

Cartilla de Capacitación Módulo I

Empoderamiento Personal



BVLGARI



Save the Children

cemse
Centro de Mujeres en Educación

RED NACIONAL
DE SERVICIOS DE SALDO
CIES

Save the Children
Red internacional de trabajo con niños, niñas, adolescentes
y familias en pro de la Paz y la Vida

Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Producción y Edición: Save the Children International en Bolivia Diseño:

Elvira Reque Loayza

Impresión:

Primera Edición

La Paz, diciembre 2016

El programa “ADOLESCENTES PROTAGONISTAS DEL DESARROLLO”

Se implementa en 7 departamentos de Bolivia:

Oficina Nacional
San Pedro Calle Héroes del Acre No. 1725
Telf. 2480444
La Paz – Bolivia

Suboficinas departamentales:

Santa Cruz
Av. Santa Cruz No. 905
Cel. 79043023

Potosí
Calle Hoyos No. 41A casi esq. Porco
Teléfono 6226668

Cochabamba
Av. Oquendo casi esq. Colombia, Edif.
Virgen del Carmen No. 164, piso 2
Teléfonos: 4665332 - 4665333 – 4665334

Cochabamba CEMSE
Calle Ladislao Cabrera No. E0199 piso 2
Teléfono 4303552

Oruro
Calle 6 de Octubre No. 5123
Teléfono 5235042

Trinidad CIES
Calle Félix Sattori No. 633
Teléfono 4623301

Sucre CEMSE
Av. German Busch No. 669
Teléfono 6465486

Cartilla de Capacitación Módulo I

Empoderamiento Personal

El Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo es llevado a cabo por Save the Children International en colaboración con CIES, CEMSE y Red Calle. Su objetivo es colaborar a que adolescentes y jóvenes en situación de vulnerabilidad de 21 municipios de Bolivia conozcan, ejerzan y demanden sus derechos, y se conviertan en agentes de cambio para la mejora de su vida y del desarrollo económico y social en su comunidad y entorno. Para lograr nuestro objetivo hemos desarrollado una estrategia integral que trabaja en 4 áreas principales: Empoderamiento Personal; Salud Sexual y Reproductiva; Capacidades Básicas; y Empoderamiento Económico.

En esta cartilla encontrarás los puntos clave del Módulo I – Empoderamiento Personal, los cuales te ayudarán a apreciarte más y a desarrollar el espíritu emprendedor que hay en ti. Espero que esta información sea realmente útil para ti y todas las personas con las que quieras compartirla.

Esta publicación es posible gracias al apoyo de la empresa Bulgari y Save the Children Italia.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Daphne', with a large, stylized flourish extending from the end.

Daphne de Souza Lima Sorensen
Directora de País

Esta herramienta tiene como objetivo fortalecer las habilidades de vida para el empoderamiento personal de niñas, niños y adolescentes para que, a través del logro de una autoestima equilibrada, amplíen su capacidad de resiliencia, desarrollen destrezas de comunicación asertiva que les permitan escuchar, hablar, resolver conflictos; mejoren sus relaciones interpersonales, tomen decisiones adecuadas para su vida y desarrollen su capacidad de liderazgo.

El resultado clave de este proceso es que NIÑAS, niños y adolescentes formulen planes de desarrollo personal (PDP) que viabilicen sus expectativas sociales y económicas.

¿Qué personas pueden aprender con ésta cartilla?

Todas las personas pueden aprender con esta Guía, pues se enmarca en el mandato de la Constitución Política del Estado que reconoce la igualdad en el ejercicio de derechos de las personas, independientemente de su edad, sexo, orientación sexual, identidad de género, etnia o cultura, hecho que es altamente positivo para el fortalecimiento y potenciación de capacidades individuales.

Este fortalecimiento está mediado por el **poder** en las relaciones interpersonales que pueden manifestarse negativamente en técnicas y acciones de adoctrinamiento, dominación o sumisión, generando **normas sociales tóxicas**; o pueden hacer uso positivo del mismo, equilibrándolo y distribuyéndolo de manera equitativa, generando **normas sociales nutricias**.

En razón de ello, en la presente Guía se impulsa el cambio de aquellos usos y costumbres, cuyas prácticas se constituyen en normas sociales tóxicas que pueden atentar contra los derechos de las personas, para alentar la construcción de normas sociales nutricias a través del uso adecuado el poder en las relaciones interpersonales, especialmente en cuatro situaciones:

❖ **Poder y sexualidad:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica, profundamente arraigada de que las mujeres son sexualmente débiles porque su biología, psicología, género y su estatus legal no tiene la fuerza que tiene la sexualidad de los hombres; por ello se suele evitar que las mujeres participen en procesos educativos, políticos y económicos; incentivando o poniendo sobre los hombros de los hombres, dichos procesos. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice el autocontrol de los cuerpos, la ruptura de las barreras existentes para la vivencia de una sexualidad responsable, placentera y libre, la posibilidad de decisión sobre la reproducción y anticoncepción, así como la vivencia plena de la orientación sexual, de la identidad de género y la expresión de los afectos, son derechos de las personas independientemente de que sean mujeres u hombres.

❖ **Poder y género:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica de que mujeres y hombres deben ser criados de maneras diferentes, destinando a las mujeres las funciones de reproducción, producción, exhibición, y a los hombres, las de procreación, protección y consumo; por ello se suele separar las posibilidades de aprendizaje, tanto para las mujeres como para los hombres, encarcelando a ambos en estos roles y funciones. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice las posibilidades de acceso a una educación equitativa e igualitaria, cuyo fin sea el de potencializar las aptitudes y capacidades de las personas, para que estas se desarrollen plenas, para que sus cogniciones, afectos y comportamientos respondan a la esencia de su ser.

❖ **Poder y diferencias de edad:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica de que las personas que se encuentran en la niñez y en la adolescencia deben obedecer a sus mayores (especialmente madres, padres, tutores, tutoras, educadores y educadoras), sin reflexionar, sin objetar o sin cuestionar la orden que se les está dando, así ésta les violente. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice el reconocimiento de que niñas, niños y adolescentes son personas de derecho, que tienen la capacidad de pensar, sentir y actuar por sí mismas y, por lo tanto, de decidir; que si bien el entorno social debe cerciorarse de que estén satisfechas sus necesidades de alimentación, salud, educación, comunicación e ingreso al mundo social, este entorno tiene como función el acompañar el desarrollo de capacidades, potenciándolas.

❖ **Poder y cultura:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica que subalterniza la diversidad, asumiendo que las personas deben ser tratadas como “especiales” en razón de su etnia, de su ascendencia indígena, a los orígenes de sus familias, de sus discapacidades diferentes, de su orientación sexual o de su identidad de género. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice la comprensión de que todas las personas en el mundo somos diversas, así como la naturaleza misma lo es, que las capacidades cognitivas, afectivas y comportamentales de las personas son diversas y que gracias a ello es posible la existencia del planeta.

Con el fin de que niñas, niños y adolescentes crezcan y se desarrollen libres de normas sociales tóxicas que otrora encarcelaran y limitaran las posibilidades de existencia de miles y miles de personas, en la presente Guía se transversaliza la posibilidad de construir normas sociales nutricias, en cada uno de los temas a trabajar, de manera que la persona que facilite los tenga presentes cada vez que vaya a desarrollar una dinámica.

Recuerda: Es posible **cambiar normas sociales tóxicas** evidenciándolas, analizándolas y rompiendo con ellas, **alentando la construcción de normas sociales nutricias** para cada aspecto de nuestra vida. Todas las personas podemos lograrlo, generando equilibrio en las relaciones interpersonales mediadas por el poder en la sexualidad, en el género, en las diferencias etarias y en la diversidad cultural.

ESTA ES MI CARTILLA DE EMPODERAMIENTO PERSONAL

Mi nombre completo es.....

Mis amigas y amigos me dicen.....

Tengo..... años

Estudio en.....

Mi centro educativo se llama.....

Mi mayor potencia es.....

Mi mayor limitación es.....

Quiero empoderarme en.....

1) ¡Soy una persona empoderada!

El empoderamiento personal guarda estrecha relación con el autoconcepto, la autoestima y la autoeficacia (autos); es la capacidad de reconocernos en nuestra individualidad, de valorarnos en nuestras características y de tener confianza en nuestros actos y decisiones, lo que hace que nos empoderemos.

Una de las posibilidades de reconocer cuán empoderados estamos en nuestras vidas es preguntarnos:

- ¿Quién soy? ¿Cómo estoy ahora?
- ¿Cuáles son mis potencialidades? ¿Cuáles son mis limitaciones?
- ¿Qué me gustaría fortalecer? ¿Qué me gustaría cambiar?
- ¿Qué estoy haciendo para fortalecerme?
- ¿Qué estoy haciendo para cambiar?
- ¿Qué puedo hacer a corto plazo?
- ¿Qué puedo hacer a mediano plazo?
- ¿Qué puedo hacer a largo plazo?

Para dar a nuestra vida el cambio que deseamos hay que arriesgarse a sobrepasar la incertidumbre del cambio; por ello es necesario reflexionar, planear lo que vamos a hacer y llevar a cabo nuestra idea con poder de decisión y con nuestra propia voz.



¿Cómo sé si soy una persona empoderada?

Niñas, niños y adolescentes que están empoderadas manifiestan en su conocer, sentir y actuar las siguientes características:

- *Toman sus propias decisiones de forma consciente:* analizan la situación, reflexionan sobre su capacidad para actuar sobre ella y procuran hacer la mejor elección.
- *Buscan información y adoptan los recursos necesarios para dirigir sus acciones de la mejor forma posible:* se plantean diversas opciones y se informan sobre cada una de ellas, para actuar en función de ese conocimiento.
- *Amplían su formación y buscan conocer cosas nuevas:* no se conforman con lo que ya saben, sino que están buscando permanentemente otras cosas que le aporten algo nuevo a todo nivel.
- *Se relacionan de forma asertiva:* escuchan, hablan y resuelven problemas, conscientes de la importancia de una comunicación asertiva que procura cuidar sus relaciones interpersonales.
- *Reconocen sus potencialidades y sus limitaciones:* asumen su humanidad en la valoración de sus cualidades, fortaleciendo sus potencialidades y cambiando sus limitaciones.
- *Actúan ejerciendo sus derechos y cumpliendo sus deberes:* entienden que cada acto tiene una consecuencia, y se hacen responsables de aquellas que generan sus acciones.
- *Conocen la forma de protegerse en situaciones de violencia:* tienen referentes a quienes acudir y han establecido su propia red de protección.

¿Qué es el empoderamiento desde una mirada feminista con enfoque de igualdad de género?

El empoderamiento desde una mirada feminista con enfoque de igualdad de género centra sus acciones en el fortalecimiento de las decisiones, ideas y opiniones de niñas, niños y adolescentes para que tengan control sobre sus vidas y su futuro, sin que éstas se vean sesgadas por normas sociales que generan estereotipos paralizadores de género.

El empoderamiento, entonces, fortalece la idea de que todas las personas somos diferentes, que el sexo biológico nos da características físicas diferentes, que el sexo social o género nos apoya en la construcción de nuestras identidades, pero que el ejercicio de derechos y el acceso a oportunidades debe ser el mismo para todas las personas.

La mirada feminista con el enfoque de género, no se limita a las mujeres, pero parte de ellas, en tanto es preciso generar un proceso equitativo en espacios donde por normas sociales se relegaba a la mujer niña, adolescente, joven, adulta o anciana a un plano de dependencia de las decisiones de los hombres, en lugar de formar a ambos como personas con los mismos derechos, deberes y acceso a oportunidades.

RECUERDA: Tú tienes el poder para romper con las normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutritivas:

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las mujeres son débiles y que los hombres son fuertes, alentando la idea de que todas y todos tenemos momentos de fortaleza y de debilidad. Reconocerlo es parte del empoderamiento.
 - ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que por naturaleza, mujeres y hombres tenemos funciones diferentes, alentando la idea de que todas y todos tenemos el derecho a la educación, que nos permitirá fortalecer nuestras potencialidades personales.
 - ❖ **Poder y edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes deben obedecer todo sin cuestionar, alentando la idea de que ellas y ellos tienen derecho a aceptar las órdenes o a rechazarlas, velando por su bien personal.
 - ❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes, o cualquier persona debe ser valorada por encima o por debajo de las demás en razón de su ascendencia indígena originaria, de su orientación sexual, de su identidad de género o de sus capacidades diferentes, alentando la idea de que la diversidad es la riqueza y que es esta la que hace que el mundo sea rico en su existencia.
- ❖ ¡Con esto en mente podrás ayudar a tus amigas y amigos, y crecer más como persona!

INSERTAR LOS JUEGOS DE LA CARTILLA DE EMPODERAMIENTO DE LAS PÁGINAS 4, 5, 6, 7, 8 Y 9 DEL CUADERNILLO DE EMPODERAMIENTO

2) Soy una persona única y maravillosa:

Mi Autoestima

La autoestima es un sentimiento de valoración y aprecio personal, así como la suma de confianza y respeto por una misma y uno mismo; junto al autoconcepto, que es la forma en que pienso de mí, y a la autoeficacia, que es la forma en que confío en mis capacidades, determinará la manera de ser, pensar, sentir y actuar de cada persona, así como su forma de relacionarse con las demás personas. Existen 3 niveles de autoestima: La sobreestima, la bajaestima y la estima equilibrada, analicemos las características de cada una de ellas:

Tengo sobreestima cuando:

- Considero que mi cuerpo es mejor que el cuerpo de las otras personas.
- Reconozco, defino e identifico mi persona, mi ser, mi conocer, mi sentir y mi actuar como superior que del resto de las personas (autoconcepto), veo a las otras personas como inferiores.
- Reconozco mis habilidades y creo que son superiores a las de los demás, tanto que desconfío de las habilidades de las demás personas (autoeficacia).
- En mi relación con otras personas considero que me deben respeto por ser superior a ellas.
- Considero que soy una de las personas que tienen derechos que están por encima de los derechos de los demás y actúo en consecuencia.
- No permito que me discriminen, porque considero que nadie tiene el mismo nivel que yo tengo como para exigirme algo, y si tengo que usar la violencia lo hago.

Tengo baja estima cuando:

- Considero que mi cuerpo es feo, y se ve porque el cuerpo de las otras personas.
- Reconozco, defino e identifico mi persona, mi ser, mi conocer, mi sentir y mi actuar como inferior que del resto de las personas (autoconcepto), veo a las otras personas como superiores.
- Reconozco mis habilidades y creo que son inferiores, desconfío de mis habilidades por eso recorro a las de las demás personas (autoeficacia).
- En mi relación con otras personas considero que les debo respeto, porque las veo superiores a mí.
- Considero que hay personas que tienen más derechos que yo, por eso cedo constantemente, aunque a veces siento que no tienen razón.
- Vivo discriminaciones, porque considero que las demás personas tienen un nivel superior al mío. A veces soy víctima de violencia.

Tengo autoestima equilibrada cuando:

- Reconozco y amo mi cuerpo como un espacio valioso que me representa, disfruto sus cambios y lo protejo de situaciones que no deseo.
- Reconozco, defino e identifico mi persona, mi ser, mi conocer, mi sentir y mi actuar como valiosos por ser únicos en el mundo (autoconcepto).
- Reconozco mis habilidades y hago de ellas mi potencia, pues confío en los resultados que logro cuando hago uso de ellas (autoeficacia).
- Me relaciono con otras personas con respeto y exijo el mismo respeto para mí.
- Defiendo mis derechos, exijo su cumplimiento, así como yo cumplo mis deberes.
- No permito que me discriminen por ninguna razón, cuestiono situaciones de mi entorno que no considero justas, pero evito generar situaciones violentas.

¿Cómo se fortalece la autoestima?

La autoestima no se mantiene por sí sola, incluso una autoestima equilibrada puede sufrir cambios negativos por diferentes situaciones. Por ello es importante tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- No te compares con otras personas porque cada persona es distinta.
- No tomes en cuenta los comentarios de personas que no te conocen.
- No confundas sobrestima con una buena autoestima.
- No te centres en tus limitaciones, identifica tus potencialidades, fortalécelas.
- No limites tu creatividad, toda idea nueva puede transformarse en acciones que ayuden a crecer a todas las personas.

¿Por qué es importante la autoestima?

Lo que una persona piensa de sí misma tiene una gran influencia en la manera en que encara su destino. De ello depende:

- Cómo se relaciona consigo misma.
- Cómo se relaciona con las demás personas.
- Cómo se autodefine a sí misma.
- Cómo usa sus habilidades.
- Cómo logra resultados óptimos.
- Cómo maneja su creatividad.
- Cómo resuelve sus problemas.
- Cómo toma decisiones importantes en su vida.

RECUERDA: Tienes el poder para romper con las normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutricias:

❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las mujeres son sumisas porque producen estrógenos y que los hombres son dominantes por que producen andrógenos, alentando la idea de que todas las personas tenemos diferentes formas de actuar y que las etiquetas nos limitan.

❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que por naturaleza, mujeres y hombres tenemos capacidades encasilladas que destinan a las mujeres a aprender cosas para la casa y a los hombres a hacer cosas fuera de ella, alentando la idea de que todas y todos tenemos el derecho y el deber de desarrollar habilidades que nos potencien.

❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes no piensan y que por ello no pueden decidir sobre su vida, alentando la idea de que tienen responsabilidades que implica pensamiento y toma de decisiones personales según su edad y contexto.

❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que las personas del área urbana tienen más inteligencia que las del área rural o que personas con discapacidades, alentando la idea de que la inteligencia es la capacidad de resolver problemas y que manifiesta diversas dimensiones.

¡Con esto en mente podrás ayudar a tus amigas y amigos, y crecer más como persona!

INSERTAR LOS JUEGOS DE LA PÁGINA
11, 12 Y 42 DEL CUADERNILLO

3) Puedo superar cualquier adversidad:

Resiliencia

¿Qué es resiliencia?

La resiliencia es la capacidad que tienen las personas para superar situaciones adversas que generan problemas, tragedias, desastres, tensiones u otros; y hacer de esa superación una potencia en su vida.

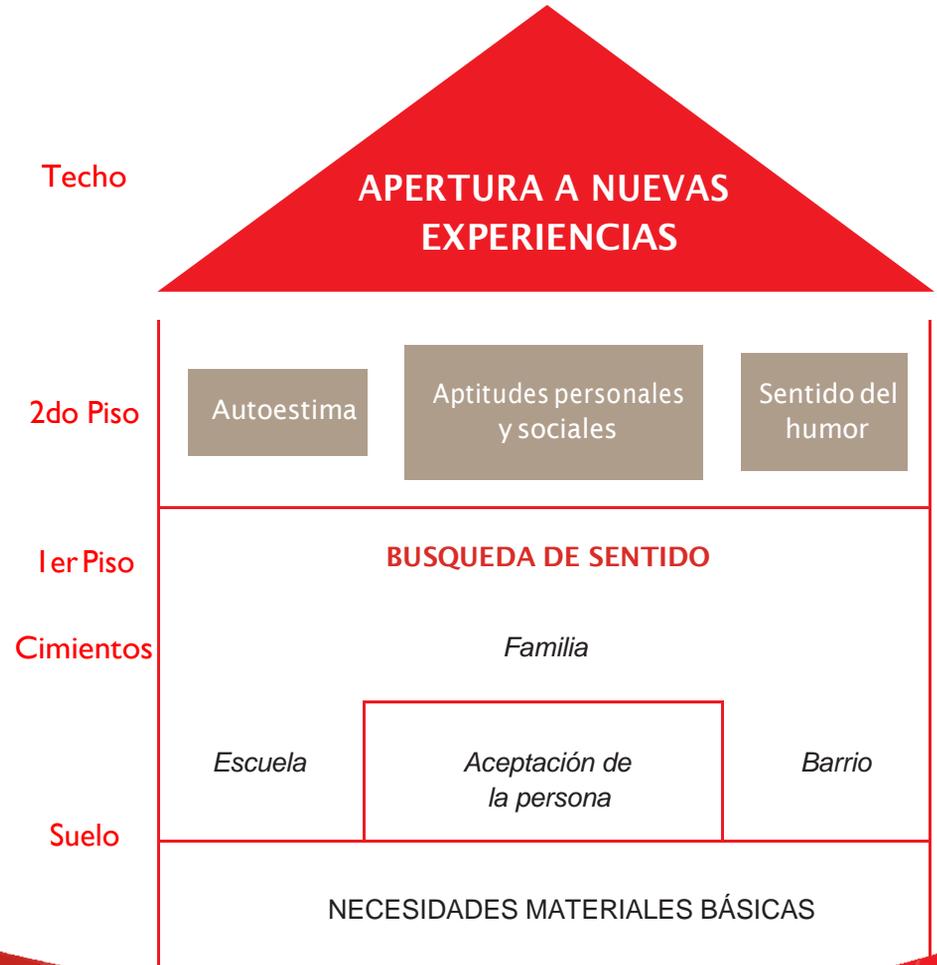
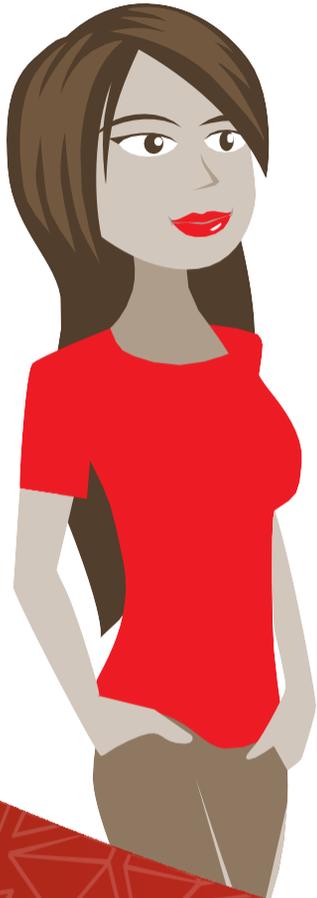
Cuando una persona pasa por situaciones como la muerte de un ser querido, un accidente, o alguna forma de violencia, y logra sobreponerse a las mismas y volverse más fuerte, podemos decir que esta persona ha hecho uso de su capacidad de resiliencia.

¿Qué es la adversidad?

La adversidad puede definirse como una situación que resulta desfavorable. En términos generales, son obstáculos que generan momentos difíciles de superar por una persona o por un grupo de personas.

La adversidad no es una situación imposible de cambiar una vez que sucede. Sin embargo, dependerá de la forma en que las personas vivan esta situación para transformarla o no en una oportunidad para enfrentar con valor y fortaleza.

Para lograr enfrentar la adversidad debemos fortalecer varios aspectos de la vida que se pueden resumir en lo que se conoce como “la casita de la resiliencia”:



La Casita de la Resiliencia nos ayuda a representarnos y nos permite ver cómo está nuestra estructura: si es sólida, si necesita ser reforzada o si se necesitan reformas.

- *El suelo:* es el terreno sobre el que se construye, representa las necesidades naturales que debe tener cubiertas cualquier persona; sin ellas, no hay solidez para construir.
- *Los cimientos:* están formados por los vínculos, las relaciones que establecemos con nuestro entorno: la familia, la escuela, las amistades, el barrio, etc.
- *La planta baja:* es la capacidad de buscar el sentido a la vida. La necesidad de responder a nuestras preguntas interiores: ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Por qué?
- *El primer piso:* en este hay tres habitaciones: la de la autoestima, la de las competencias y actitudes, la de las estrategias positivas. Si las plantas que quedan debajo están trabajadas con suficiente fortaleza, este piso podrá reforzarse y construirse con facilidad.
- *El altillo:* es un espacio abierto a nuevas experiencias por descubrir, es el resultado de una buena construcción, y nos permitirá abrirnos a nuevas vivencias, a aceptar opiniones y a introducir nuevos elementos que nos ayuden a aumentar la resiliencia.
- *La chimenea:* es por donde sale el resultado del trabajo resiliente, respeto, empatía, amor, afecto, buenos tratos y tiempo para dedicar a nuestro entorno. El humo transporta la esencia que pasa a formar parte del universo, contagiando el aire, las personas, la naturaleza y todo lo que rodea a la casita.
- Una casa, como una persona que desarrolla su resiliencia, no tiene una estructura rígida. Ha sido construida, tiene su historia, y necesita recibir cuidados, reparaciones y mejoras necesarias según los cambios que vayan surgiendo. Las diferentes habitaciones se comunican mediante escaleras y puertas, lo que significa que los diferentes elementos que promueven la resiliencia están entrettejidos.

Características de las personas que hacen uso de su capacidad de resiliencia

- *Usan su creatividad:* saben que siempre encontrarán la manera de recomponerse.
- *Analizan con realismo:* saben que, tras ciertas experiencias, no volverán a ser las mismas personas, pero son capaces de transformar su experiencia en algo positivo que les servirá de cara al futuro.
- *Confían en sí mismas y en sus relaciones:* saben lo que pueden lograr solas y buscan a personas que puedan ayudarlas cuando no lo pueden hacer.
- *Aprovechan cualquier oportunidad para aprender:* consideran todas las crisis como una oportunidad, o una ocasión para lograr un cambio y no desfallecer por el camino.
- *Tienen una actitud positiva:* saben cómo puede mantenerse en pie después de lo que les ha pasado, de alguna manera lo consiguen y salen adelante.

Características de las personas que no hacen uso de su capacidad de resiliencia

- *Desconfían de sus capacidades creativas:* consideran que no encontrarán la forma de superar las adversidades.
- *Analizan la situación esperando algo extraordinario:* no fijan límites ni soluciones a los problemas, consideran que un “milagro” las salvará.
- *Desconfían de sí mismas y de sus relaciones:* que pueden lograr solas y buscan a personas que puedan ayudarlas cuando no lo pueden hacer.
- *Desaprovechan las oportunidades para aprender:* consideran todas las crisis como un castigo que les hundirá cada vez más, desfallecen en el camino.
- *Tienen una actitud negativa:* se derrumban y aíslan después de lo que les ha pasado, suelen generalizar las situaciones negativas.

RECUERDA: Tienes el poder para romper con las normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutricias:

❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las mujeres son “masoquistas” y que por ello “les gusta” que las victimicen y que los hombres son “sádicos” y que por ello “les gusta” lastimar, alentando la idea de que todas las personas aprendemos roles y funciones que detienen nuestra capacidad de sobrepasar las adversidades y que por ello limitamos nuestras potencialidades.

❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que las mujeres son “tiernas y sacrificadas”, mientras que los hombres son “duros y abusivos” por naturaleza, alentando la idea de que todas las personas tenemos derecho a expresar nuestras emociones, sentimientos y afectos como base para la exigencia de derechos y cumplimiento de deberes.

❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes no tienen problemas y que por ello no desarrollan la capacidad de resolverlos hasta que son personas adultas, alentando la idea de que los problemas son parte de la vida, que pueden afectar a todas las personas, pero que la capacidad de resolverlos de maneras creativas, para hacer de los aprendizajes oportunidades de vida, la tienen especialmente niñas, niños y adolescentes; hecho que deberíamos fomentar.

Poder y cultura: Romper con la idea de que por el acceso a la tecnología las personas del área urbana tienen más estrategias para responder a las adversidades que las del área rural o que personas con discapacidades, alentando la idea de que todas las personas tenemos la posibilidad de hacer uso de los recursos que tenemos a mano para la resolución de problemas.

**INSERTAR LOS JUEGOS DE LAS PÁGINAS
15 Y 16 DEL CUADERNILLO**

4) Soy una lideresa o un líder responsable con mi entorno: Liderazgo

Liderazgo auténtico

El liderazgo es la capacidad de influencia que tiene una persona sobre otras personas, quienes le otorgan la confianza para guiar sus acciones en campos o áreas determinadas para alcanzar una meta en común. La capacidad de liderazgo se desarrolla a partir de las aptitudes y potencialidades que toda persona tiene, pues cuando logra concretar sus propias metas genera en el resto inspiración para seguir el camino que esta persona siguió y, a partir de ello, puede constituirse en lideresa o líder



El liderazgo solo es efectivo cuando se trabaja en equipo, y se logra influenciar positivamente en los pensamientos, sentimientos y comportamientos de las personas que lo conforman, guiándolas con la experiencia e incentivándolas a tomar iniciativas, a desarrollar sus propias potencialidades, a compartir ideas innovadoras y a trabajar por una meta común.

¿Qué características tiene el liderazgo estudiantil?

Una persona que asume el liderazgo en el ámbito estudiantil, representa a su grupo de pares, lleva su voz, lo potencia y exige el cumplimiento de sus derechos y deberes en su relacionamiento con el entorno. Esta lideresa o este líder manifiestan algunas características que sobresalen del resto:

- Parte de actitudes como la empatía, el respeto, la autenticidad y flexibilidad en sus acciones.
- Sostiene valores de complementariedad, reciprocidad, equidad, honestidad, disciplina y valoración de las raíces.
- Desarrolla sus habilidades de comunicación asertiva al escuchar, hablar, buscar soluciones a los problemas y resolver conflictos.
- Mantiene humildad al momento de expresar sus conocimientos y de buscar más información para fortalecerlos.
- Impulsa el desarrollo de las personas que le rodean, especialmente de aquellas a quienes representa.
- Reconoce las potencialidades y las debilidades de cada integrante o sector del grupo al que representa.

¿Qué acciones desarrolla una lideresa o un líder?

- Propicia reuniones y participaciones de las personas a las que representa para conocer sus necesidades, deseos y proyecciones.
- Reconoce las fortalezas y debilidades propias de las/os integrantes de su grupo, con la finalidad de fortalecerlo.
- Planifica estrategias con metas a corto, mediano y largo plazo, dirigidas a resolver los obstáculos y a superar las adversidades que puedan aparecer.
- Poner en marcha los planes, conjuntamente con las personas que integran el grupo.
- Distribuye y supervisa responsabilidades, fomentando la participación de las integrantes de su grupo o comunidad.
- Promueve el respeto y valoración de la diversidad etaria, sexual, genérica, étnica, cultural, ideológica.
- Vela porque las necesidades de alimentación, educación y salud estén satisfechas en la comunidad a la que representan.
- Incide en el respeto y valoración de la normativa que rige un país, poniendo por alto el interés superior de NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES, y de cualquier persona o ser que se encuentre en situación de vulnerabilidad.
- Genera procesos de auto-evaluación, co-evaluación, hetero-evaluación para continuar o reconducir el camino que se decidió tomar.

¿Qué preciso para ser una lideresa o un líder estudiantil?

- Soñar con la posibilidad de lograr un mundo equitativo.
- Proyectar metas que estén acordes con sus potencialidades y le impulsen a persistir en las actividades que está emprendiendo.
- Empoderarse, fortaleciendo su autoestima y su capacidad de resiliencia.
- Tener experiencia y ganarla de manera constante, haciendo de sus aprendizajes un recurso para sí y para las demás personas.
- Recibir retroalimentación y respaldo del grupo al que representa, para no cargarse situaciones que romperían su sueño y el cumplimiento de metas.

Una persona que ejerce su liderazgo tiene como responsabilidad la consecuencia con sus valores, al punto de que las demás personas los reconozcan como sus principios de vida. En ese sentido, los valores éticos tienen opuestos a los que se reconoce como antivalores, que deben ser eliminados desde el accionar de la persona que lideriza.

RECUERDA: Tienes el poder para romper con las normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutricias:

- **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las mujeres no pueden asumir liderazgo porque tienen un cuerpo “débil” y “delicado” y que los hombres lo asumen porque ellos tienen un cuerpo “fuerte” y “resistente”, alentando la idea de que todas las personas tenemos cuerpos diferentes, y que para ejercer el liderazgo las características del cuerpo no son las que priman sino la capacidad de inspirar a partir de las potencialidades de cada persona.
- **Poder y género:** Romper con la idea de que las mujeres no pueden ser líderes porque son “sumisas” y “sentimentales” y que los hombres pueden serlo porque son “imponentes” y “secos”, alentando la idea de que todas las personas tenemos derecho a expresar nuestras emociones y sentimientos para la exigencia de derechos y cumplimiento de deberes.
- **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que niñas, niños o adolescentes no pueden ser líderes porque la sociedad considera que se debe crecer para inspirar, guiar o tomar decisiones, alentando la idea de que el liderazgo es una capacidad que todas las personas tienen y se manifiesta cuando desarrollan sus potencialidades.
- **Poder y cultura:** Romper con la idea de que algunas personas nacieron para liderar y otras para obedecer, alentando la idea de que cada cultura impulsa el desarrollo de liderazgos de acuerdo a su contexto y que para ejercerlo no es necesario universalizar las características, físicas, intelectuales, educativas, económicas o sociales que puedan tener las personas.

**INSERTAR LOS JUEGOS DE LA PÁGINA
19 DEL CUADERNILLO**

5) Autodeterminación y toma de decisiones

¿Qué es autodeterminación?

La autodeterminación es un proceso que todas las personas atraviesan para tener control sobre las decisiones de su vida en base a sus experiencias. En principio dependemos de otras personas que nos enseñan, cuidan y atienden. Sin embargo, poco a poco pasamos a ser más independientes y a decidir lo que queremos hacer en diferentes aspectos de nuestro proyecto de vida.

Por ejemplo, empezamos decidiendo dónde queremos vivir y con quién, qué estudiar, dónde trabajar, con quién relacionarnos, si queremos tener pareja o no, entre otros. Todas estas decisiones que debemos tomar en un momento u otro son importantes, pues determinan nuestras prioridades, así como nuestra individualidad.

¿Cómo saber si actúo de manera autodeterminada?

Las acciones de una persona son autodeterminadas cuando:

- *Son autónomas:* Actúa según sus propias preferencias, intereses, vivencias, afectos y capacidades, libre de influencias externas, de estereotipos e imposiciones de los roles de género.
- *Son autoreguladas:* Regula su propia conducta, es decir, decide cómo va actuar y evalúa los resultados de esa actuación.
- *Son autoempoderadas:* Inicia y responde a los eventos de una manera que indica empoderamiento, se basa en sus conocimientos, se siente capaz y actúa en consecuencia.
- *Son autorrealizadas:* Actúa a partir del conocimiento de sus propias potencialidades, reconoce sus limitaciones, y proyecta sus acciones para lograr sus metas.



¿Qué es la toma de decisiones? ¿Cómo lo hago?

La toma de decisiones es un proceso que todas las personas atraviesan cuando deben elegir entre distintas opciones. Diariamente nos encontramos con situaciones en las que necesariamente debemos optar por algo, pero no siempre resulta simple, especialmente cuando las opciones están relacionadas a conflictos a los cuales hay que encontrarles solución.

Es muy importante que reconozcas que la capacidad de toma de decisión es inherente a las personas, independientemente de su sexo, género, etnia, edad, economía o ideología, por ello se debe enseñar que para tomar decisiones se debe:

1. Buscar información suficiente respecto al tema sobre el que debe decidir.
2. Identificar las distintas posibilidades para resolver el problema.
3. Analizar cada alternativa, tomando en cuenta:
 - Sus ventajas y desventajas.
 - Las posibles consecuencias inmediatas o futuras.
 - Las condiciones para que resulte bien.
4. Decidir cuál es la opción que más conviene.
5. Hacer lo que se decidió.
6. Valorar los resultados que se obtuvo con la decisión tomada.
7. Actuar en consecuencia.
8. Hacerse responsable de sus propias decisiones.

RECUERDA: Tienes el poder para romper con las normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutricias:

Poder y sexualidad: Romper con la idea de que las personas no pueden autodeterminarse y tomar decisiones sobre sus cuerpos, placeres y vidas porque “nacieron” para reproducir a la raza humana, alentando la idea de que todas las personas tenemos la capacidad de determinar lo mejor para nosotras mismas y que esta capacidad se fortalece con información.

Poder y género: Romper con la idea de que las personas no pueden decidir sobre las formas en que manifiestan su identidad de género porque está determinada por la naturaleza o por divinidades, alentando la idea de que el género es un constructo social, que cambia según el contexto, tiempo y espacio, y que toda persona tiene derecho a identificarse como le sea más adecuado.

Poder y diferencias de edad: Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes no pueden tomar decisiones sobre sus cuerpos, placeres y vidas, alentando la idea de que la toma de decisiones debe ser guiada por el mundo adulto para que sus efectos no les dañen o dañen a otras personas, pero que, ellas y ellos tienen la capacidad para autodeterminarse.

Poder y cultura: Romper con la idea de que son las personas de élite (religión, partidos, academia) son las mandadas a determinar y decidir por las demás, alentando la idea de que cada cultura desarrolla valores, creencias, principios, pero que al final de cuentas, son las personas a nivel individual quienes tienen el derecho sobre sí mismas

**INSERTAR LOS JUEGOS DE LAS PÁGINAS
21 Y 22 DEL CUADERNILLO**

6) ¡Potenciando mi talento humano!

El talento es una capacidad del ser humano. Es único para cada persona y se refleja a partir del autoconocimiento.

Conocernos nos permite identificar nuestras potencialidades y habilidades, detectar la predisposición a ciertos conocimientos y competencias, identificar nuestra inteligencia, emociones y forma de actuar, para luego ponerlos en práctica y obtener resultados favorables en nuestro proyecto de vida, en los estudios, trabajo u oficios.

Las personas que reconocen su talento humano se sienten más seguras y se retan a sí mismas, de forma que participan activamente en el desarrollo de su aprendizaje



¿Cómo reconocemos nuestro talento humano?

Las personas que reconocen su talento humano cuando...

- Se valoran como personas únicas e irrepetibles.
- Encuentran sentido a su vida.
- Descubren sus habilidades iniñas, niños y adolescentestas.
- Reconocen sus emociones.
- Saben con qué aptitudes y actitudes cuentan.
- Cuenta con su propio criterio.
- Se relacionan con seguridad.
- Potencian su autoestima, su autoimagen y su autoconcepto

¿Cómo se potencia el talento humano inclusivo con enfoque de igualdad de género

El enfoque de igualdad de género parte del principio de que todas las personas, mujeres y hombres, somos diferentes, pero tenemos los mismos derechos y que, por ello, es posible alcanzar un trato equitativo. Esta perspectiva es necesaria para frenar la discriminación, que atenta principalmente contra las mujeres, y lograr la igualdad de oportunidades en la cotidianeidad.

Durante generaciones se ha visto que la cultura, la sociedad, los mandatos y las normas sociales que se han asignado a las mujeres reducen su acceso a ciertos oficios o profesiones, las excluyen y les impiden ejercer sus derechos a plenitud; pero hoy en día, al haberse visibilizado estas inequidades, se está promoviendo condiciones para que todas las personas gocen de los mismos derechos. Por eso, las estrategias con enfoque de género -el empoderamiento y autonomía de las mujeres, la división sexual del trabajo, la independencia económica, la vida libre de violencia, el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, la corresponsabilidad familiar, la conciliación de la vida familiar y laboral, y la paridad en la participación de las mujeres en la toma de decisiones- se están aplicando en todos los ámbitos de desarrollo del talento humano. El enfoque de género no considera a las mujeres de forma aislada; más bien evalúa la situación y la relación entre personas.

RECUERDA: Tienes el poder para romper con las normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutricias:

❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las personas desarrollan sus talentos según el sexo biológico al que pertenecen, alentando la idea de que todas las personas tenemos talentos diferentes, que éstos nacen con nosotras y nosotros como aptitudes que deben ser desarrolladas con el apoyo del entorno.

❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que hay talentos femeninos y hay talentos masculinos, alentando la idea de que los talentos no tienen género, así una persona puede ser excelente cocinera, administradora o motoquera independientemente de que sea mujer o hombre.

❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que NNA no manifiestan talentos a no ser que sean extraordinarios, alentando la idea de que cuanto antes se preste atención a los talentos éstos se fortalecerán para el resto de la vida.

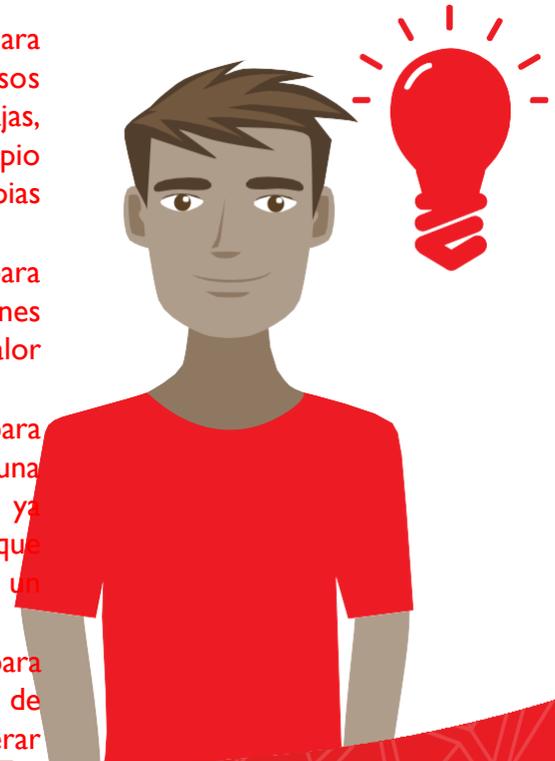
❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que existen ciertas etnias que tienen más talentos que otras o que hay personas discapacitadas y que por ello no tienen talentos, alentando la idea de que los talentos son personales y que se adecuarán a las necesidades de la etnia o cultura a la que pertenecen, además de que todas las personas tenemos discapacidades en mayor o menor grado y que, por el contrario, estas discapacidades suelen ser impulsoras para la manifestación de los talentos.

INSERTAR LOS JUEGOS DE LA PÁGINA
25 Y 26 DEL CUADERNILLO

7) Yo tengo espíritu Emprendedor

En términos generales, se entiende que el emprendimiento consiste en reconocer la ocasión de crear un proyecto, y el proceso para desarrollarlo. El espíritu emprendedor es tener la visión para poder crear y construir algo prácticamente de la nada. Es la capacidad de ver una oportunidad donde otros no ven solución, encuentran contradicción o confusión. Podríamos afirmar que el espíritu emprendedor es aquel que encuentra soluciones desarrollando proyectos innovadores y ve oportunidades para obtener beneficios. Existen distintos tipos de emprendedores entre los que destacan:

- *Emprendimiento empresarial:* iniciativa o aptitud de una persona para desarrollar un proyecto de negocio u otra idea que genere ingresos económicos. El emprendimiento empresarial tiene, entre otras ventajas, la de generar empleos, además de permitir a la persona ser su propio jefe, y por lo tanto, manejar su propio tiempo y tomar sus propias decisiones.
- *Emprendimiento cultural:* iniciativa o actitud de una persona para generar movimientos sociales, impulso a activistas u organizaciones culturales que buscan que no se pierda ni el significado, ni el valor simbólico de los productos y costumbres de un país o de un sector.
- *Emprendimiento social:* iniciativa o actitud de una persona para satisfacer las necesidades de la sociedad donde se desenvuelve. Es una persona o grupo que se involucra en problemas de la comunidad, ya sean sociales, económicos o culturales, buscando soluciones que mejoren la vida de su sociedad sin necesariamente perseguir un beneficio económico.
- *Emprendimiento altruista:* iniciativa o actitud de una persona para desarrollar actividades que van dirigidas especialmente al beneficio de poblaciones en situación de vulnerabilidad y que no buscan generar ingresos personales.



¿Cuáles son las características de niñas, niños y adolescentes que emprenden?

Niñas, niños y adolescentes puede emprender; todo depende del impulso que reciba de su comunidad para que pueda reconocer sus potencialidades para la creación de un proyecto emprendedor sostenible. Estas son algunas de esas potencialidades:

- *Innovación:* crear proyectos a partir de ideas nuevas y originales.
- *Creatividad:* generar ideas interesantes desde puntos de vista poco comunes.
- *Valentía:* asumir riesgos y superar los retos de su proyecto.
- *Perseverancia:* insistir ya que, en muchos casos, los resultados no son inmediatos.
- *Flexibilidad:* modificar lo necesario para mejorar y obtener mejores resultados.

Por ello es importante impulsar a NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES:

- Tomarse el tiempo necesario para consultar información relacionada con lo que se busca hacer (consultar proyectos similares, explorar si en su municipio, ciudad, país o países vecinos).
- Escribir o manifestar verbalmente a qué se quiere dedicar, en qué cree, qué le gusta o le apasiona.
- Proyectar el costo de poner en marcha su proyecto y hacerlo sostenible, junto a personas adultas de su comunidad.
- Reflexionar a la hora de construir el proyecto: ¿La idea es buena? ¿Cuál es la diferencia de otras ideas o proyectos similares?
- Perder el miedo al fracaso, comprendiendo que una caída no es el fin y que las personas fracasamos muchas veces para optimizar nuestros deseos.

RECUERDA: Tienes el poder para romper con las normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutricias:

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que el emprendimiento responde a las características biológicas que tengan las personas, (mujeres ahorradoras y hombres gastadores), alentando la idea de que el emprendimiento lo manifestamos de diferentes maneras, en respuesta nuestras potencialidades individuales.
 - ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que hay emprendimientos que sólo pueden hacer las mujeres como espacios alimenticios, o que sólo pueden hacer los hombres como fabricación de robots, alentando la idea de que los emprendimientos no tienen género, así una persona puede abrir un negocio de carnes y otra liderar un movimiento altruista, recordando que el emprendimiento no tiene género.
 - ❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes tienen que esperar a ser adultas o adultos para emprender algo cuando la evidencia muestra que son muchas niñas, niños y adolescentes que están solventando hogares con su esfuerzo, alentando la idea de que cuanto antes se respalde sus ideas y propuestas más pronto tendremos personas independientes, autónomas y seguras de si mismas.
- Poder y cultura:** Romper con la idea de que solo las personas que asisten a la academia las que realizan emprendimientos más exitosos, alentando la idea de que los mayores emprendimientos responden a la frase “la necesidad es la madre del ingenio”; tanto quienes asisten a la academia, como quienes no lo hacen pueden desarrollar emprendimientos exitosos

**INSERTAR LOS JUEGOS DE LAS PÁGINAS 29
Y 30 DEL CUADERNILLO**

8) Asociándome: la importancia del asocio

La asociatividad no es más que la cooperación entre personas, organizaciones, movimientos ciudadanos, empresas grandes o pequeñas, que deciden voluntariamente participar en un esfuerzo conjunto para la búsqueda de un objetivo común. Nos permite tener mejores resultados pues compartimos los mismos intereses y trabajos. Para que la asociatividad sea exitosa debe existir:



Es importante trabajar en asocio ya que genera desarrollo en el ámbito social (mayor efectividad para lograr demandas sociales) y económico (mayor oportunidad de competir en el mercado).

¿Qué es asociación?

La asociación es un grupo de personas que se juntan para trabajar en equipo y desarrollar acciones, con el objeto de alcanzar los fines promovidos y realizados por ellas o ellos mismos.

¿Para qué asociarnos?

Las niñas, niños y adolescentes deben tener en cuenta que las personas se asocian con el objetivo de contribuir a mejorar diferentes condiciones de vida, proporcionar apoyo a sus semejantes, canalizar información sobre distintos temas, crear o ser parte de redes de ayuda mutua y, finalmente, para buscar sinergias con otras asociaciones que trabajan con fines comunes.

Las personas se agrupan y asocian principalmente cuando consideran que deben promover alguna causa o defenderla del ataque de otros grupos, o cuando consideran que son víctimas de injusticias y desean cambiar algo en su sociedad.

Para conseguir un cambio es necesario unir esfuerzos y ponerse de acuerdo para exigirlo y trabajar en equipo; es más probable que las personas seamos escuchadas cuando somos varias y estamos unidas. Los motivos por los cuales se conforman diferentes asociaciones, son:

- ❖ Para promover la exigibilidad de los derechos.
- ❖ Para cambiar la situación de ciertas personas que son afectadas por algo.
- ❖ Para generar debate y cuestionar a la sociedad sobre temas de interés.
- ❖ Para fortalecer la capacidad hasta la negociación entre grupos y asociaciones.
- ❖ Para ser más fuertes con liderazgo organizado.
- ❖ Para incrementar las capacidades de aprendizaje.

La importancia de asociarse y trabajar en equipo

El trabajo en equipo es la base y una herramienta fundamental para asociarse.

El trabajo en equipo se realiza con todo tipo de personas con las que tenemos algo en común, porque comprendemos que independientemente de nuestra identidad etaria, sexual, genérica, cultural o étnica tenemos habilidades, recursos o conocimientos que nos favorecen a todos cuando nos unimos. Se debe tomar en cuenta diferentes actividades y tareas cotidianas en el hogar relacionadas con el trabajo en equipo: poner la mesa, ordenar la habitación, sacar la basura, lavar los platos, cambiar los focos. Son formas de ejercitar la cooperación para el desempeño de actividades en grupo. Las actividades deberán estar repartidas según las capacidades, gustos y habilidades de los miembros del equipo, evitando destinar ciertas tareas únicamente a hombres y otras únicamente a mujeres.

También es importante ejercitar el respeto ante las opiniones, experiencias, destrezas e ideas de las demás personas, evitando la frustración, aprendiendo a compartir, siendo pacientes y respetuosas en la interacción colaborativa con otras personas.

En este sentido, la importancia de asociarse y trabajar en equipo radica en que dos o más personas comparten un objetivo común, tienen sentido de comunidad y se apoyan entre sí, lo cual les permite llegar donde desean más fácil y rápidamente, desarrollando su capacidad de colaborar con las demás al concretar un fin o un proyecto que sea de beneficio para todas y todos.

La asociación permite:

- ❖ Obtener mejores resultados si compartimos los mismos intereses y trabajos.
- ❖ Compartir momentos difíciles, apoyarse y acompañarse y proponer acciones a seguir.
- ❖ Permite intercambiar experiencias, aprender de las demás y aceptar críticas constructivas.
- ❖ Desarrollar la creatividad para resolver conflictos.
- ❖ Aceptar la complementariedad, desarrollar la comunicación asertiva, poder coordinar, afianzar lazos de confianza y comprometerse con el objetivo común.

RECUERDA: Tienes el poder para romper con las normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutricias

❖ ***Poder y sexualidad:*** Romper con la idea de que las mujeres y los hombres tiene que luchar entre sí para existir, alentando la idea de que la asociación entre personas potencia las individualidades y fortalece los proyectos.

❖ ***Poder y género:*** Romper con la idea de que las mujeres son enemigas de las mismas mujeres y que por eso no pueden asociarse, alentando la idea de que la sororidad y la fraternidad son posibles cuando existen causas comunes.

❖ ***Poder y diferencias de edad:*** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes no pueden formar parte de asociaciones de personas adultas, alentando la idea de que, si bien ellas y ellos no tienen la misma experiencia, también son sujetas y sujetos de derecho y sus ideas innovadoras pueden ser muy útiles en las planificaciones.

Poder y cultura: Romper con la idea de que las asociaciones están destinadas a generar lucha entre culturas o alienaciones culturales, alentando la idea de que la asociación en diversidad enriquece cualquier proyecto.

**INSERTAR LOS JUEGOS DE LA PÁGINA
33 DEL CUADERNILLO**

9) ¡Soy Protagonista y hago incidencia política!

Ser protagonista es incidir para transformar, cambiar, afectar, decidir en la realización de un proceso y con el propósito de desarrollar los puntos de vista en los espacios de la vida colectiva.

La participación de NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES en asuntos públicos y comunales puede ayudar en gran medida a acercarse a la cotidianidad de la pobreza y marginación, responder con políticas adecuadas y crear legitimidad. La incidencia política sirve para resolver problemas específicos a través de cambios concretos en políticas y programas públicos. Es necesario hacer incidencia política cuando se identifica una de las siguientes situaciones:

- Ausencia de políticas adecuadas.
- Vigencias de políticas que afectan intereses de determinados sectores de la población.
- Incumplimiento permanente de políticas existentes.
- Necesidad de mejorar o de poner en vigencia (implementar) las políticas.

En resumen, la incidencia política no solo busca la reforma de la normativa y de las políticas sino el cumplimiento efectivo de las mismas.

*¡Luchamos por
nuestros derechos!*



¿Qué es participación y protagonismo de niñas, niños y adolescentes?

La participación y el protagonismo de niñas, niños y adolescentes es su capacidad de expresarse, participar, debatir y proponer ideas en espacios de toma de decisión, para la promoción del bienestar común, en base a sus derechos y necesidades.

Se entiende la participación y protagonismo de niñas, niños y adolescentes, como una manera de romper los moldes de lo que supone ser una lideresa o líder, reconociéndonos **como personas activas y sujetas de derecho, capaces de ser reconocidas, respetadas y escuchadas**. Tanto mujeres como hombres tienen iguales derechos porque comparten la cualidad de seres humanos y, por tanto, se les debe proveer equitativamente de los mismos espacios de participación, así como de la oportunidad de expresarse.

¿Qué es incidencia política y para qué sirve?

Es un proceso que desarrolla una o varias personas, cuyo objetivo es el de influir en la formulación e implementación de programas y políticas públicas, a través de estrategias políticas, sociales y culturales ante las autoridades u otras instituciones que les permitan ser escuchadas y atendidas.

La incidencia política es un proceso que se pone en marcha cuando un grupo, movimiento, organización social u asociación de personas desea lograr un cambio dentro de su sociedad. Por tanto, involucra una serie de acciones y estrategias planificadas que nos acercan a diferentes personas, autoridades, instituciones y otras asociaciones, para alcanzar el objetivo propuesto por el bien de todas.

¿Cómo hacer incidencia política?

- ❖ Identificando problemas específicos que afectan a la vida de las personas.
- ❖ Definiendo objetivos claros para resolver esos problemas.
- ❖ Formulando propuestas precisas de solución a los problemas.
- ❖ Desarrollando capacidades colectivas (conocimiento y habilidades).
- ❖ Analizando si el entorno político es favorable para abordar un problema en ese entorno.
- ❖ Identificando a personas con poder de decisión y a aquellas que las influyen.
- ❖ Transformando las propuestas en documentos que contengan políticas públicas como soluciones a las demandas y necesidades.
- ❖ Generando espacios de intercambio y expresión con las personas que tienen poder de decisión.
- ❖ Incidiendo o ejerciendo presión sobre las personas con poder de decisión o autoridades, para que las propuestas se transformen en políticas locales, regionales o nacionales.

En términos específicos, es necesario hacer incidencia política cuando se identifica una de las siguientes situaciones:

- ❖ *Ausencia de políticas adecuadas* en relación a un problema percibido por la población o un grupo.
- ❖ *Vigencia de políticas que afectan* intereses de determinados sectores de la población.
- ❖ *Incumplimiento permanente* de políticas existentes.
- ❖ *Necesidad de mejorar o de poner en vigencia* (implementar) las políticas existentes.

¿Qué hacemos para llevar adelante un proceso o estrategia de incidencia política?

1. Analizar la situación de los derechos.
2. Plantear un objetivo específico.
3. Analizar el contexto político.
4. Buscar audiencias con autoridades.
5. Desarrollo de un discurso o mensaje en base al objetivo planteado.
6. Relacionarse con el sector privado para obtener financiamiento para las acciones.
7. Desarrollar e implementar el plan de acción a través de herramientas que nos permitan fortalecer el proceso o estrategia de incidencia política.

¿Ante quién hacemos incidencia?

Los procesos o estrategias de incidencia política se realizan ante diferentes instancias y en todos los niveles del Estado:

- *A nivel comunal:* directores de colegios, centros de salud, sub alcaldías, autoridades distritales, etc.
- *A nivel municipal:* alcaldes y concejales municipales, etc.
- *A nivel departamental:* gobernadores, asambleas departamentales, etc.
- *A nivel nacional:* Órgano Ejecutivo, Órgano Legislativo, Órgano Judicial y Órgano Electoral.

Tienes el poder para romper con las normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutricias

❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que las mujeres y los hombres tiene capacidades marcadas por los estereotipos de participación, de relación, de experiencia, que impiden a unas tener papeles protagónicos e impulsan a los otros en los mismos, alentando la idea de que la capacidad de incidencia no está dada por los genes, sino más bien por capacidades como la construcción de una autoestima equilibrada, el liderazgo, la resiliencia, el empoderamiento, el emprendimiento y las relaciones con el entorno.

❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que las mujeres no pueden relacionarse con el entorno social, económico o político sin que medie “la coquetería” o que los hombres si lo pueden hacer porque media “la agresividad”, alentando la idea de que la incidencia política requiere de personas comprometidas con una causa, con conocimientos profundos sobre la misma, con planteamientos novedosos para resolver dificultades y con propuestas para generar movimientos políticos.

❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que NNA no pueden realizar incidencia política porque se piensa que para ello las personas debe ser experimentadas y maduras, alentando la idea de que NNA tienen la potencialidad de generar movimientos con su discurso sincero y claro de aquello que están viviendo o su comunidad está viviendo; que si a ello se acompañan recursos y estrategias de planificación pueden lograr cambios importantes.

❖ **Poder y cultura:** Romper con la idea de que a las personas de comunidades originarias o a las personas con discapacidad no se las escuchará porque solo se escucha la voz de personas formadas académicamente, alentando la idea de que la formación académica es útil, en tanto brinda información para ser usada en procesos de incidencia política, pero que esa es solo una parte de este proceso, que no existe nada más potente que los planteamientos que derivan de la sabiduría de la experiencia y la necesidad de reivindicación.

INSERTAR LOS JUEGOS DE LA PÁGINA
37 DEL CUADERNILLO

10) Mi Plan de Desarrollo Personal

¿Qué es el desarrollo personal?

El desarrollo personal, conocido también como superación personal, crecimiento personal, cambio personal, es un proceso de transformación en el cual una persona adopta nuevas ideas o formas de pensamiento que le permiten generar nuevos comportamientos y actitudes, lo que da como resultado mejores y mayores estándares de calidad de vida.

El desarrollo personal, implica autoconocimiento, autoestima, autodeterminación, autoeficacia, lo que conlleva a una vida de bienestar personal, familiar, laboral y social, cuyo fin es lograr un camino de transformación y excelencia personal.

Todas las personas tenemos derecho a tomar decisiones propias. Antes de iniciar su elaboración es preciso tomar en cuenta algunos factores que influyen en este proceso:

- La experiencia propia.
- La experiencia de otras personas.
- Las normas sociales.
- Los valores culturales.
- El nivel educativo.
- El nivel socioeconómico.
- La personalidad.
- La identidad
- Los sueños.
- Los planes de las personas.
- La información disponible

¿Cómo elaborar un plan de desarrollo personal?

Para desarrollar un Plan de Desarrollo Personal se pueden seguir los siguientes pasos:

1. Preguntarse ¿Quién soy? ¿Cuáles son mis características en este momento? ¿Cuáles son mis potencialidades? ¿Cuáles son mis debilidades? ¿cuáles son mis necesidades? ¿Cuáles son mis proyecciones?
2. Preguntarse ¿Dónde estoy? ¿Dónde he llegado con mis logros? ¿Dónde me encuentro en este momento de mi vida? ¿De quienes dependo? ¿Quiénes me pueden ayudar? ¿A quiénes puedo ayudar?
3. Preguntarse ¿Hacia dónde voy? ¿Hacia dónde quiero llegar? ¿Hacia dónde quiero dirigir mis pasos?
4. Elaborar una lista de metas u objetivos a corto, mediano y largo plazo (partiendo de un mes, llegando a seis meses hasta algunos años). Pensar en próximos proyectos que podrían beneficiarnos de forma personal, así como en oportunidades de investigar de manera independiente, para fortalecer la experiencia personal.
5. Tomar en cuenta las consecuencias, positivas y negativas, de alcanzar o no las metas, y considerar los efectos de estos análisis en futuras metas u objetivos.
6. Bosquejar los pasos individuales necesarios para alcanzar cada meta. Asignar una fecha límite a cada paso para definir tiempos.
7. Evaluar si se cuenta con los recursos necesarios para obtener dichas metas. Tomar en cuenta que los recursos varían (por ejemplo, el tiempo para completar una carrera universitaria, dinero para invertir, etc.). Si se necesita recursos con los que actualmente no se cuenta, elaborar una lista de posibles medios para conseguirlos.
8. Realizar un análisis FODA: fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. Tener en cuenta estas características y situaciones ayudará a crear un plan práctico.

9. Vigilar el progreso de acuerdo a la fecha límite establecida, y ajustarla cuando sea necesario. La flexibilidad es importante; los ajustes aseguran la administración del proceso y la superación de los desafíos.

RECUERDA: Tienes el poder para romper con las normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutricias

❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que los hombres tienen el hemisferio izquierdo más desarrollado y que por ello su planificación será más lógica y concreta, mientras que las mujeres tienen el hemisferio derecho más desarrollado y que por ello su planificación será más creativa y afectiva, alentando la idea de que ambas capacidades forman parte del repertorio de respuestas de todas las personas y que son necesarias para la planificación que cualquier persona vaya a desarrollar.

❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que las mujeres no precisan hacer un plan de desarrollo personal porque se encontrarán con hombres que cubrirán sus necesidades una vez que formen pareja o se casen, alentando la idea de que el plan de desarrollo personal debe responder a un proyecto de vida individual, que potencie las capacidades de cada persona.

❖ **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea de que NNA no pueden realizar un plan de desarrollo personal porque no precisan hacerlo mientras dependan de su familia, alentando la idea de que NNA tienen que aprender a plantear metas a corto, a mediano y largo plazo, de manera que vayan ganando autonomía y a futuro independencia.

Poder y cultura: Romper con la idea de que a las personas de comunidades originarias o que viven alguna discapacidad no tienen la capacidad de analizar su propia situación, plantear metas y proyectar acciones, porque se las supone dependientes del entorno; alentando la idea de que los planes de desarrollo personal no deben uniformar las vivencias de las personas, sino más bien deben generar procesos individuales, personales y únicos.



6 MESES



1 AÑO



5 AÑOS

**INSERTAR LOS JUEGOS DE LAS PÁGINAS
39, 40 Y 41 DEL CUADERNILLO**

