por medio del tacto. Según lo que creen que contiene su bolsa, pueden quedarse con ella o de nuevo intentar cambiarla.
- ➔ *Cuarto paso:* Por último se les pide que abran la bolsa y vean su contenido y se les pregunta ¿están satisfechas con su elección?, si no lo están pueden intentar de nuevo cambiarla entre sí o bien optar por la bolsa extra, se les da un tiempo prudencial. Teniendo cada quién su bolsa y el objeto que en ella se encontraba se les pide que comenten: ¿cómo se sintieron?, ¿qué fue lo que más les costó?, ¿qué fue lo que menos les costó?, ¿qué sienten que aprendieron con el ejercicio?

Mientras las voluntarias están haciendo el ejercicio, el resto de compañeras pueden tomar nota de lo que están observando para luego compartirlo en plenaria.



Se les invita a participar en plenaria, las siguientes preguntas generadoras pueden ser utilizadas para promover la participación: ¿cómo fue que se llegó a la decisión?, ¿antes de tomar decisiones qué es lo primero que acostumbran hacer?, ¿qué consejos le darían ustedes a quienes participaron?, ¿qué aprendieron?. Quién facilita toma en cuenta para la discusión grupal los siguientes elementos:

- ~ La información es muy importante para la toma de decisiones. Hay diversas formas para obtener información: la vista, el olfato, el tacto son valiosos en esos momentos.
- ~ También existen otros elementos a considerar como por ejemplo la experiencia previa, la cuál brinda información, recuerdos, sensaciones, conocimientos valiosos para la situación que se vive en el momento.
- ~ Tomar decisiones es asunto de todos los días, constantemente hay que decidir cosas: ¿dónde me siento?, ¿qué como?, ¿a quién le hablo?, si me quedo más tiempo o no, si hago tal trabajo ahora o más tarde, ¿a quién se le comparte un secreto?, ¿qué película ver?, ¿qué ropa ponerse?, entre otras situaciones.
- ~ Cada decisión adquiere significado en la vida según las circunstancias, por

ejemplo: no es lo mismo decidir ¿qué ropa ponerse? un día en que no hay nada fuera de lo común, a decidirlo si se va a salir con las amigas, o si se ha sido invitada a salir por alguien especial. Los sentimientos que están presentes, las expectativas, los valores y las inquietudes que “rodean” lo que se va a decidir, juega un papel fundamental a la hora de tomar una decisión.



Dinámica

Entrevista a mí misma en 10 años plazo

Favorece la reflexión en torno a lo que las adolescentes visualizan como su futuro.

Duración: 60 minutos

Materiales: Una guía de preguntas para cada adolescente, denominada “Entrevista a mí misma en 10 años plazo”, lápices de escribir, lapiceros, papeles, pilotos, fichas/tarjetas.

SUGERENCIA DEL CONTENIDO DE LA ENTREVISTA:

“Entrevista a mí misma en 10 años plazo”

- ¿Qué edad tienes? (recuerda que han pasado 10 años)
- ¿Dónde vives?
- ¿Estás viviendo en pareja?
- ¿Tienes hijos o hijas?, ¿Qué edades tienen?
- ¿Qué es lo que más te gusta de tu vida?
- ¿Cuáles han sido tus mejores experiencias?
- ¿Qué cambiarías de tu vida?
- ¿Cuáles son los cambios en tu forma de pensar con respecto a 10 años atrás?
- ¿Cuál ha sido tu logro más importante?



Desarrollo

Se le entrega a cada adolescente la hoja de trabajo “Entrevista a mí misma en 10 años plazo”. Se les explica que van a imaginarse así mismas en 10 años y se van a entrevistar tomando como guía las preguntas que se les entregó. Luego en pequeños grupos van a compartir las respuestas que cada una se dio y van a comentar: ¿cómo se sintieron pensándose en 10 años plazo?, ¿qué tienen en común?, ¿en qué se diferencian sus respuestas? Cada grupo prepara su presentación y la comparte con las demás participantes.



Plenaria

Quando los grupos terminen sus exposiciones, se les invita a seguir conversando sobre el tema, para ello pueden utilizarse como preguntas generadoras las siguientes: ¿qué fue lo que más les agradó de pensarse en 10 años?, ¿se les dificultó imaginarse en el futuro?, ¿qué cualidad personal sería importante de fortalecer para lograr lo que imaginaron de sí mismas?, ¿qué cambio sería importante hacer en

tu vida desde ahora? Al final se les entrega una ficha/tarjeta a cada adolescente y se les solicita que escriban un mensaje para sí mismas que les gustaría leer en 10 años, quién desee lo puede compartir.



La exploración de los recursos personales en una época de cambios y consolidación de valores, habilidades y destrezas, se convierte en un buen ejercicio para que las adolescentes reflexionen sobre sí mismas y reconozcan aquellos aspectos personales que consideran importantes de seguir fortaleciendo y aquellos que sería necesario modificar. Estas reflexiones serán orientadas hacia las posibilidades ocupacionales.

Duración: 90 minutos

Materiales: hojas, papelógrafos, pilots, lápices de escribir, lapiceros



Desarrollo

Esta dinámica inicia con una “visualización guiada”, que consiste en pedirles a las adolescentes que se sienten cómodamente, que realicen tres respiraciones profundas, que cierren sus ojos y que pongan atención a su respiración, se les continúa hablando con voz pausada y firme, se les indica que van a imaginarse en la profesión o actividad que desean realizar cuando adultas: “pongan atención a las tareas que realizan, ¿con quién o quiénes comparten su lugar de trabajo?, ¿cuál es su puesto?, ¿cuáles son sus responsabilidades?, ¿cómo se siente trabajando en ello?, ¿tiene algún puesto de jefatura?, ¿es usted su propia jefa?, ahora van a volver a hacer tres respiraciones profundas y van a abrir los ojos. ¿Cómo se sintieron?, ahora van a tomar una hoja de papel y van a escribir: 1- la profesión o actividad pensada, 2- ¿cuáles conocimientos necesitan para llegar a realizarla?, 3- ¿cuáles habilidades y destrezas personales se requieren para desempeñar esa profesión o actividad?, ¿cuáles cualidades personales se requieren para ello?, ¿por qué escogió esa profesión o actividad?” En pequeños grupos comparten lo que se imaginaron y lo que escribieron al respecto, luego en un papelógrafo: hacen una lista de las profesiones y actividades de las

miembras del grupo y colocan las ideas principales sobre sus reflexiones en torno a: ¿les fue sencillo pensar sobre las destrezas y habilidades personales para desempeñarse en esa profesión o actividad?, ¿pudieron fácilmente pensar en las cualidades personales que son afines a esa profesión o actividad?, ¿les falta información sobre esa actividad o profesión?



Cada grupo hace su exposición, seguidamente se les invita a continuar la reflexión grupal: ¿qué fue lo más fácil del ejercicio?, ¿qué fue lo más difícil?, ¿qué fue lo que más le llamó la atención de sí mismas?, ¿cuál es su principal aprendizaje? Mientras las adolescentes intervienen, quién facilita orienta las reflexiones tomando en cuenta los siguientes puntos:

~ Además de los conocimientos formales que se requieren para desempeñar una profesión o actividad, es necesario tomar en cuenta las características personales: formas de ser, lo que les agrada

de la vida, sus valores, si les gusta trabajar individual o grupalmente, sus facilidades como líderes, sus capacidades creativas, sus valores sobre la vida, entre otros.

~ La importancia de la imaginación como herramienta para reflexionar sobre sí mismas, al sentirse y pensarse en una situación y poder desde allí darse cuenta de aspectos necesarios de considerar para la toma de decisiones.

~ La elección de lo que se va a hacer y ser como adulta es un proceso gradual, tiene que ver con la historia personal, con el género, con las condiciones de vida, con las oportunidades que brinda el entorno y con el acompañamiento que otras personas puedan brindarle para pensarse así mismas y orientarlas en sus decisiones futuras.

~ La importancia de indagar nuevos campos del saber independientemente de ser mujeres, resaltar el derecho a desempeñarse en cualquier área profesional o técnica, desmitificando los mitos y estereotipos existentes.

BIBLIOGRAFÍA

- Arce, Benilda et.al (2000): Procesos Grupales. Proyecto Contribución a la Erradicación de la Explotación Sexual de niñas y adolescentes mujeres en el Area Metropolitana de San José. Módulo # 11. ILPES, FUNDESIDA, PANI, OIT. San José, Costa Rica.
- Aragón, Margarita; Fernández, Antonieta; Flores, Lorena (2007): Sexualidad en la Adolescencia: mirándolas y mirándolos desde otro lugar. Colección Metodologías, N° 20, Instituto Nacional de las Mujeres. 1.ed. Instituto Nacional de las Mujeres, San José, Costa Rica.
- Aragón et.al. (1990): Contenidos de la Propuesta Educativa. Serie Educación para la vida y la paz. Asociación Centroamericana de Familiares Detenidos-Desaparecidos –ACAFADE-. San José, Costa Rica.
- Aragón et.al. (1990): De jóvenes para jóvenes, una experiencia concreta. Serie Educación para la vida y la paz. Asociación Centroamericana de Familiares Detenidos-Desaparecidos –ACAFADE-. San José, Costa Rica.
- Asociación Demográfica Costarricense (1990): Como planear mi vida. Un Programa para el Desarrollo de la Juventud Latinoamericana. San José, Costa Rica.
- Camacho, Rosalía (2004): Para volar necesitamos avanzar juntas: fortalecimiento de la organización, la participación y los liderazgos de mujeres adolescentes embarazadas y madres. Instituto Nacional de las Mujeres (documento sin publicar).
- Carro, Carmen; Treguear, Tatiana; Lomonte Grazia (1998): Sembrando Amaneceres. Módulos de Trabajo sobre Sexualidad con niñas de sectores populares. Fundación PROCAL, San José, Costa Rica.
- Cascón, Pablo (1989): La Alternativa del Juego I. Juegos y Dinámicas en Educación para la Paz. Seminario de Educación para La Paz, Barcelona, España.

- Cascón, Pablo (1989): La Alternativa del Juego II. Juegos y Dinámicas en Educación para la Paz. Seminario de Educación para La Paz, Barcelona, España.
- Collado, Andrea (2002): Conglomeración espacial de la fecundidad adolescentes en el Gran Area Metropolitana de Costa Rica. Tesis para optar el grado Máster en Población y Salud. Universidad de Costa Rica. http://ccp.ucr.ac.cr/bup/pdf/tfgs2002/tfg_acollado.pdf
- Cuevas, Rosario y Gutiérrez M° Luz (1997): Estrategias para la prevención de la violencia intrafamiliar. Serie Metodológica Sentir, pensar y enfrentar la violencia intrafamiliar. Colección Metodológica #7. Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia. San José, Costa Rica.
- Della, Marcelo (2002): Estrategias de afrontamiento (coping) en adolescentes embarazadas escolarizadas. Revista Iberoamericana de Educación ISSN:1681-5653. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?codigo=1455586>
- Fantin, Marina Beatriz et.al (2005): Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis. Fundamentos en Humanidades. Universidad Nacional de San Luis, año VI, N°1, 159-176 pp. <http://www.redalyc.vaemex.mx/redalyc/pdf/259/25916217.pdf>.
- Figueroa, María Inés et.al (2005): Análisis de situaciones problemáticas autopercebidas por adolescentes (Tucumán, Argentina). RIDEP. Vol. 19, N°1, 2005. http://www.aidep.org/03_ridep/R19/R195.pdf.
- Genolet, Alicia et.al (2004): La experiencia del embarazo en el tránsito de la adolescencia. Ciencia, Docencia y Tecnología N°28, Año XV, mayo de 2004. <http://www.redalyc.vaemex.mx/redalyc/pdf/145/14502803.pdf>.
- Flores, Lorena; Méndez, Nineth; Piedra Nancy (2007): ¿Quién soy?, ¿Quiénes somos?, ¿Quién son?: acercándonos a la identidad de género de las y los adolescentes y jóvenes. Colección Metodologías, N° 21, Instituto Nacional de las Mujeres. 1.ed. Instituto Nacional de las Mujeres, San José, Costa Rica
- García, Luis Mariano et.al (1998): El sociodrama como técnica de intervención socioeducativa. Cuadernos de Trabajo Social N° 11. Universidad Complutense de Madrid. www.ucm.es/BUCM/revistas/trs/02140314/articulos/CUTS9898110165A.PDF.

- Gorrotxategi, Maite et.al (2002): Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género en Educación Secundaria. Plan del Gobierno andaluz para avanzar en la erradicación de la violencia contra las mujeres. www.educacionenvalores.org/IMG/pdf/genero_secundaria.pdf
- Gobierno de Andalucía (1992): No te líes con los chicos malos. Guía no sexista. Gobierno de Andalucía. www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/informacionsexual/ficheros/publicaciones/No_te_lies_con_los_chicos_malos.pdf.
- IIDH (1997): Resolución Pacífica de Conflictos. Serie Módulos Educativos, Módulo #3. Instituto Interamericano de Derechos Humanos. San José, Costa Rica.
- INAMU (2007): Programa ciudadanía de las mujeres. Instituto Nacional de las Mujeres. San José, Costa Rica.
- INAMU (2006): Cartilla para la reflexión y fortalecimiento de las organizaciones de mujeres. Instituto Nacional de las Mujeres. San José, Costa Rica.
- INAMU (2006): Somo lideresas... ejercemos y defendemos nuestros derechos y los tuyos también: guía teórica-metodológica para e fortalecimiento del liderazgo de las mujeres. Colección Metodológica # 18. Instituto Nacional de las Mujeres. San José, Costa Rica.
- INAMU (2002): No sólo pies para caminar... también alas para volar. Manual en módulos para el fortalecimiento personal y social de niñas y adolescentes embarazadas y madres. Instituto Nacional de las Mujeres. San José, Costa Rica.
- Maroto, Adriana (2004): Derechos sexuales y Derechos reproductivos en Costa Rica. Estudio entre personas tomadoras de decisiones. Asociación Demográfica Costarricense. San José, Costa Rica.
- Ministerio de Salud (2005): Cuaderno de trabajo para adolescentes miembros del club. Ministerio de Salud, San José, Costa Rica. www.minsa.gob.ni/bns/adolescencia/doc/cuaderno/cuadernos.pdf
- Moral, María de la Villa & Ovejero Anastasio (1999): La construcción retardada de la identidad profesional en jóvenes. *Psicothema*, 1999. Vol. 11, N°1, pp.83-96 ISSN 0214-9915. www.pscothema.com/psicothema.acp?id=233-76K

Retana, Viviana et.al (2000): Sexualidad Humana. Proyecto Contribución a la Erradicación de la Explotación Sexual de niñas y adolescentes mujeres en el Area Metropolitana de San José. Módulo # 2. ILPES, FUNDESIDA, PANI, OIT. San José, Costa Rica.

Retana, Viviana et.al (2000): Relaciones Sexuales. Proyecto Contribución a la Erradicación de la Explotación Sexual de niñas y adolescentes mujeres en el Area Metropolitana de San José. Módulo # 8. ILPES, FUNDESIDA, PANI, OIT. San José, Costa Rica.

Rojas, Fabio (2002): Capacitación para aprender a ser y para el trabajo de las mujeres. Fundación ILIDES. San José, Costa Rica. www.ilides.org/media_files/download.

Ruiz, Rose Marie et.al (2002): La experiencia de las niñas y adolescentes frente al embarazo y su maternidad. Fundación ILIDES. San José, Costa Rica. www.ilides.org/media_files/download.

Sánchez, José & Hidalgo, María Victoria (2003): Madres adultas y madres adolescentes. Un análisis comparativo de las interacciones que mantienen con sus bebés. Apuntes de Psicología, ISSN 0213-3334, Vol. 20. N°2, 2002.

Universidad de la Rioja. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2225192>

