



Save the Children



Cuaderno de Capacitación Guía I



Empoderamiento Personal

CUADERNO DE Capacitación Guía II



Empoderamiento Personal

Créditos

Save the Children Bolivia

Marianela Montes De Oca
Directora de País

Revisión de Contenido:

Willams Zavaleta
Gerente/Experto Reducción Pobreza Infantil y Emergencias

Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo:

Jaime Villalobos, Coordinador
Genny Quelca
Indira Hinojosa
Freddy Jhonny Laura Mondaca
Miguel Quentasi
Fatme Almendras
Nelly Humerez
Amanda Limachi
Janneth Pereira
Erick Quiroga

Programa Adolescentes Empoderad@s para Prevenir Embarazos, VIH y Violencias en Bolivia:

Jaime Villalobos, Coordinador
Carmen La Ruta
Aldo Espinoza
José Rodolfo Vargas
María Condori
Luis Alberto Miranda

Programa Patrocinios, Componente Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes:

Fernando Cerezo Soza, Coordinador
Sirley Rocío Guzmán Herbas
Ivón Gonzales Terrazas
Claudia Janeth Fuentes Pinedo
Miguel Ángel Corpa Céspedes
Carlos Fernando Arnez Sejas

Fabiola Calderón, Coordinadora Nacional de Comunicación
Negri Vaca Diez, Responsable Técnico en Comunicación Digital y Documentación

Elaboración y adecuación de contenidos:

Marynés Salazar Gutierrez, Consultora Save the Children

Diseño: Teleioo Srl.

Impresión:

La Paz, Bolivia 2021

CUADERNO DE CAPACITACIÓN
Guía I:
**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

Índice

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Introducción..... | 9 |
| ¿Qué personas pueden aprender con este cuaderno? | 9 |
| TEMA 1. ¿SOY UNA PERSONA EMPODERADA! | 13 |
| ¿Cómo sé si soy una persona empoderada? | 13 |
| ¿Qué es el empoderamiento desde una mirada feminista con enfoque de igualdad de género? | 14 |
| Empoderamiento personal..... | 18 |
| Sopa de letras: empoderándome | 19 |
| ¿Es hora de tomar decisiones!: Encuentra tu camino y llega a tu meta..... | 20 |
| TEMA 2. SOY UNA PERSONA ÚNICA Y MARAVILLOSA..... | 21 |
| Mi Autoestima..... | 21 |
| ¿Cómo se fortalece la autoestima?..... | 23 |
| ¿Por qué es importante la autoestima?..... | 23 |
| Laberinto de la motivación: tengo capacidad | 25 |
| Reconocimiento visual: Encuentra la letra E de Empoderamiento en 2 s..... | 26 |
| Reconocimiento visual: Encuentra la letra C de Confianza en 2 s..... | 27 |
| Encuentro las diferencias: El espejo | 28 |
| Laberinto: ¿confío en mis habilidades para resolver algunos problemas! | 29 |
| TEMA 3. ¿DESARROLLANDO MI CAPACIDAD DE RESILIENCIA! | 30 |
| ¿Qué es resiliencia?..... | 30 |
| ¿Qué es la adversidad? | 30 |
| ¿Cómo puedo enfrentar la adversidad? | 30 |
| Concentración: tengo actitud positiva..... | 34 |
| Crucigrama de operaciones | 35 |
| TEMA 4. ¿IMPULSANDO MI CAPACIDAD DE LIDERAZGO!..... | 36 |
| ¿Qué características tiene el liderazgo estudiantil?..... | 37 |
| ¿Qué acciones desarrolla una lideresa o un líder?..... | 38 |
| ¿Qué preciso para ser una lideresa o un líder estudiantil?..... | 38 |
| Encuentra las diferencias: Descubriendo nuestras capacidades..... | 41 |
| Sopa de letras: Reconociendo los valores | 42 |
| TEMA 5. AUTODETERMINACIÓN Y TOMA DE DECISIONES..... | 43 |
| ¿Qué es la autodeterminación? | 43 |
| ¿Qué es la toma de decisiones? ¿Cómo lo hago?..... | 44 |
| Encuentra las diferencias: analizo cada alternativa..... | 46 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| TEMA 6. ¿POTENCIALIZANDO MI TALENTO HUMANO!..... | 47 |
| ¿Cómo se potencia el talento humano en niñas, niños y adolescentes? | 47 |
| Talento humano inclusivo con enfoque de género..... | 48 |
| Encuentra las diferencias: Conociendo mis habilidades..... | 50 |
| Encuentra las diferencias: Conociendo mis habilidades..... | 51 |
| Encuentra las diferencias: Conociendo mis habilidades | 52 |
| Sopa de letras: Reconociendo las profesiones | 53 |
| TEMA 7. ¿YO TENGO ESPÍRITU EMPRENDEDOR!..... | 54 |
| Empoderamiento | 54 |
| ¿Qué es un emprendimiento?..... | 55 |
| ¿Cómo son las niñas, niños y adolescentes emprendedores? | 55 |
| ¿Cuáles son las características de NNA que emprenden? | 55 |
| Encuentro las diferencias: Logrando mi emprendimiento | 58 |
| Encuentro las diferencias: Tengo iniciativa..... | 59 |
| Sopa de números: Yo innovando..... | 60 |
| TEMA 8. ¿VALORANDO LA IMPORTANCIA DE ASOCIARSE! | 61 |
| ¿Para qué asociarnos? | 61 |
| ¿Qué es asociación? | 63 |
| ¿Para qué asociarnos? | 63 |
| Sopa de letras con imágenes: Enfrentando dificultades..... | 66 |
| TEMA 9. ¿MANIFESTANDO PROTAGONISMO E INCIDENCIA!..... | 67 |
| ¿Qué es participación y protagonismo de NNA? | 67 |
| ¿Qué es incidencia política y para qué sirve?..... | 67 |
| ¿Cómo hacer incidencia política? | 67 |
| ¿Qué hacemos para llevar adelante un proceso o estrategia de incidencia política? ... | 68 |
| ¿Ante quién hacemos incidencia?..... | 69 |
| ¿Cuáles son los puntos clave de la incidencia política?..... | 70 |
| Llenando el crucigrama: Mi protagonismo juvenil | 72 |
| TEMA 10. ¿PLANTEANDO MI PLAN DE DESARROLLO PERSONAL!..... | 73 |
| ¿Qué es el plan de desarrollo personal? | 73 |
| Cómo elaborar un plan de desarrollo personal..... | 73 |
| Encuentro las diferencias: Alcanzando mis metas..... | 76 |
| Encuentro las diferencias: Mi superación personal..... | 77 |
| Laberinto: Es hora de llegar a la meta..... | 78 |
| Concentración | 79 |
| Identifico mis emociones y sentimientos en este año, pintando | 80 |

Código de Conducta

para la seguridad y protección de niñas, niños y adolescentes

Como personal de Save the Children y de sus organizaciones socias, voluntarios/as, pasantes, consultores/as, proveedores/as, visitantes y otros vinculados a la organización, me comprometo a:

- Nunca golpear o maltratar físicamente o psicológicamente a una niña, niño o adolescente.
- Nunca participar en una actividad sexual o mantener relaciones sexuales con una persona menor de 18 años. El conocimiento erróneo de la edad de la niña, niño o adolescente no es una defensa.
- Nunca llevar a una niña, niño o adolescente con el cual se trabaja, a dormir a casa.
- Nunca dormir en la misma habitación o cama que una niña, niño o adolescente.
- Nunca estar a solas con una niña, niño o adolescente con quien trabaja, fuera de la vista o escucha de otra persona adulta.
- Nunca tolerar o participar en comportamientos ilegales o peligrosos con niñas, niños o adolescentes.
- Nunca discriminar o mostrar un trato preferencial hacia una niña, niño o adolescente excluyendo a otras/os.
- Nunca pedir a niñas, niños y adolescentes datos personales (celular, dirección), ni agregarlos a redes sociales. Tampoco tomar fotografías o videos sin autorización y compartirlas.



Si alguna persona adulta tiene mal comportamiento o actitud contigo, **NO** te quedes callada, no te quedes callado, ¡Se valiente!!, aplica las 3 reglas de oro:



**Gritar y decir
¡NO!**

**Correr y
pedir
ayuda**



**Avisar a una
persona
adulta de
confianza**



Si te sientes mal o incómoda por el trato que recibes en el desarrollo de nuestras actividades; ¡No te quedes callada, No te quedes callado!, cuéntale a alguna persona adulta de tu confianza, que puede ser alguien de tu familia, un personal o el Punto Focal de Salvaguarda de Save the Children.

Ruta crítica de atención a Niñas, Niños y Adolescentes en caso de violencia



Introducción

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 este cuaderno?

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 positivas**.

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 positivas a través del uso adecuado del poder en las relaciones interpersonales, especialmente en cuatro situaciones:

- * **Poder y sexualidad:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica, profundamente arraigada 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 positiva 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 que sean mujeres u hombres.

* **Poder y género:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica 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 positiva 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 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 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 positiva que viabilice la comprensión 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 que niñas, niños y adolescentes crezcan y se desarrollen libres de normas sociales tóxicas que otrora encarcelaran y limitarían las posibilidades de existencia de miles y miles de personas, en la

presente Guía se transversaliza la posibilidad de construir normas sociales positivas, 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 positivas 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.

Empoderamiento personal Guía I

| N° | Tema |
|----|------------------------------------------------------------------------|
| 1 | ¿Qué es el empoderamiento personal? |
| 2 | ¡Fortaleciendo mi autoestima! |
| 3 | ¡Desarrollando mi capacidad de resiliencia! |
| 4 | ¡Impulsando mi capacidad de liderazgo! |
| 5 | ¡Reforzando mi autodeterminación y mi capacidad de toma de decisiones! |
| 6 | ¡Potencializando mi talento humano! |
| 7 | ¡Proyectando mi espíritu emprendedor! |
| 8 | ¡Valorando la importancia de asociarse! |
| 9 | ¡Manifestando protagonismo e incidencia! |
| 10 | ¡Planteando mi plan de desarrollo personal! |

¡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

“yo sí puedo alcanzar mis metas porque tengo capacidad”



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 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.

Definiendo el empoderamiento personal

El empoderamiento personal es una capacidad que guarda estrecha relación con el autoconcepto, la autoestima y la autoeficacia; 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.

Asimismo, es importante comprender que NNA deben desarrollar su autoestima, su autoconcepto y su autoeficacia para empoderarse personalmente.

Características de niñas, niños y adolescentes que desarrollan su empoderamiento

- * Fortalecen sus “autos”: autoestima, autoconcepto y autoeficacia
- * Toman sus propias decisiones de forma consciente
- * Buscan información y adoptan los recursos necesarios para resolver problemas
- * Amplían su formación y conocen cosas nuevas
- * Se relacionan y comunican de una forma asertiva
- * Conocen sus potencialidades y sus limitaciones, es decir sus puntos fuertes y débiles
- * Se responsabilizan de sus decisiones y actos



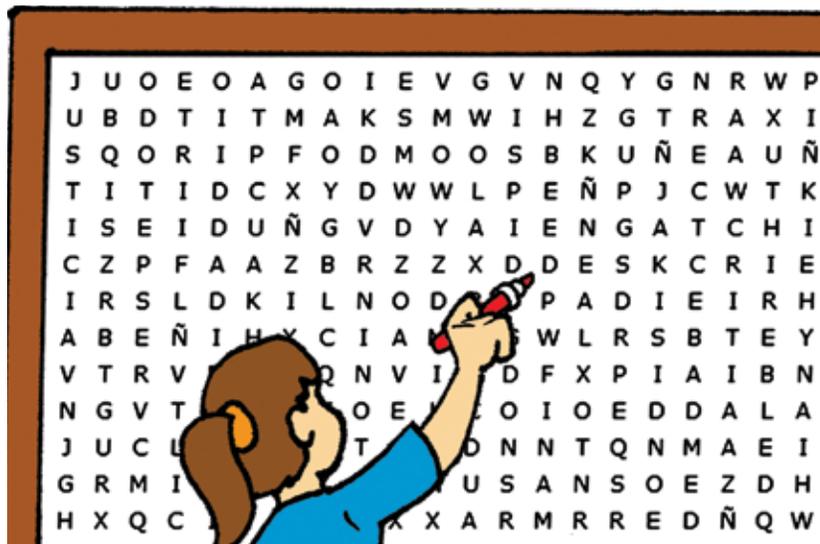
RECUERDA: Tienes el poder para romper con las normas sociales tóxicas y construir normas sociales positivas.

- * **Poder y sexualidad:** Romper con la idea que las mujeres son débiles y que los hombres son fuertes, alentando la idea que todas y todos tenemos momentos de fortaleza y de debilidad. Reconocerlo es parte del empoderamiento.
- * **Poder y género:** Romper con la idea que por naturaleza, mujeres y hombres tenemos funciones diferentes, alentando la idea que todas y todos tenemos el derecho a la educación, que nos permitirá fortalecer nuestras potencialidades personales.

* **Poder y edad:** Romper con la idea que niñas, niños y adolescentes deben obedecer todo sin cuestionar, alentando la idea que ellas y ellos tienen derecho a aceptar las órdenes o a rechazarlas, velando por su bien personal.

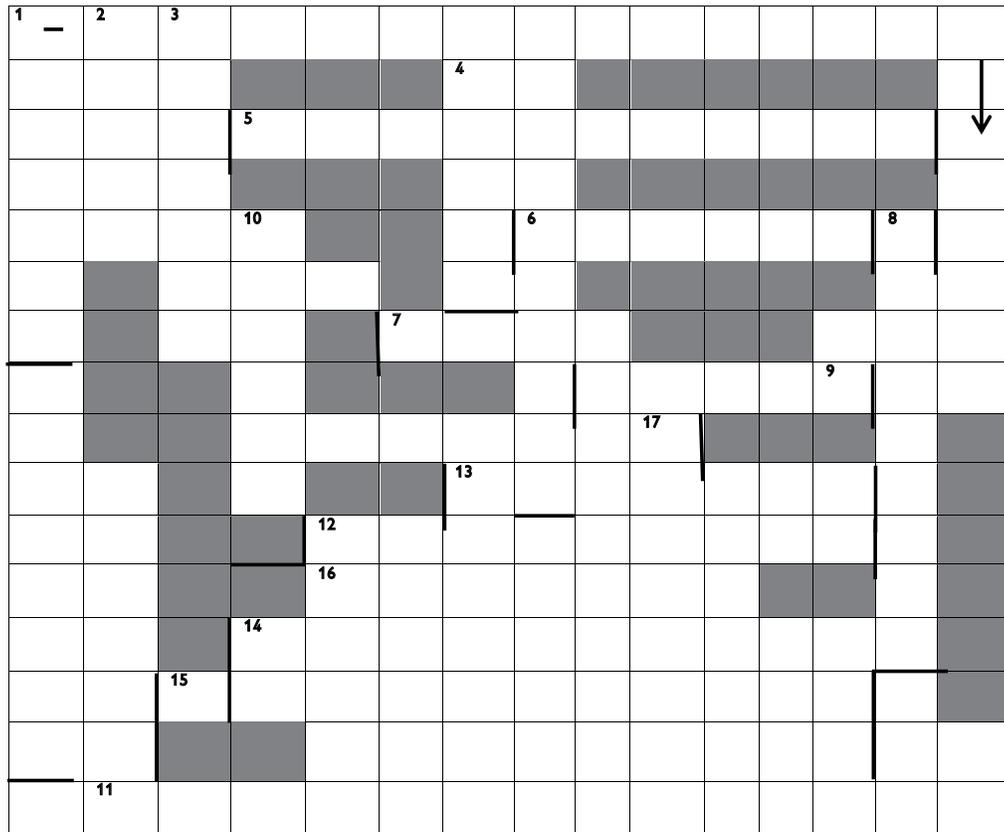
* **Poder y cultura:** Romper con la idea que niñas, niños y adolescentes, o cualquier persona debe ser valorada por encima o por debajo de las demás en razón de su ascendencia indígena originaria, de su orientación sexual, de su identidad de género o de sus capacidades diferentes, alentando la idea 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!



**¡EMPECEMOS LLENANDO EL
MODULOGRAMA!**

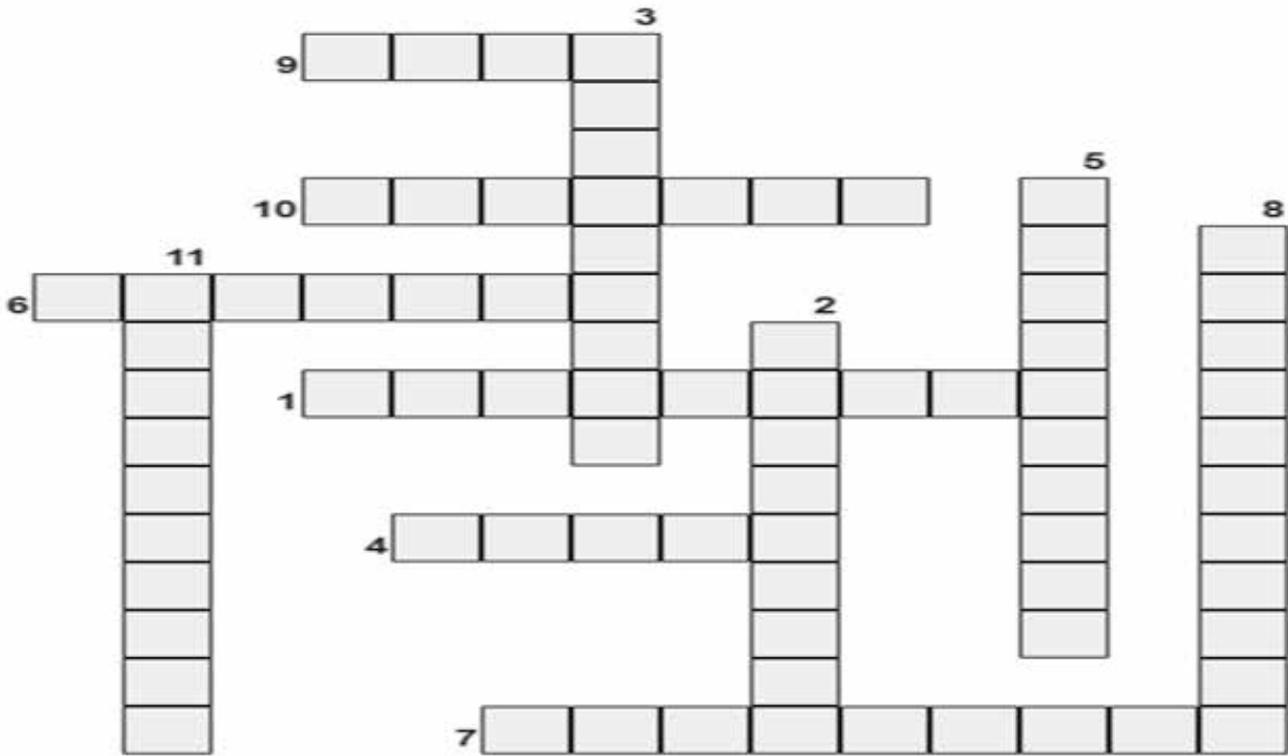
**(No olvides repasar las temáticas para
llenar los juegos)**



- 1.- Idear
- 2.- Persona que posee diversas cualidades y aptitudes, con las que influye en otras personas
- 3.- Ajustar
- 4.- Honestidad
- 5.- Imaginación
- 6.- Ponerse en el lugar de la otra persona
- 7.- Fin de una acción o un plan
- 8.- Elegir, tomar iniciativas y decisiones
- 9.- Innovar
- 10.- Futuro

- 11.- Insumo
- 12.- Intento de influencia interpersonal
- 13.- Capacidad innata del ser humano
- 14.- Trabajo en equipo
- 15.- Explorar, tomar riesgos y aprovechar oportunidades
- 16.- Capacidad
17. Profesión

EMPODERAMIENTO PERSONAL



HORIZONTALES

1. Actitud, talento, destreza o capacidad innata de una persona.
4. Persona que tiene habilidad de influir en las y los demás.
6. Capacidad innata del ser humano.
7. Hacer fuerte a un individuo o grupo social.
9. Fin de una acción o plan.
10. Principio, virtudes, o cualidades que caracterizan a una persona.

VERTICALES

2. Intento de influencia interpersonal
3. Capacidad de una persona de establecer sus propias normas y regirse por ellas
5. Proceso que tiene objetivo de influir en la formulación o implementación de un programa
8. Explorar o tomar riesgos, aprovechar oportunidades
11. Grupo de personas que se juntan para trabajar en equipo y desarrollar acciones

SOPA DE LETRAS: EMPODERÁNDOME (encuentra en 3 minutos)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| V | A | Y | I | G | L | G | M | A | U | T | O | N | O | M | I | A | Y | A | J |
| W | W | O | Q | R | A | U | T | O | I | M | A | G | E | N | L | M | I | J | K |
| Q | C | C | T | O | V | F | A | A | Q | U | N | W | L | R | G | T | A | T | T |
| W | L | Q | G | D | Z | Y | C | S | G | I | G | X | R | T | A | D | L | A | D |
| Q | U | G | H | X | R | O | I | O | W | Z | F | D | U | P | P | Q | I | L | E |
| J | U | X | Z | D | Q | T | T | C | F | X | A | I | M | K | Y | L | D | A | S |
| F | D | B | T | N | L | N | I | I | H | F | J | E | S | X | M | O | E | U | I |
| T | X | E | J | E | O | E | L | A | B | H | C | I | M | A | E | W | R | T | C |
| H | O | F | I | R | I | L | O | R | L | A | N | L | D | U | T | A | A | O | I |
| B | T | S | T | P | B | A | P | S | E | S | R | V | T | W | A | A | Z | A | O |
| Z | P | T | E | M | D | T | X | E | I | E | E | G | A | S | Z | S | G | C | N |
| V | E | R | O | E | D | S | Z | D | S | R | C | W | M | I | X | Z | O | E | E |
| F | C | M | D | T | V | O | E | I | S | T | P | O | I | Y | U | O | B | P | S |
| K | N | E | S | G | Z | N | L | I | Y | I | B | L | T | B | W | Z | G | T | E |
| A | O | G | M | G | C | I | D | T | L | V | N | E | S | Q | V | T | M | A | K |
| D | C | G | S | I | E | A | Y | F | Y | I | V | R | E | T | I | H | C | C | E |
| V | O | E | A | N | D | D | E | E | J | D | B | Q | O | G | M | S | A | I | G |
| I | T | F | C | U | T | I | W | K | O | A | J | D | T | K | N | E | B | O | Y |
| Y | U | I | H | Z | D | K | H | B | I | D | K | L | U | H | P | T | Z | N | D |
| F | A | U | S | E | R | O | L | A | V | H | J | K | A | D | M | M | H | D | E |

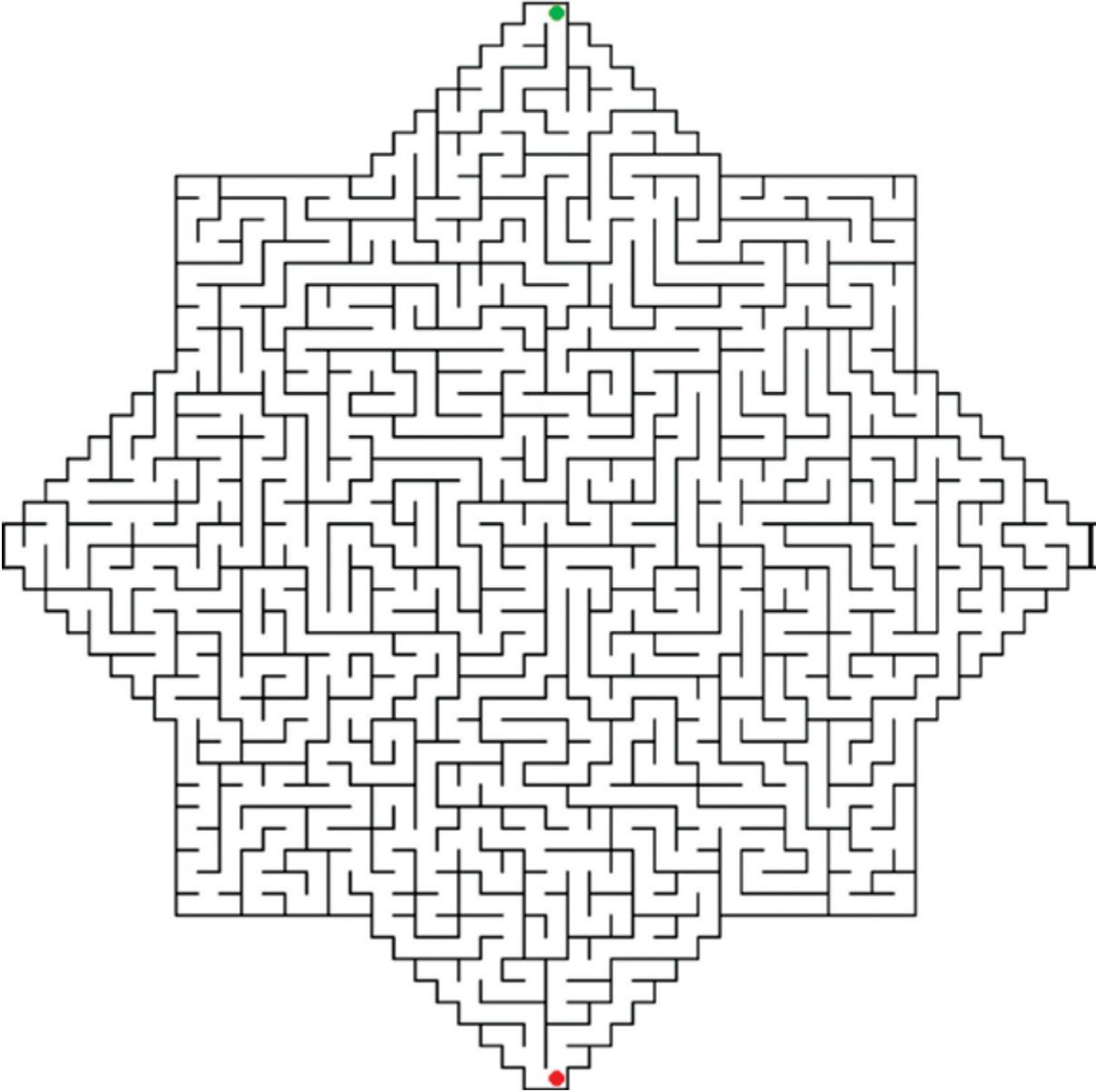
- AUTOESTIMA
- RESILIENCIA
- LIDERAZGO
- DECISIONES
- TALENTO
- EMPRENDEDOR

- ASOCIARSE
- INCIDENCIA
- AUTOCONCEPTO
- AUTOIMAGEN
- AUTOACEPTACIÓN
- ADVERSIDAD

- META
- EMPATÍA
- ASERTIVIDAD
- VALORES
- AUTONOMÍA
- POLÍTICA

¡ES HORA DE TOMAR DECISIONES!

ENCUENTRA TU CAMINO Y LLEGA A TU META



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 baja estima 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 las demás personas 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 recurro 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.

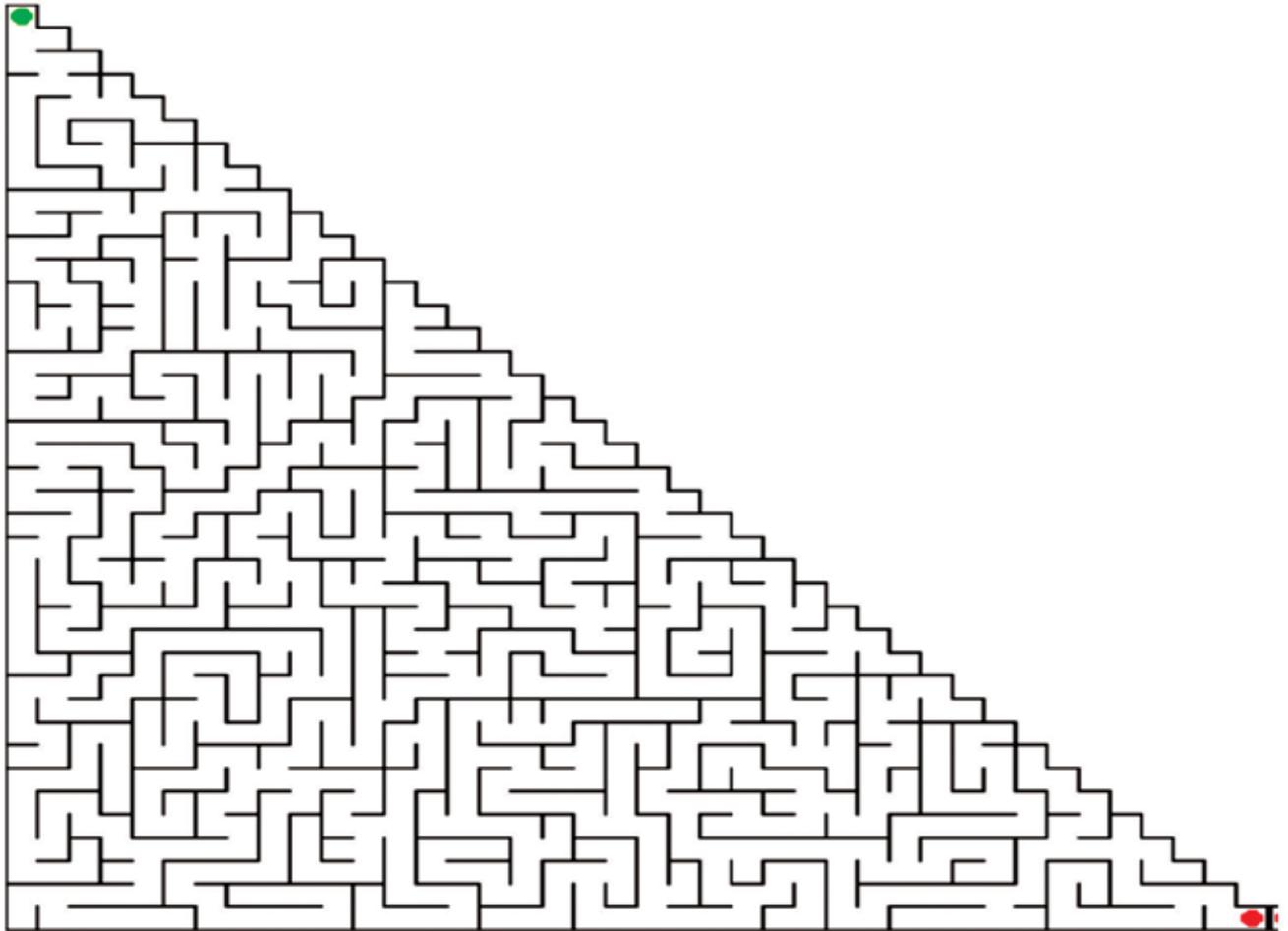


RECUERDA: Tienes el poder para romper con las normas sociales tóxicas y construir normas sociales positivas.

- * **Poder y sexualidad:** Romper con la idea que las mujeres son sumisas porque producen estrógenos y que los hombres son dominantes por que producen andrógenos, alentando la idea que todas las personas tenemos diferentes formas de actuar y que las etiquetas nos limitan.
- * **Poder y género:** Romper con la idea 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 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 que niñas, niños y adolescentes no piensan y que por ello no pueden decidir sobre su vida, alentando la idea que tienen responsabilidades que implica pensamiento y toma de decisiones personales según su edad y contexto.
- * **Poder y cultura:** Romper con la idea que las personas del área urbana tienen más inteligencia que las del área rural o que personas con discapacidades, alentando la idea 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!

LABERINTO DE LA MOTIVACIÓN: TENGO CAPACIDAD



RECONOCIMIENTO VISUAL:

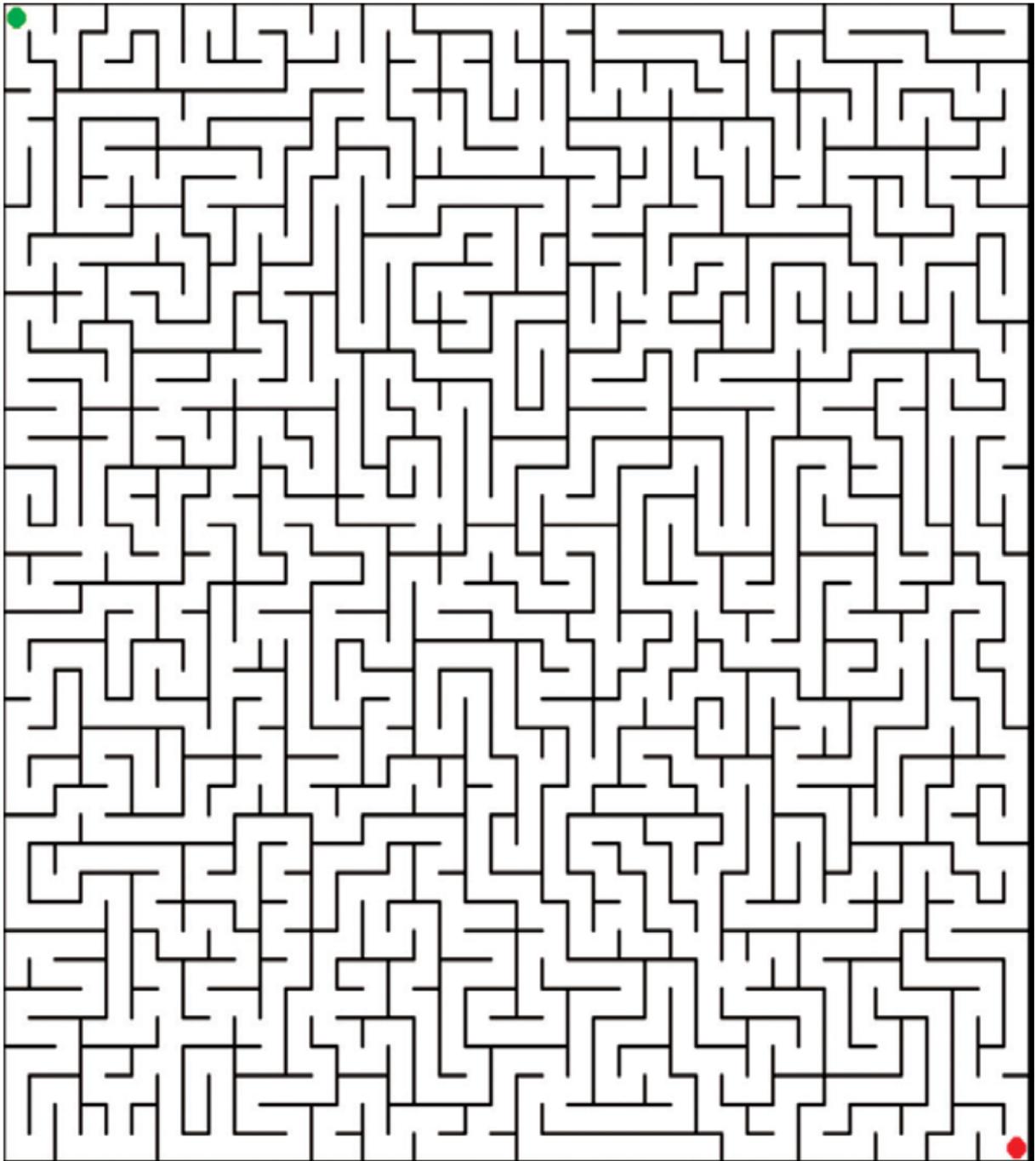
Encuentra la letra E de Empoderamiento en 2 s.

FFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFF
FFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFF

ENCUENTRO LAS DIFERENCIAS: EL ESPEJO



LABERINTO: ¿CONFÍO EN MIS HABILIDADES PARA RESOLVER ALGUNOS PROBLEMAS!



¡Desarrollando mi capacidad de 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?

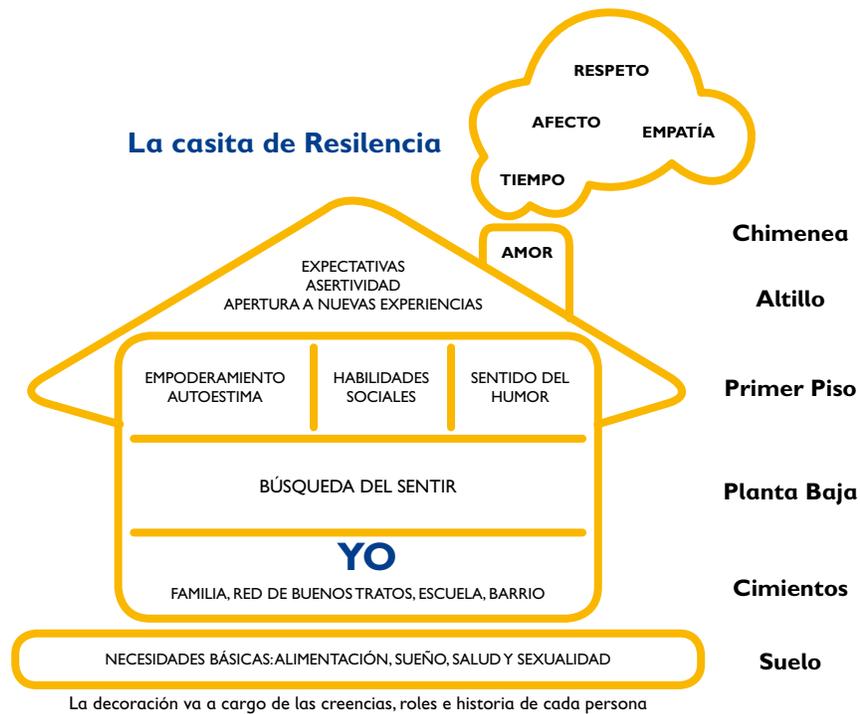
La adversidad puede definirse como una situación que resulta desfavorable. En términos generales, son obstáculos que generan momentos difíciles de superar por una persona o por un grupo de personas.

¿Cómo puedo enfrentar la adversidad?

La adversidad no es una situación imposible de cambiar una vez que sucede; puede constituirse en una oportunidad para fortalecernos y superarla nos puede brindar experiencia.

Niñas, niños y adolescentes suelen manifestar su capacidad de resistencia para mantenerse de pie frente a las adversidades, con perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones que permitan superarla contra la corriente, logrando así convertirse en personas resilientes.

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 attilo:* 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 entretejidos.

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.

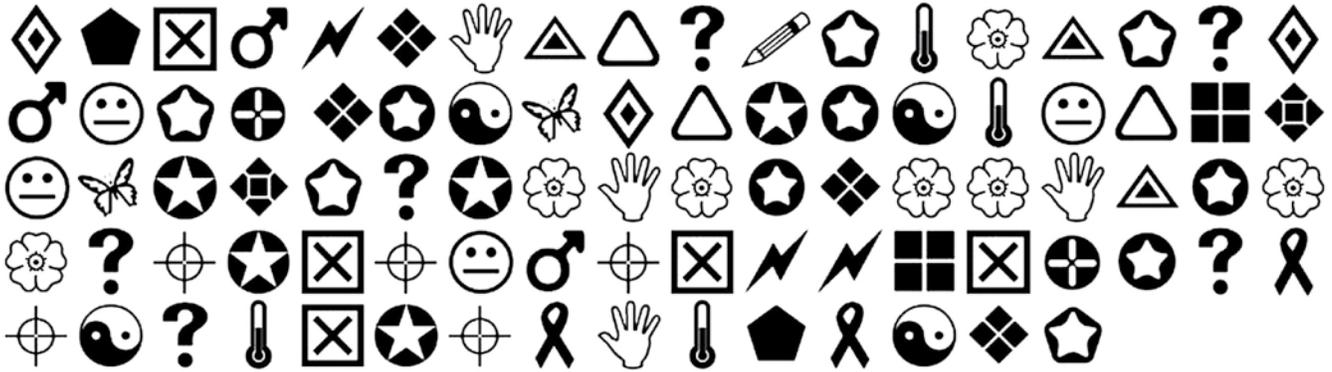


RECUERDA: Tienes el poder para romper con las normas sociales tóxicas y construir normas sociales positivas.

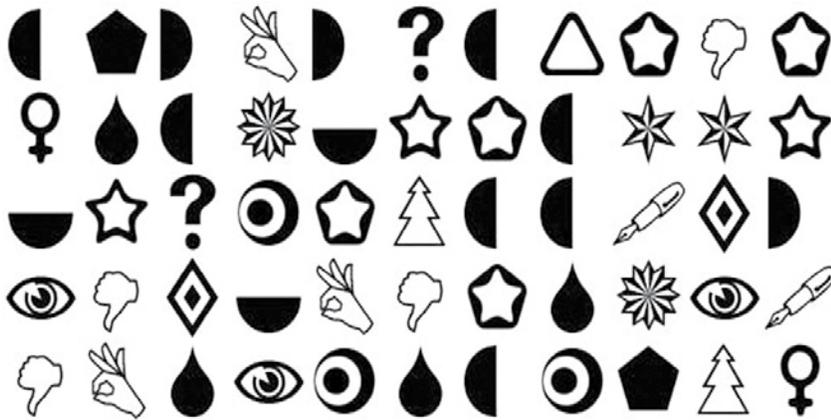
- * **Poder y sexualidad:** Romper con la idea que las mujeres son “masoquistas” y que por ello “les gusta” que las victimicen y que los hombres son “sádicos” y que por ello “les gusta” lastimar, alentando la idea que todas las personas aprendemos roles y funciones que detienen nuestra capacidad de sobrepasar las adversidades y que por ello limitamos nuestras potencialidades.
- * **Poder y género:** Romper con la idea que las mujeres son “tiernas y sacrificadas”, mientras que los hombres son “duros y abusivos” por naturaleza, alentando la idea 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 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 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 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 que todas las personas tenemos la posibilidad de hacer uso de los recursos que tenemos a mano para la resolución de problemas.

CONCENTRACIÓN: TENGO ACTITUD POSITIVA

(Tienes que lograrlo en 1 minuto)

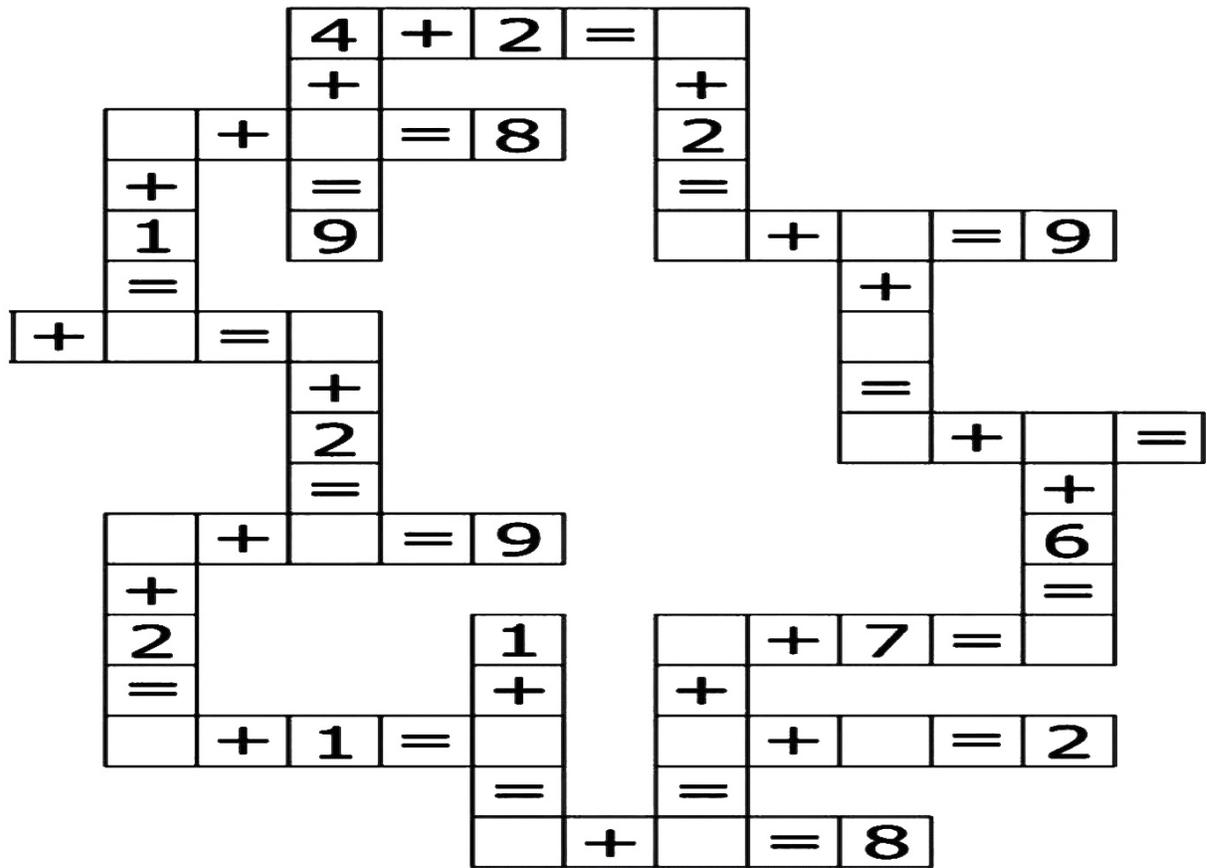


RESPUESTA:.....



RESPUESTA:.....

CRUCIGRAMA DE OPERACIONES



¡Impulsando mi capacidad de liderazgo!

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.

Durante mucho tiempo se confundió el liderazgo con el uso de fuerza, con la imposición, con la voz de mando, con la jefatura, con el cargo ejercido o con la capacidad de oratoria y convencimiento que tenían algunas personas, por ello se creía que existían personas que habían nacido para liderar y otras para seguir. Históricamente se reconoció esta capacidad en algunos hombres, dejando de lado a la gran mayoría de personas que no manifestaban las características mencionadas, especialmente mujeres. Hoy sabemos que todas esas concepciones estaban equivocadas.

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. El liderazgo es fortalecido permanentemente por las inquietudes, opiniones y aportes de las personas que son parte del equipo, lo que genera seguridad en la toma de decisiones a quien está desempeñando su liderazgo.



Una persona que es reconocida como lideresa o como líder debe desarrollar diversas cualidades, entre las que se encuentran la valoración de sus potencialidades y de las potencialidades de las otras personas, el reconocimiento de sus limitaciones y de las limitaciones de las otras personas, junto a la confianza de las sinergias que se generarán al unir potencialidades y superar limitaciones; además de ello se manifestará sus actitudes de empatía, respeto y congruencia, junto a sus habilidades para la comunicación efectiva, la resolución de problemas, la negociación y el desarrollo de sus valores y principios.

Las personas que lideran entienden su liderazgo como una capacidad de servicio a las demás personas de manera más eficaz. Actúan de acuerdo con los valores personales y convicciones profundas para lograr credibilidad y ganarse el respeto y la confianza de quienes le siguen. Alientan diversos puntos de vista y la construcción de redes de relaciones de colaboración con la comunidad, recibiendo el reconocimiento y valoración de las personas con las que conforma equipos o siguen su labor.

¿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 y los 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 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 positivas.

- * **Poder y sexualidad:** Romper con la idea 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 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 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 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 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 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 que algunas personas nacieron para liderar y otras para obedecer, alentando la idea 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.

Diferencias entre liderazgo y jefatura

No es lo mismo ser jefe que ser lideresa o líder

| Jefatura | Liderazgo |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Se trata de un cargo• Tiene personas subordinadas al cargo• Ejerce poder de mando sobre las personas subordinadas• Se centra en la supervisión y el control de la efectividad y eficacia para producir• Establece un modelo disciplinario• Sostiene estructuras funcionales• Se enfoca en la administración de recursos y cumplimiento de tareas• Su trabajo está orientado a sostener a la empresa.• Plantea objetivos a corto, mediano y largo plazo que respondan a la razón de ser de la empresa o institución | <ul style="list-style-type: none">• Se trata de una capacidad• Existen personas que colaboran o siguen• Ejerce poder de influencia sobre las personas que representa• Se centra en desarrollar potencialidades• Establece un modelo relacional• Sostiene estructuras relacionales• Se enfoca en el desarrollo de las personas y de sus relaciones• Su trabajo está orientado a la búsqueda de equidad e igualdad• Plantea objetivos a corto, mediano y largo plazo que respondan al bienestar de la persona o comunidad a la que representa |

ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS: DESCUBRIENDO NUESTRAS CAPACIDADES



SOPA DE LETRAS: RECONOCIENDO LOS VALORES

(encuentra en 3 minutos)



- Amor
- Bondad
- Empatía
- Equidad
- Gratitud
- Honestidad
- Humildad
- Justicia
- Lealtad
- Libertad
- Paciencia
- Paz
- Perdón
- Prudencia
- Respeto
- Responsabilidad
- Sensibilidad
- Sinceridad
- Solidaridad
- Tolerancia

Autodeterminación y toma de decisiones

¿Qué es la 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.

Lo ideal sería que todas las personas podamos ejercer nuestro derecho a tomar decisiones y a tener el control sobre nuestra salud, nuestros cuerpos, sexualidad y reproducción sin temor a sufrir represalias, discriminación o violencia. Sin embargo, en nuestro contexto las mujeres tienen mayores limitaciones en su autodeterminación debido a los estereotipos de género instalados en nuestras comunidades por mandatos sociales.

Por ejemplo, la mujer es criticada si se independiza antes de casarse, si vive con su pareja, si no desea embarazarse, si tiene hijas o hijos, pero no quiere contraer matrimonio, si quiere ejercer disfrutar de su erotismo y vivir libremente su sexualidad, etc.



La libertad para tomar estas decisiones puede ser cuestionada o controlada por la familia que toma discursos de instituciones cuyo accionar no se basa en la igualdad de género, tales como la iglesia, la academia, los gobiernos, etc. A pesar de ello, debemos tomar en cuenta que los conceptos de elección, autonomía y autodeterminación están interrelacionados y son fundamentales para que las personas puedan expresar su sexualidad y como parte de ella, su género, así como para la forma en que acceden a sus derechos humanos.

¿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.

Las personas deben tomar decisiones y aprender a resolver problemas desde que son pequeñas, y deben comprender que todo lo que hacen tiene consecuencias, positivas o negativas. Por ello es importante tomar decisiones, a conciencia, y considerando lo que se piensa, se siente y se desea.

NNA deben fortalecer su capacidad de tomar sus decisiones primero en aspectos que tienen que ver con su cuerpo, sus placeres y su vida, para luego proyectarlas a aspectos que tienen que ver con sus relaciones interpersonales.

Es muy importante que reconozcan 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.

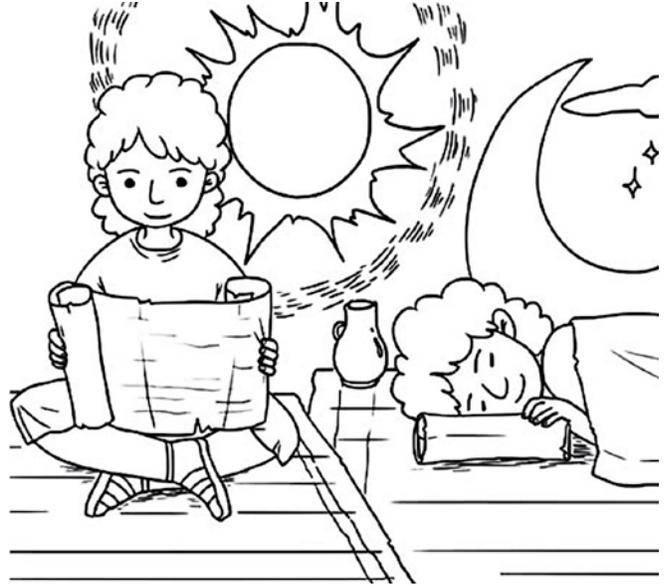
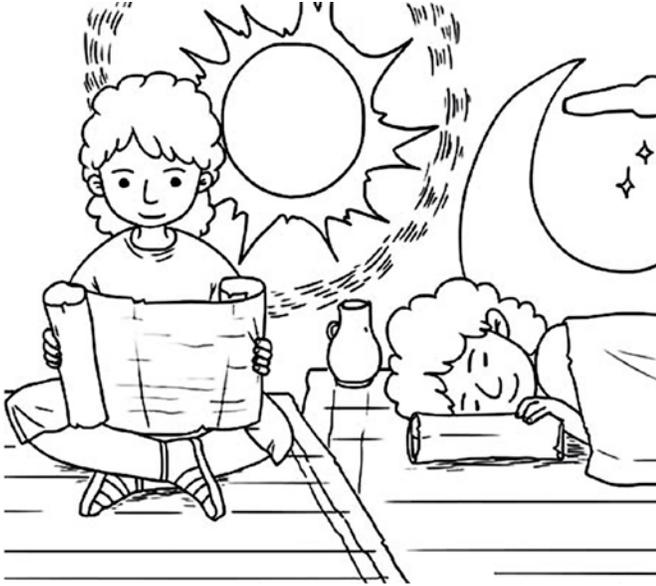
5. Hacer lo que se decidió.
6. Valorar los resultados que se obtuvo con la decisión tomada.
7. Actuar en consecuencia.
8. Hacerse responsable de sus propias decisiones.



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

- * **Poder y sexualidad:** Romper con la idea 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 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 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 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 que niñas, niños y adolescentes no pueden tomar decisiones sobre sus cuerpos, placeres y vidas, alentando la idea 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 que son las personas de élite (religión, partidos, academia) son las mandadas a determinar y decidir por las demás, alentando la idea 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.

ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS: ANALIZO CADA ALTERNATIVA



¡Potencializando mi talento humano!

El talento es una capacidad innata 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 niñas, niños y adolescentes reconocen su talento humano cuando:

- * Se valoran como personas únicas e irrepetibles.
- * Encuentran sentido a su vida.
- * Descubren sus habilidades innatas.
- * 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 en niñas, niños y adolescentes?

Potenciar el talento en NNA supone despertar conciencia en una etapa muy temprana, pues cuanto antes lo descubra, hay más oportunidades para su mejor desarrollo a lo largo de la vida. Se debe tomar en cuenta que no todas las madres, padres o tutoras o tutores cuentan

con recursos o formación para apoyar el desarrollo de los talentos, y que educadoras y educadores no siempre cuentan con el tiempo necesario para fortalecer las potencialidades individuales de NNA, por lo que es muy importante aprovechar todos los recursos externos que colaboren y aporten en un tema que implica tanta responsabilidad para el presente y el futuro.

La manera más adecuada para potenciar el talento humano es brindando un ambiente de libertad que permita a NNA descubrir su potencial, desarrollar sus fortalezas, sus aptitudes y sus habilidades, así como focalizarse en aquello que más le gusta.

Talento humano inclusivo con enfoque de género

El enfoque de igualdad de género parte del principio 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 derechos 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 igualdad de género no considera a las mujeres de forma aislada; más bien evalúa la situación y la relación entre personas.

No es suficiente decirles a las niñas: “Tienes las mismas oportunidades para estudiar que los niños”, cuando seguimos transmitiendo y reproduciendo enseñanzas en que los hombres son los héroes, los

vanguardistas, los descubridores y los conquistadores y las mujeres son las hogareñas, las conservadoras, las cobijadoras y las sacrificadas.

Esas ideas conservadoras, que siguen incrustadas en el imaginario social, constituyéndose en mandatos y normas sociales, deben transformarse para alcanzar la igualdad de oportunidades. Por ello es importante promover el talento humano con la inclusión del enfoque de igualdad de género en la educación, ya que resulta crucial a la hora de escoger su profesión u oficio.



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

- * **Poder y sexualidad:** Romper con la idea que las personas desarrollan sus talentos según el sexo biológico al que pertenecen, alentando la idea 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 que hay talentos femeninos y hay talentos masculinos, alentando la idea que los talentos no tienen género, así una persona puede ser excelente cocinera, administradora o motoquera independientemente que sea mujer o hombre.
- * **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea que NNA no manifiestan talentos a no ser que sean extraordinarios, alentando la idea 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 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 que los talentos son personales y que se adecuarán a las necesidades de la etnia o cultura a la que pertenecen, además 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.

Se debe aplicar el enfoque de género en el desarrollo del talento humano.

ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS: CONOCIENDO MIS HABILIDADES



ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS: CONOCIENDO MIS HABILIDADES



ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS: CONOCIENDO MIS HABILIDADES



SOPA DE LETRAS: RECONOCIENDO LAS PROFESIONES

(encuentra en 4 minutos)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | P | P | N | W | O | I | R | A | N | I | R | E | T | E | V | V | G | U | Y |
| I | I | O | U | Z | A | A | I | G | O | L | O | C | E | M | U | N | H | K | A |
| F | O | L | U | W | D | A | I | R | E | I | N | E | G | N | I | L | Z | A | C |
| O | R | I | D | T | M | Z | A | V | P | O | A | F | G | I | P | G | Y | Z | I |
| S | E | C | O | F | I | S | I | O | T | E | R | A | P | I | A | M | B | D | T |
| O | T | I | D | J | N | W | G | G | D | I | T | U | D | I | L | A | D | C | S |
| L | N | A | A | A | I | G | O | L | O | P | O | L | O | R | T | N | A | P | I |
| I | I | I | I | I | S | A | L | W | O | Z | N | A | P | V | W | I | R | E | D |
| F | P | R | R | G | T | C | O | B | A | A | C | I | R | U | F | C | U | D | A |
| B | R | E | A | O | R | I | C | S | R | N | S | G | G | N | T | I | T | A | T |
| I | A | M | T | L | A | S | I | C | I | P | O | O | G | O | A | D | C | G | S |
| O | C | R | E | O | C | I | S | C | G | I | C | L | E | I | F | E | E | O | E |
| Q | O | E | R | E | I | F | P | E | O | D | I | O | Q | C | M | M | T | G | F |
| U | D | F | C | U | O | E | O | H | B | I | O | T | N | I | A | N | I | I | C |
| I | J | N | E | Q | N | G | C | K | G | O | L | N | E | R | E | H | U | A | H |
| M | T | E | S | R | R | E | A | A | C | M | O | O | T | T | S | I | Q | C | R |
| I | N | S | D | A | R | B | C | N | L | A | G | D | M | U | T | E | R | K | I |
| C | H | X | F | E | C | O | W | A | F | S | O | O | T | N | R | Y | A | V | U |
| A | M | I | D | L | K | D | G | G | A | S | T | R | O | N | O | M | I | A | U |
| H | A | Y | J | W | Z | A | A | I | R | O | T | I | D | U | A | C | A | E | T |

- INGENIERÍA
- MAESTRO
- MEDICINA
- CARPINTERO
- ADMINISTRACIÓN
- SOCIÓLOGO
- VETERINARIO
- NUTRICIÓN
- ODONTOLOGÍA
- PEDAGOGÍA
- POLICÍA
- PSICOLOGÍA
- DERECHO
- ENFERMERÍA
- FILOSOFÍA
- FISIOTERAPIA
- GEOGRAFÍA
- ESTADÍSTICA
- BIOQUÍMICA
- ECOLOGÍA
- ANTROPOLOGÍA
- GASTRONOMÍA
- ARQUITECTURA
- AUDITORÍA
- SECRETARIADO
- ARQUEOLOGÍA
- FÍSICA
- IDIOMAS

¡Yo tengo espíritu emprendedor!

Empoderamiento

El empoderamiento es un factor clave que influye en la concientización y entrenamiento de las personas, para fomentar su iniciativa, desarrollar sus conocimientos y su autonomía, para comenzar a idear emprendimientos, poniendo en marcha proyectos creativos que fortalezcan sus vocaciones y generen nuevos aprendizajes.



En cuanto a NNA, es importante remarcar que los emprendimientos que deseen poner en práctica no deben estar limitados o definidos por los mandatos sociales sexuales, genéricos, etarios o culturales, sino que deben ser impulsados por sus potencialidades, habilidades, vocación, gustos y las posibilidades que ofrece el entorno en el que vive.

Una de las formas de empoderar a NNA es brindarles la oportunidad para tomar decisiones sobre asuntos que tienen impacto en sus vidas. Por ello es importante potenciar su sentido de responsabilidad y que reconozcan su papel en sociedad, creando condiciones para una participación plena y con la motivación de realizar emprendimientos que se encuentren a su alcance.

El gran desafío del empoderamiento es lograr la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en el mercado laboral, así como en diferentes espacios y actividades, creando una reducción de la brecha de género.

¿Qué es un emprendimiento?

En términos generales, se entiende que el emprendimiento consiste en reconocer la ocasión de crear un proyecto, y el proceso para desarrollarlo. Este proyecto no necesariamente consiste en la creación de una nueva iniciativa económica.

Las comunidades deben potenciar emprendimientos de NNA, considerando que son un vehículo para la generación temprana de igualdad de acceso a igualdad de oportunidades, promover empleos y la movilidad social de las personas, generando a la vez una transformación productiva en su entorno.

Por tanto, el emprendimiento es el motor que genera una transformación productiva en base a la actitud y aptitud de NNA, a través del desarrollo de ideas creativas e innovadoras.

¿Cómo son las niñas, niños y adolescentes emprendedores?

Las y los NNA emprendedores son aquellas personas que comienza un proyecto, negocio o acción social desde muy temprano, con el objetivo de obtener un resultado, ya sea social o económico. Puede tratarse de establecer su primera tienda o puesto de venta en su barrio, o iniciar una campaña del cuidado del medio ambiente en el espacio donde se desarrolla o fabricar artefactos que nadie más pensó, es que el significado de NNA que emprende implica mucho más que ser un generador de negocios o trabajo:

Las personas emprendedoras figuran entre los agentes de cambio más poderosos del mundo. Ellas tienen la capacidad de imaginar el mundo de manera diferente.

¿Cuáles son las características de NNA que emprenden?

Es importante tomar en cuenta que cualquier NNA puede emprender; todo depende del impulso que reciba de su familia y 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 NNA:

- * Tomarse el tiempo necesario para consultar información relacionada con lo que se busca hacer (consultar proyectos similares, explorar 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 familia y/o 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 positivas.

- * **Poder y sexualidad:** Romper con la idea que el emprendimiento responde a las características biológicas que tengan las personas, (mujeres ahorradoras y hombres gastadores), alentando la idea que el emprendimiento lo manifestamos de diferentes maneras, en respuesta nuestras potencialidades individuales.
- * **Poder y género:** Romper con la idea 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 que los emprendimientos no tienen género, así una persona

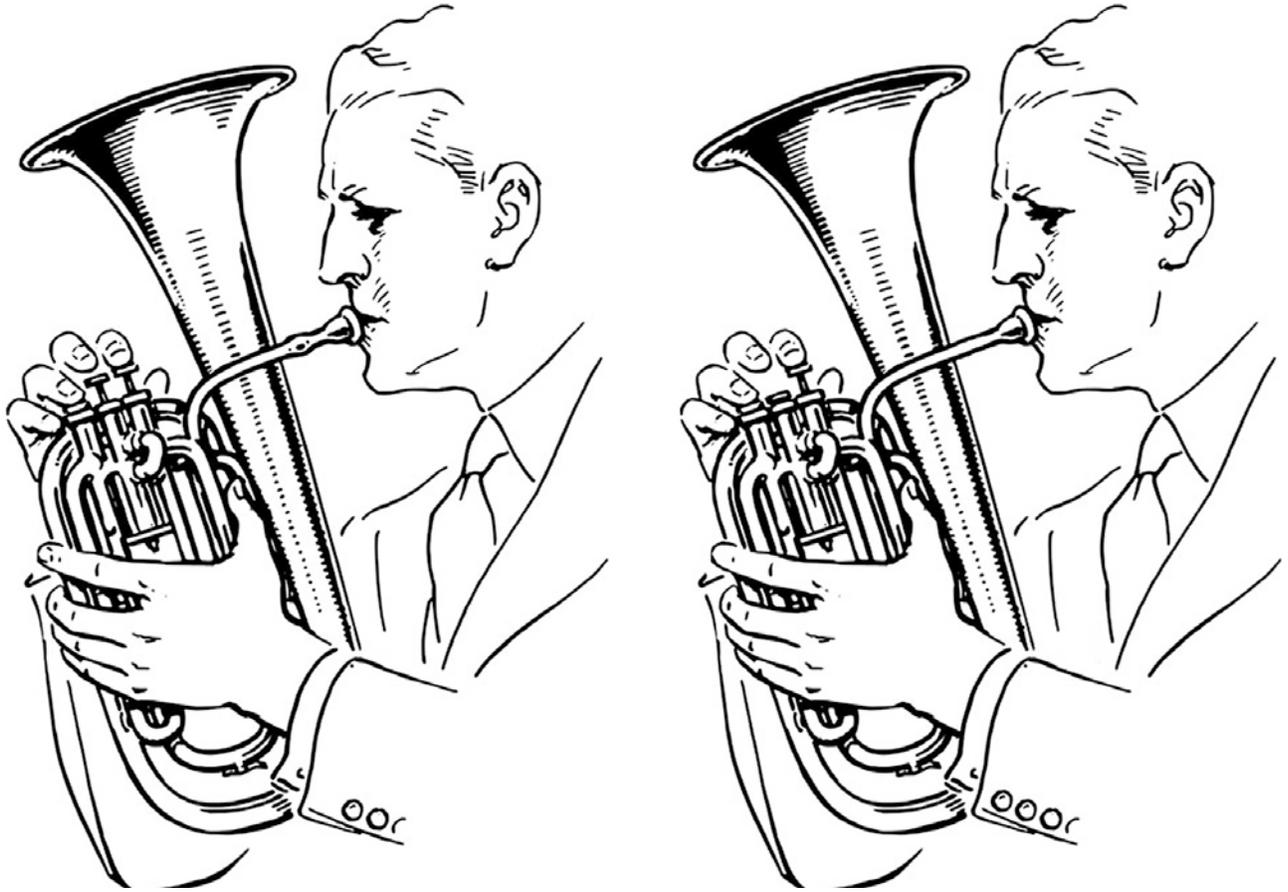
puede abrir un negocio de carnes y otra liderar un movimiento altruista, recordando que el emprendimiento no tiene género.

- * **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea 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 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 que solo las personas que asisten a la academia las que realizan emprendimientos más exitosos, alentando la idea 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.

ENCUENTRO LAS DIFERENCIAS: LOGRANDO MI EMPRENDIMIENTO



ENCUENTRO LAS DIFERENCIAS: TENGO INICIATIVA



SOPA DE NÚMEROS:YO INNOVANDO

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 6 | 1 | 1 | 7 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 9 | 6 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 1 | 3 |
| 2 | 1 | 3 | 1 | 7 | 6 | 7 | 1 | 8 | 7 | 6 | 1 | 3 | 4 | 8 | 0 | 6 | 8 | 1 | 4 |
| 5 | 7 | 9 | 4 | 5 | 0 | 1 | 4 | 3 | 9 | 2 | 6 | 8 | 8 | 9 | 5 | 0 | 2 | 4 | 5 |
| 7 | 4 | 4 | 3 | 8 | 1 | 2 | 5 | 8 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 2 | 7 | 7 | 7 | 1 | 9 |
| 5 | 8 | 3 | 5 | 6 | 2 | 8 | 6 | 3 | 7 | 5 | 1 | 1 | 8 | 7 | 4 | 2 | 6 | 2 | 2 |
| 1 | 9 | 0 | 7 | 1 | 0 | 7 | 7 | 6 | 1 | 5 | 9 | 5 | 9 | 4 | 7 | 0 | 8 | 7 | 8 |
| 4 | 4 | 4 | 9 | 5 | 3 | 3 | 0 | 0 | 9 | 5 | 0 | 3 | 1 | 0 | 9 | 1 | 2 | 1 | 9 |
| 2 | 1 | 4 | 8 | 3 | 4 | 6 | 1 | 5 | 5 | 9 | 9 | 9 | 0 | 6 | 7 | 2 | 4 | 4 | 1 |
| 5 | 3 | 4 | 4 | 8 | 6 | 8 | 1 | 2 | 5 | 5 | 1 | 1 | 7 | 8 | 3 | 8 | 7 | 1 | 7 |
| 2 | 7 | 1 | 3 | 4 | 6 | 4 | 4 | 0 | 5 | 2 | 3 | 4 | 9 | 7 | 9 | 2 | 6 | 9 | 0 |
| 3 | 6 | 8 | 5 | 9 | 3 | 8 | 1 | 9 | 0 | 2 | 4 | 9 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 7 | 2 |
| 2 | 5 | 4 | 8 | 8 | 3 | 0 | 8 | 1 | 9 | 0 | 4 | 5 | 6 | 2 | 6 | 5 | 7 | 6 | 0 |
| 2 | 1 | 4 | 1 | 8 | 5 | 2 | 0 | 1 | 8 | 4 | 5 | 7 | 8 | 2 | 9 | 5 | 5 | 4 | 2 |
| 3 | 3 | 5 | 4 | 8 | 0 | 2 | 3 | 6 | 1 | 1 | 0 | 6 | 0 | 5 | 5 | 5 | 1 | 0 | 0 |
| 3 | 2 | 1 | 8 | 7 | 5 | 1 | 8 | 0 | 2 | 5 | 6 | 4 | 0 | 9 | 0 | 7 | 2 | 4 | 2 |
| 3 | 8 | 1 | 8 | 1 | 4 | 2 | 3 | 6 | 1 | 7 | 1 | 8 | 6 | 0 | 7 | 9 | 0 | 1 | 0 |
| 0 | 4 | 0 | 4 | 3 | 8 | 8 | 2 | 2 | 4 | 0 | 1 | 0 | 4 | 0 | 2 | 1 | 5 | 3 | 6 |
| 4 | 1 | 7 | 8 | 3 | 5 | 9 | 5 | 1 | 4 | 7 | 1 | 5 | 0 | 2 | 6 | 3 | 3 | 0 | 7 |
| 0 | 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 8 | 7 | 6 | 8 | 5 | 6 | 0 | 9 | 3 | 2 | 9 | 9 |
| 3 | 6 | 5 | 3 | 5 | 1 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 2 | 5 | 3 | 8 | 5 | 1 | 5 | 7 | 9 |

Lista de números

- 1536
- 9335
- 4486
- 68966
- 56491
- 83255
- 46063
- 56072
- 31585
- 47448
- 361106
- 328521
- 550045
- 214834
- 276824
- 425507
- 214470
- 197640
- 980395
- 641852

¡Valorando la importancia de asociarse!

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 NNA 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.

- * 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.

Obstáculos frecuentes en una asociación de niñas, niños o adolescentes

- * **Individualismo:** que las y los integrantes obren según su propia voluntad, sin escuchar ni considerar la opinión de las demás personas.
- * **Machismo dentro del equipo:** considerar a las niñas o adolescentes mujeres como inferiores y no tomar en cuenta su participación, haciéndolas a un lado.
- * **Falta de compromiso y constancia:** no ser constante en participar en las actividades y acciones planificadas en equipo. Perder el interés.
- * **Falta de apoyo:** no contar con el apoyo suficiente de los integrantes o de personas indirectamente relacionadas con la asociación. Indiferencia por parte de las personas integrantes del grupo cuando uno/a o varios/as de ellos/as están atravesando dificultades.
- * **Resistencia al cambio:** miedo o dificultad para realizar algo nuevo o diferente.

Factores de éxito en una asociación de NNA

Para que una asociación sea exitosa, es necesario que interactúen los siguientes factores:

- * **Empatía, respeto y autenticidad:** actitudes de relacionamiento básico que permiten comprender a las personas en sus circunstancias, aceptarlas en su ser y manifestar sentimientos con transparencia.
- * **Comunicación asertiva:** habilidades de escucha y contención, de diálogo y confrontación, de solución de problemas y negociación, basadas en las actitudes previas.
- * **Planificación:** capacidades de detección de problemas, generación de soluciones, establecimiento de metas y producción de recursos.

- * **Organización de equipos:** habilidad para la generación de confianza entre todas las personas que componen una asociación, haciendo bien las cosas, cumpliendo la palabra y los compromisos asumidos, siendo coherentes con los valores y las acciones.
- * **Visión compartida:** capacidad para incentivar la creatividad y la innovación a largo plazo; anticiparse a las consecuencias y poner en práctica soluciones posibles luego de un análisis adecuado, con compromiso y comunicación, para que todas las personas puedan dirigir sus ideas, propuestas y acciones hacia un objetivo común.
- * **Equidad e igualdad:** habilidades para generar un trato igualitario hacia todas las personas, acceso a las mismas oportunidades, valoración de la persona y liberación de estereotipos de género, de edad, etnia, nacionalidad, creencias religiosas, entre otros.

¿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 personas 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 personas 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 positivas.

- * **Poder y sexualidad:** Romper con la idea que las mujeres y los hombres tienen que luchar entre sí para existir, alentando la idea que la asociación entre personas potencia las individualidades y fortalece los proyectos.
- * **Poder y género:** Romper con la idea que las mujeres son enemigas de las mismas mujeres y que por eso no pueden asociarse, alentando la idea que la sororidad y la fraternidad son posibles cuando existen causas comunes.
- * **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea que niñas, niños y adolescentes no pueden formar parte de asociaciones de personas adultas, alentando la idea 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 que las asociaciones están destinadas a generar lucha entre culturas o alienaciones culturales, alentando la idea que la asociación en diversidad enriquece cualquier proyecto.

SOPA DE LETRAS CON IMÁGENES: ENFRENTANDO DIFICULTADES







| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Y | S | J | T | Z | F | M | Q | N | K | A | D |
| A | O | E | A | B | C | U | Q | U | Q | S | F |
| D | L | D | C | E | I | T | E | T | A | O | G |
| O | I | R | X | X | U | J | M | R | H | C | J |
| U | D | E | M | V | R | Q | E | A | Z | I | U |
| V | A | D | U | K | Y | W | T | S | Y | A | Y |
| Y | R | I | D | R | V | F | A | P | D | C | V |
| C | I | L | L | H | G | R | U | P | O | I | C |
| N | D | I | C | A | I | E | O | G | E | O | S |
| Z | A | X | E | M | P | Á | T | I | A | N | A |
| A | D | V | N | K | I | Z | D | F | G | H | J |









¡Manifestando protagonismo e incidencia!

¿Qué es participación y protagonismo de NNA?

La participación y el protagonismo de NNA 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. 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?

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.

¿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.

Herramientas para llevar a cabo un proceso o estrategia de incidencia política

- * **Estudios e investigaciones:** se deben efectuar estudios e investigaciones, tomando en cuenta que la información es poder y contribuye a definir posiciones ideológicas, además de respaldar la argumentación sobre un tema específico.

- * **Presión política:** es fundamental identificar a diferentes autoridades con poder de decisión sobre la idea o causa planteada, para negociar posibles acuerdos a corto y largo plazo.
- * **Medios de comunicación:** los medios de comunicación son un instrumento básico para informar y sensibilizar; son un canal para ejercer presión sobre las autoridades involucradas. Para contar con el apoyo de los medios de comunicación se puede:
 - Conocer su rutina
 - Elaborar una nota de prensa
 - Presentarles las ideas claras y precisas
 - Ofrecer datos y testimonios
- * **Movilización popular:** se trata de movilizar a las personas para que den legitimidad y fuerza a la idea o causa planteada. Puede llevarse adelante mediante la recolección de firmas, charlas, plantones y manifestaciones, entre otras.
- * **Alianzas:** es fundamental buscar alianzas con diferentes sectores que apoyen a la idea o causa planteada, para que las acciones tengan mayor impacto.
- * **Uso de las TIC:** entre las TIC, las redes sociales son muy útiles para la difusión de procesos y su incidencia. Son baratas, accesibles, rápidas y de gran impacto. Mediante las mismas se pueden realizar firmas en línea, adhesiones, postales, espacios virtuales para compartir ideas, documentos, agendas, etc., relacionadas a la idea o causa planteada.

¿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:** directoras/es de colegios, centros de salud, sub alcaldías, autoridades distritales, etc.
- **A nivel municipal:** alcaldesas, alcaldes, concejales y concejales municipales, etc.
- **A nivel departamental:** gobernadoras/es, asambleas departamentales, etc.
- **A nivel nacional:** Órgano Ejecutivo, Órgano Legislativo, Órgano Judicial y Órgano Electoral.

¿Cuáles son los puntos clave de la incidencia política?

El proceso planificado que lleva adelante la ciudadanía busca influir en las personas con poder en la toma de decisiones, a fin de lograr las políticas públicas en el corto plazo y a largo plazo, promover del cambio social.

La incidencia política es:

- * Una herramienta de participación ciudadana
- * Un espacio que propicia el ejercicio del poder ciudadano
- * Un proceso acumulativo de experiencia ciudadana

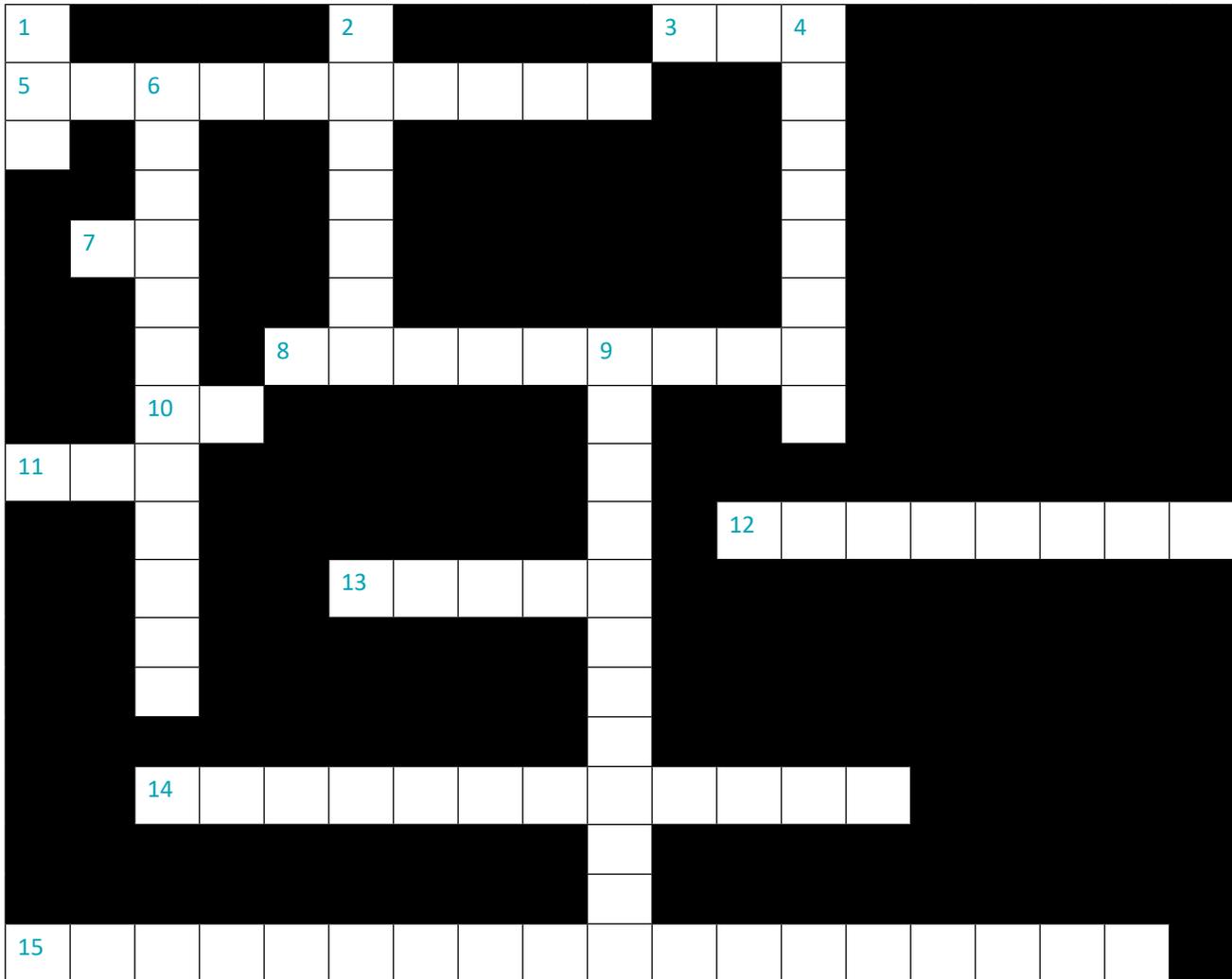


Recuerda: Tienes el poder para romper con las normas sociales tóxicas y construir normas sociales positivas.

- * **Poder y sexualidad:** Romper con la idea 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 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 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 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 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 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 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.

LLENANDO EL CRUCIGRAMA: MI PROTAGONISMO JUVENIL



Contenido

1. Tecnologías de la información y la comunicación.
2. Es algo que toda persona, hombres y mujeres tienen desde que nacen.
3. Calle (invertido).
4. Acción que llevan a cabo dos o más personas, organizaciones o naciones al firmar un pacto o un acuerdo según el caso.
5. Proceso cuyo objetivo es influir en la formulación e implementación de programas y políticas públicas.
6. Es un proceso de transmisión e intercambio de mensajes entre un emisor y un receptor.
7. Símbolo de Rutenio.
8. Sinónimo de Seguridad.
9. Periodo de la vida posterior a la niñez y anterior a la adultez.
10. Símbolo de Cobalto.
11. Nueva.
12. Es una ciencia de la gobernación de un Estado o nación y también un arte de negociación para conciliar intereses.
13. Loco.
14. Es todo aquel que se destaca más que las demás personas en una determinada actividad.
15. Movilizar a las personas para que den legitimidad y fuerza a la idea o causa planteada.

¡Planteando mi plan de desarrollo personal!



¿Qué es el plan de 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.

Cómo elaborar un plan de desarrollo personal

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 necesitan 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 positivas.

* **Poder y sexualidad:** Romper con la idea 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 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.

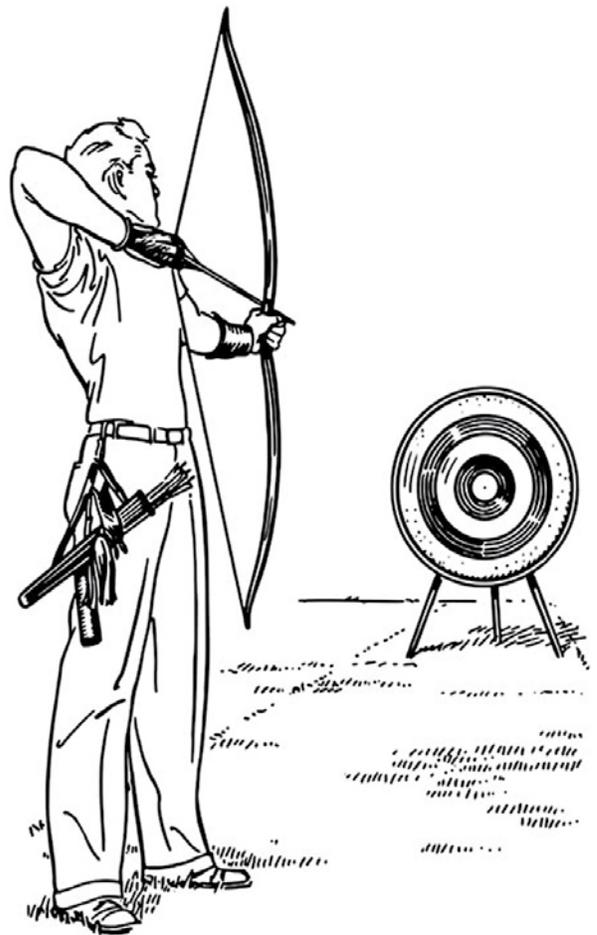
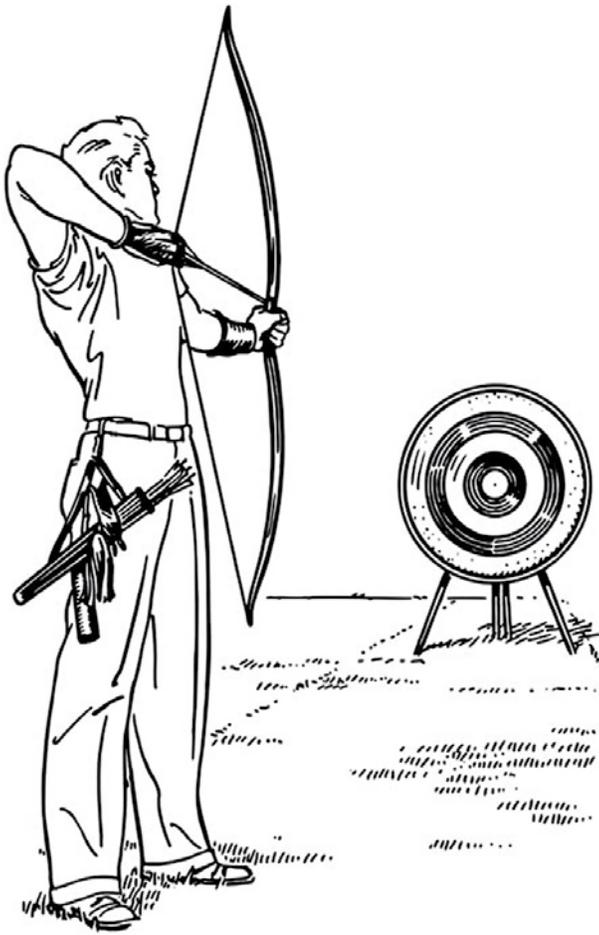
* **Poder y género:** Romper con la idea que las mujeres no precisan hacer un plan de desarrollo personal porque se encontrarán con hombres que cubrirán sus necesidades una vez que formen pareja o se casen, alentando la idea que el plan de desarrollo personal debe responder a un proyecto de vida individual,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

* **Poder y diferencias de edad:** Romper con la idea que NNA no pueden realizar un plan de desarrollo personal porque no precisan hacerlo mientras dependan de su familia,

alentando la idea 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 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 que los planes de desarrollo personal no deben uniformar las vivencias de las personas, sino más bien deben generar procesos individuales, personales y únicos.

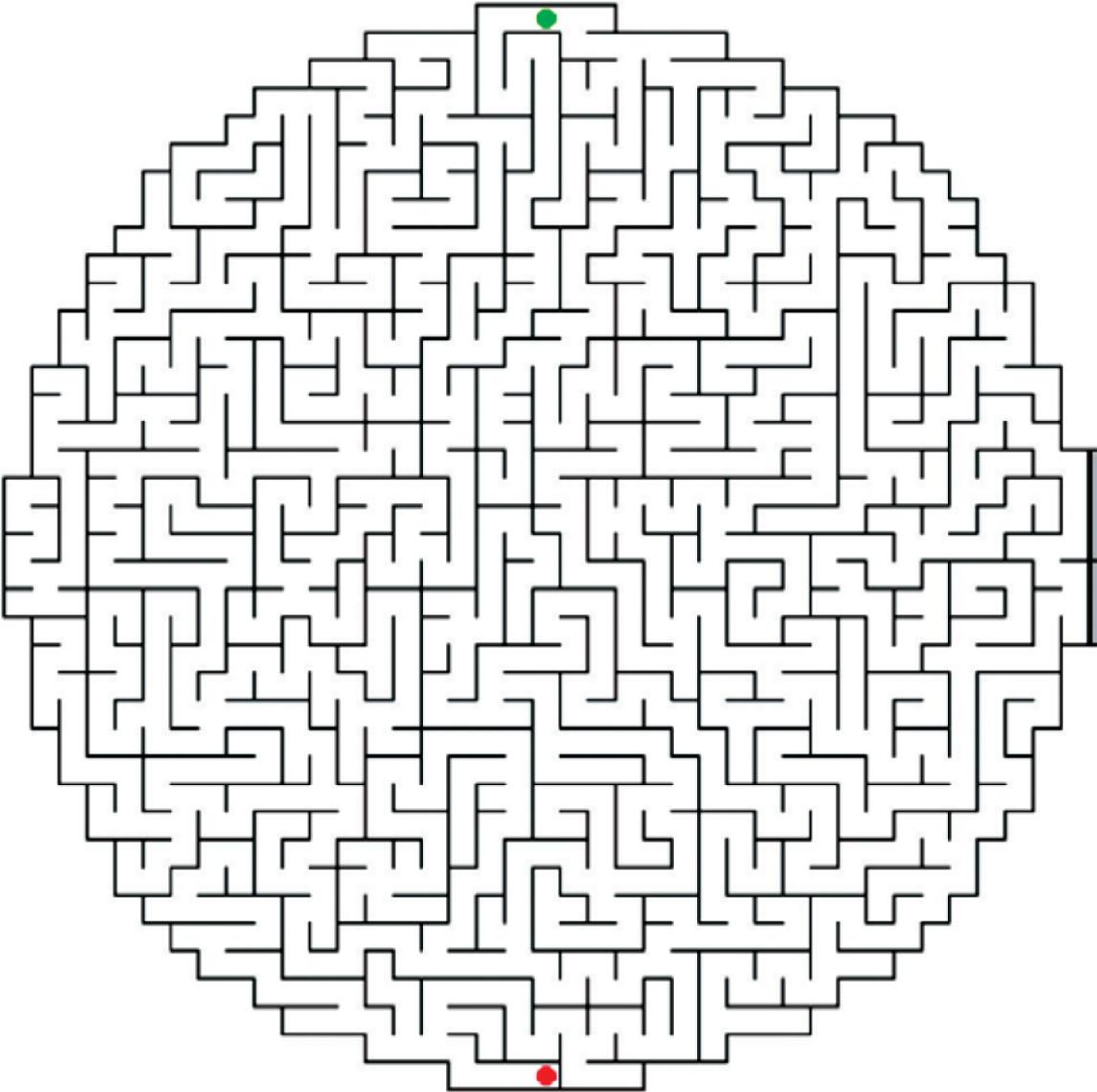
ENCUENTRO LAS DIFERENCIAS: ALCANZANDO MIS METAS



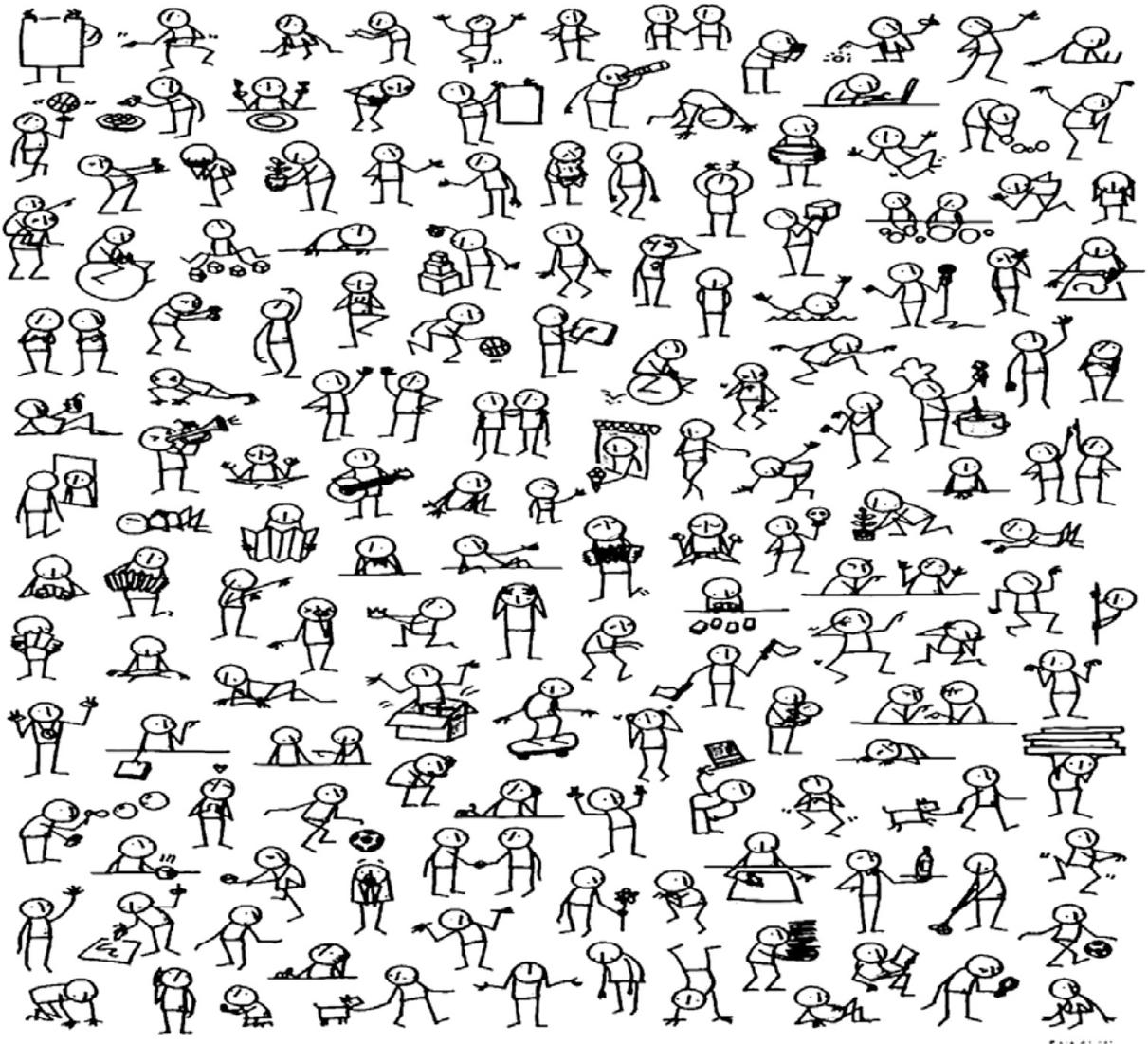
ENCUENTRO LAS DIFERENCIAS: MI SUPERACIÓN PERSONAL



LABERINTO: ES HORA DE LLEGAR A LA META



CONCENTRACIÓN: IDENTIFICA PERSONAS CON ACTITUD POSITIVA, NUEVAS IDEAS, NUEVOS COMPORTAMIENTOS, AUTOESTIMA EQUILIBRADA, Y LOGRO DE OBJETIVOS PERSONALES Y PROFESIONALES. (ENCIERRA EN UN CÍRCULO)



Identifico mis emociones y sentimientos en este año, pintando

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
| E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| F | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| J | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| J | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| S | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| N | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Elige tus colores, te sugerimos los básicos para tus emociones:

- Rojo** cuando tengas sorpresa
- Amarillo** cuando tengas miedo
- Verde** cuando tengas asco
- Café** cuando tengas ira

Y tú decide los diversos colores para cuando sientas:

Alegría, Tristeza, Ternura, Enamoramiento, Frustración, Éxito, Aburrimiento, Sobrecarga, Ansiedad, Depresión.



Save the Children