



Manual

para profesionales

Empoderamiento de jóvenes tuteladas



EMPOWERING
CARE



Manual

para profesionales

Empoderamiento de jóvenes tuteladas



EMPOWERING
CARE

Esta publicación se ha redactado en el marco del proyecto "Empowering Care. Empowering girls in residential care against violence against women" (Empowering Care. Empoderamiento de jóvenes tuteladas ante la violencia contra las mujeres) (JUST/2012/DAP/AG/3078), cofinanciado por la Comisión Europea en el marco del programa Daphne III 2007-2013. Esta publicación recoge las opiniones de sus autoras y no se puede atribuir ninguna responsabilidad a la Comisión Europea por el uso que pueda hacerse de la información contenida en este documento.



Financiado por la Unión Europea

Un proyecto **coordinado** por:

SURT. Fundació de Dones, España

Entidades del **partenariado**:

- Asociación Animus, Bulgaria
- Instituto Mediterráneo de Estudios de Género, Chipre
- Asociación Tampep, Italia
- Estudios de Mujeres y de Género -
Universidad de Oulu, Finlandia

Más información sobre el proyecto:

www.empoweringcare.eu



Esta guía se publica con la licencia [Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 España \(CC BY-NC-ND 3.0 ES\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/)

ÍNDICE

I INTRODUCCIÓN	5
II. MARCO CONCEPTUAL	7
1. ¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA?	7
2. CONOCER A LAS JÓVENES TUTELADAS	7
3. EL CAMINO HACIA LA AUTONOMÍA	9
3.1 ¿Qué es el empoderamiento?	9
3.2 El enfoque de competencias: una metodología para el empoderamiento	10
3.3 Breves apuntes teóricos: los derechos humanos, el género y la interculturalidad	12
4. LA INTERVENCIÓN PROFESIONAL EN EL PROCESO DE EMPODERAMIENTO	15
4.1 Competencias para la facilitación del grupo	15
4.2 Principios y valores de la facilitación	16
4.3 Pautas para la intervención profesional	18
III. EL PROGRAMA EMPOWERING CARE	20
1. SUMARIO DE LAS ACTIVIDADES	20
2. SECCIONES Y ACTIVIDADES	26
1. Para empezar	26
2. Iniciación de las jóvenes en la igualdad de género	33
3. Salud y derechos sexuales y reproductivos	40
4. Violencia contra mujeres y niñas	50
5. Identidad, autoimagen y autoevaluación	58
6. Relaciones sociales	68
7. Competencias emocionales	72
8. Conclusiones y evaluación	78
IV. ANEXO: FICHAS	80
V. BIBLIOGRAFÍA	110

I INTRODUCCIÓN

Las jóvenes tuteladas son un colectivo extremadamente vulnerable. En la vida de estas jóvenes que viven en centros residenciales bajo la tutela legal de las autoridades públicas se entrecruzan múltiples factores de riesgo de violencia (por ejemplo, género, edad, negligencia por parte de sus progenitores e internamiento en un centro). Hay indicios de que un elevado número de estas jóvenes han sido víctimas de violencia y abusos, lo cual afecta gravemente a su bienestar y autoestima. También se ha documentado la omnipresencia de los roles de género tradicionales, lo que provoca que algunas entablen relaciones sexuales y afectivas desiguales e incluso violentas. Si no se abordan adecuadamente todos estos elementos, las jóvenes pueden llegar a vivir nuevos episodios de violencia en una etapa fundamental de su desarrollo sexual y afectivo.

En este contexto, Empowering Care. Empowering girls in residential care against violence against women (Empowering Care. Empoderamiento de las jóvenes tuteladas ante la violencia contra las mujeres), un proyecto de dos años de duración financiado por el Programa Daphne III de la Comisión Europea, se propuso los siguientes objetivos. En primer lugar, ampliar el conocimiento sobre la prevalencia y las características de las experiencias de violencia y abusos de las jóvenes de entre 14 y 18 años de edad bajo la tutela legal de los poderes públicos en cinco Estados miembros de la Unión Europea: Bulgaria, Chipre, Finlandia, Italia y Cataluña/España. En segundo lugar, empoderar a las jóvenes tuteladas para su protección, así como para la prevención de la violencia en sus vidas y las de sus compañeras, y el fomento de unas relaciones sexuales y afectivas en condiciones de igualdad.

En esta guía para profesionales se presenta el marco conceptual de un programa de empoderamiento de jóvenes tuteladas, junto con orientaciones prácticas y una serie de dinámicas grupales que pueden integrarse en el desarrollo del programa.

El manual consta de dos grandes secciones:

En la primera, **Marco conceptual**, se definen los objetivos del programa de empoderamiento, las características principales del colectivo, la metodología y el enfoque propuestos para promover el empoderamiento de las jóvenes y la función de las y los profesionales en este proceso.

En la segunda parte, **Programa Empowering Care**, se incluyen las dinámicas grupales del programa de empoderamiento con jóvenes tuteladas. El programa consta de ocho bloques: Para empezar, Igualdad de género, Derechos Sexuales y reproductivos, Violencia contra mujeres y niñas, Identidad, autoimagen y autoevaluación, Relaciones sociales, Competencias emocionales y Conclusiones y evaluación.

Cada bloque se abre con una descripción de los objetivos, una introducción conceptual al tema abordado, consejos para la intervención profesional y una descripción de las dinámicas propuestas.

Cabe señalar que, aunque las dinámicas se presentan agrupadas en bloques, no tienen por qué aplicarse necesariamente en el orden propuesto. La recopilación de dinámicas de esta guía se ha concebido como un catálogo flexible y adaptable a las necesidades y características de cada grupo. En total, se incluyen en la guía 34 actividades.

Al final de la guía se puede consultar un anexo con las fichas de trabajo que acompañan a algunas dinámicas y una bibliografía de referencia.

Esperamos que esta guía sea de utilidad para las y los profesionales que acompañan a las jóvenes tuteladas en su camino hacia la autonomía y una vida libre de violencia.



II MARCO CONCEPTUAL

1. ¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA?

Por la propia naturaleza de la tutela, todas las jóvenes tuteladas llegan al centro residencial tras una experiencia difícil e invariablemente traumática. Como se apunta en el informe comparativo de la investigación realizada en el marco del proyecto, la gran mayoría de las jóvenes tienen algunas experiencias en común: por ejemplo, han sufrido violencia (psicológica, física y/o sexual) y/o han sufrido la negligencia de sus familias. El impacto psicológico de las experiencias de violencia y del estrés y el trauma asociados al abandono de la unidad familiar por un centro residencial es un elemento que muchas veces no se tiene suficientemente en cuenta, ante la urgencia de abordar el "aquí y ahora" y las cuestiones prácticas de la vida diaria de los centros.

¿Tú recuerdas alguna situación tuya violenta? Sí... Muchas. ¿De qué tipo? De todo. Si yo vine aquí en el centro era para eso... Yo he sido de las que lo ha vivido de primera mano... Yo qué sé, que mi madre llegaba un día y así por así, me pegaba, me cogía y me tiraba y me dejaba inconsciente, sabes?

Joven tutelada, 13 años¹.

Este programa de empoderamiento se ha concebido para ofrecer recursos a los y las profesionales que trabajan en centros residenciales, de forma que puedan capacitarse para apoyar a las jóvenes en su proceso de ruptura con el ciclo de la violencia del que provienen y alentarlas a que busquen alternativas en sus vidas adultas.

El **objetivo general** del programa es promover el desarrollo de competencias emocionales y el empoderamiento personal de las jóvenes tuteladas. Se pretende que las jóvenes tomen conciencia de sus derechos, unos derechos que salvaguardan su seguridad, su desarrollo y su bienestar global, con la finalidad última de fomentar el reconocimiento de su propia autoridad y la confianza en sí mismas para alcanzar sus objetivos y materializar su proyecto vital.

Los **objetivos específicos** del programa son:

1. Apoyar el empoderamiento de las jóvenes, proporcionándoles herramientas para desarrollar su autonomía y propia autoridad, para que sean capaces de definir un proyecto de vida deseable, realista y, con ello, tomar control de sus vidas.
2. Sensibilizar a las jóvenes en materia de igualdad de género y capacitarlas para que analicen el impacto que las normas de género rígidas tienen sobre su identidad, su actitud y sus expectativas vitales.
3. Mejorar el conocimiento y la comprensión de las jóvenes del fenómeno de la violencia ejercida contra las mujeres y las jóvenes, es decir, conocer sus causas, consecuencias e impactos. La finalidad es que las jóvenes sean más capaces de protegerse y de entablar relaciones positivas basadas en la igualdad de género.

2. CONOCER A LAS JÓVENES TUTELADAS

En la vida de las jóvenes tuteladas se entrecruzan múltiples factores de discriminación, como el género, la edad, la negligencia de los progenitores, el estigma y el internamiento en un centro. Por ello, se trata de un colectivo extremadamente vulnerable e invisible, que a menudo vive situaciones de marginación y exclusión social.

Las jóvenes tuteladas son muy diversas y es imposible definir un único perfil común. Pero sí que vale la pena destacar algunos elementos compartidos que pueden ayudar a conocer un poco mejor este colectivo. A continuación se describen brevemente estos elementos, a partir de los resultados de la investigación realizada en el marco del proyecto:

¹ Citas extraídas de la investigación llevada a cabo dentro del marco del Proyecto Empowering Care. El siguiente enlace contiene más información sobre esta actividad: <http://www.empoweringcare.eu/products/>

- **Relaciones sociales:** Los resultados de la investigación muestran que las jóvenes tuteladas tienen relaciones sociales muy diversas. La mayoría de las jóvenes expresaron que les había sido difícil (en la mayoría de los casos, imposible) mantener la red social que tenían antes de entrar en el centro y que tuvieron que hacer nuevas amistades. Algunas manifestaron que contaban con un grupo de amigas y amigos en las que podían confiar, pero otras dijeron que no las tenían. En cuanto a las relaciones con sus compañeras del centro, la mayoría describieron una relación positiva. En todo caso, los resultados de la investigación confirman la importancia del grupo de pares en la adolescencia y la necesidad de trabajar con las jóvenes cuestiones como la presión del grupo y la identidad personal y social.

¿Qué fue lo más difícil cuando entraste? Dejarlo todo. Tuve que dejar el colegio, los amigos, todo.
Joven tutelada, 14 años.

- **Lazos familiares:** En este ámbito, la realidad de las jóvenes también refleja una gran variedad de situaciones: las participantes en la investigación procedían de diversos tipos de familias y habían vivido experiencias familiares también diversas. Sin embargo, en la mayoría de los casos, las jóvenes habían llegado a los centros por haber sufrido violencia y/o negligencia en sus hogares. En lo que se refiere a la relación que tenían actualmente las jóvenes con sus familias, algunas mantenían un contacto habitual, pero en otros casos el contacto era esporádico o incluso inexistente. La investigación confirma que las jóvenes tuteladas tienen una relación complicada con sus familias y que es necesario garantizar que el programa aborde las relaciones familiares con la consideración y la atención debidas.

¿Y con el resto de la familia tienes algún tipo de relación? No. Con mi padre no tengo ninguna relación, no tengo abuelos y mi madre murió. Hay unos tíos maternos que viven aquí pero no hay contacto. (...) También tengo un tío paterno, pero mi padre no se llevaba muy bien con él y tampoco tengo relación con él.
Joven tutelada, 16 años.

- **Relaciones afectivas:** La mayoría de las participantes en la investigación tenían o habían tenido pareja. En la mayoría de los casos, no habían sido relaciones afectivas saludables, sino basadas en mitos del amor romántico, como por ejemplo, considerar que el control y los celos son señales de amor. En algunos casos, las jóvenes vivían relaciones de pareja violentas. Estos resultados ponen sobre la mesa la necesidad de trabajar de forma específica, y más exhaustiva, la promoción de las relaciones de pareja igualitarias y la prevención de la violencia de género.

¿Crees que los celos pueden ser una demostración de amor? Un poco. A veces. **¿Cuándo?** No sé. Que un chico me diga algo y que muestre un poco de celos está bien. Eso significa un poco que le importo.
Joven tutelada, 15 años.

- **Percepciones de las jóvenes sobre los roles y estereotipos de género:** La mayoría de las participantes en la investigación reproducían los roles y estereotipos de género tradicionales, que contribuyen a la perpetuación de las desigualdades en la distribución de recursos y oportunidades entre hombres y mujeres. En este sentido, algunas aseguraban que los chicos eran por naturaleza más fuertes y agresivos, y más simples que las chicas. Por otra parte, también señalaban que las chicas eran mucho más complicadas y que sus vidas eran más complejas y difíciles que las de ellos. Otras jóvenes consideraban que el hogar y el cuidado de hijos e hijas eran tareas esencialmente femeninas. Algunas manifestaron que las chicas son más apasionadas y emocionales que los chicos o, por lo menos, que ellos no expresan tanto sus emociones.

Los resultados de la investigación ponen sobre la mesa la necesidad de cuestionar las normas y los estereotipos de género y promover el pensamiento crítico entre las jóvenes, con el fin de desarrollar una tarea de sensibilización en materia de igualdad de género.

Los padres siempre viven con el miedo de que a las chicas les puede pasar algo por la calle, por la noche. El hombre sabe cómo defenderse. La mujer es más débil. Si vienen tres tíos a hacerle algo malo, ¿la chica qué puede hacer? En cambio el tío puede pelear o algo. Joven tutelada, 14 años.

- **Experiencias de violencia:** La mayoría de las jóvenes tuteladas había sufrido violencia antes de entrar en el centro. Algunas habían vivido una sola historia de violencia, pero otras habían sido víctimas (y supervivientes) de diversas situaciones violentas. En la mayoría de los casos, la violencia la había ejercido un miembro de la familia o una persona conocida. Que la persona agresora hubiera sido un miembro de la familia o una persona conocida era precisamente lo que producía más confusión, desorientación y angustia a las jóvenes. En algunos casos se observó una normalización de la violencia sufrida, que no se reconocía como tal. En otros casos, las jóvenes sí que identificaban la violencia que habían vivido y eran capaces de narrar los episodios violentos.

La violencia sufrida por las jóvenes había tenido, y continuaba teniendo fuertes impactos en sus vidas. La violencia y el trauma vividos habían tenido efectos psicológicos en la mayoría de las jóvenes y les habían generado problemas relacionales. Todas, por supuesto, deseaban no haber sufrido violencia, pero la mayoría mantenían que pasar por experiencias tan duras las había hecho más fuertes y capaces de superar cualquier obstáculo con el que pudieran encontrarse en su vida. En este sentido, incluso con la fragilidad emocional que vivían y habían vivido previamente, todas habían desarrollado estrategias de resiliencia que les permitían sobrevivir y empezar una nueva vida.

Los resultados de la investigación confirman que las experiencias de violencia tienen efectos devastadores en la vida de las jóvenes. Por ello, es fundamental que el programa de empoderamiento aborde cuestiones relacionadas con la violencia, no revictimice a las jóvenes y les ofrezca herramientas y estrategias que les permitan protegerse mejor.

3. EL CAMINO HACIA LA AUTONOMÍA

Como ya se ha mencionado, el objetivo primordial del programa es ofrecer herramientas a las jóvenes tuteladas para empoderarse. Pero, ¿qué es exactamente el empoderamiento? ¿Y cómo se consigue?

3.1 ¿Qué es el empoderamiento?

En relación con el empoderamiento, deben tenerse en cuenta varias consideraciones:

- a) El empoderamiento debe entenderse como un proceso y no como un fin.** Se debe considerar el empoderamiento como un camino que se va abriendo a medida que se recorre. El viaje en sí es tan valioso como el objetivo final.
- b) Hay muchas definiciones de empoderamiento.** El concepto se puede abordar de diversas maneras. En el marco del proyecto Empowering Care, se adopta una perspectiva feminista respecto al empoderamiento. Desde este enfoque, se entiende el empoderamiento como el proceso mediante el cual las mujeres toman conciencia de su subordinación personal, privada y pública, así como de sus derechos y de la necesidad de transformar la situación y establecer nuevas relaciones de poder entre las personas².

² Las feministas empezaron a utilizar de forma habitual el término "empoderamiento" a mediados de la década de los ochenta, pero el término ya se había utilizado desde principios de los años sesenta en el Movimiento por los Derechos Civiles en Estados Unidos. Es un concepto afín a las prácticas de los grupos de autoconciencia feministas de la Segunda Ola, creados a mediados de los sesenta en Occidente (Sardenberg, 2008). La concepción feminista del empoderamiento basada en la acción colectiva fue planteada por Gita Sen y Caren Grown en su documento Development, Crisis and Alternative Visions, distribuido por DAWN (Development Alternatives for a New Era) en los talleres del Foro de ONGs celebrado durante la Tercera Conferencia Mundial sobre la Mujer en Nairobi en 1985. En este sentido, como afirma Batliwala (1994), el concepto feminista de "empoderamiento" se puede considerar una contribución de los llamados feminismos del "Tercer Mundo" que intenta armonizar el pensamiento feminista con los principios de la educación popular. Para una bibliografía sobre el empoderamiento, véase la bibliografía anotada de BRIDGE (2006), disponible en: http://www.bridge.ids.ac.uk/reports/bb14women_empowerment.pdf

El empoderamiento de las mujeres consiste en el desarrollo de una mayor capacidad o habilidad para cuestionar, disputar y, en último término, transformar las relaciones de poder basadas en el género, que sitúan a las mujeres en una posición desfavorable y que a menudo están legitimadas socialmente. El empoderamiento debe entenderse como la capacidad de las mujeres para pensar como seres libres y capaces de tomar decisiones de forma autónoma que transformen las relaciones de poder desiguales.

El empoderamiento de las mujeres también implica tomar conciencia de que se tiene derecho a tener derechos, reconocer la propia autoridad y adquirir confianza en una misma para alcanzar los propios objetivos. La autoridad propia se desarrolla cuando las mujeres adquieren confianza en sí mismas, seguridad subjetiva y legitimidad para ser lo que son y existir. El empoderamiento es un proceso por el que las mujeres empiezan a tomar decisiones, a asumir el control sobre los asuntos importantes de sus vidas y a ser capaces de actuar. El empoderamiento es un proceso multidimensional e interdependiente que permite a las mujeres participar de manera decisiva en la definición de su futuro. El empoderamiento de las mujeres es un ejercicio constante de libertad.

c) El poder importa. El poder se halla en el centro de la conceptualización del empoderamiento. El empoderamiento plantea la idea de que la gente puede adquirir más poder, tanto a nivel individual como colectivo.

Cabe señalar que la perspectiva feminista sobre el empoderamiento se sitúa en una concepción distinta del poder. En lugar de concebir el poder como una relación opresiva o injusta de "poder sobre", se entiende como un "poder para", es decir, la capacidad de transformarse a una misma, a las demás personas y al mundo.

Por lo tanto, no se pueden desvincular los procesos de empoderamiento de las relaciones de poder existentes y de la necesidad de reestructurar las relaciones de poder entre hombres y mujeres. Desde una perspectiva feminista, el principal objetivo del empoderamiento de las mujeres es cuestionar, desestabilizar y en último término, transformar el orden de género de la dominación patriarcal.

d) El empoderamiento no es algo que pueda aportar una tercera persona. El proceso de empoderamiento se empieza desde dentro, mediante un proceso individual de sensibilización sobre las relaciones de poder de género y sobre la necesidad de determinar la propia agencia. Con todo, la intervención de otras personas también es fundamental y su participación es importante para fomentar todo el proceso y ofrecer un acompañamiento.

La función de los actores externos en la facilitación del proceso de empoderamiento está muy bien descrita en la cita de una líder rural que recoge Batliwala (2014): "(...) no nos digas qué hacer para cambiar nuestras vidas: transmite tus conocimientos y habilidades para que podamos descubrir cómo cambiarlas. (...) Y cuando encontremos el camino que queremos recorrer, en primer lugar, camina por delante de nosotras, después, cuando seamos más fuertes, camina a nuestro lado, y finalmente, cuando seamos fuertes de verdad, camina tras nuestros pasos, porque si nos tropezamos y caemos, estarás ahí para ayudarnos a ponernos en pie y volver a caminar".

3.2 El enfoque de competencias: una metodología para el empoderamiento

El proceso de empoderamiento puede adoptar distintas formas y facilitarse con metodologías diversas. En el marco del proyecto Empowering Care, se propone una metodología basada en un enfoque de competencias.

Las competencias son un conjunto de conocimientos, habilidades, comportamientos y actitudes que permite a las personas hacer frente a la complejidad del mundo. Son la serie de recursos que posee cada persona como resultado de su experiencia vital y que ésta moviliza de una determinada manera cuando se enfrenta a una situación concreta. Las competencias se desarrollan en situaciones específicas pero, una vez identificadas, se pueden transferir a contextos diversos.

He adquirido una característica: que ahora soy más fuerte. Yo me siento que soy más fuerte. (...) Yo con esto que me ha pasado he aprendido a ser más fuerte y que me pasan cosas y no me derrumbo. Me ha pasado esto y es ya de... ¿Algo más fuerte que me pase? Yo que sé, pues que se me muera toda la familia... Ya no puedo pensar en otra cosa que me puede hacer sufrir más. Joven tutelada, 16 años.

Los modelos de competencias se basan en un enfoque constructivista. Desde esta perspectiva, cada persona es capaz de identificar, transferir y experimentar los recursos que ha adquirido con sus experiencias. Aprender equivale a construir significados y atribuir sentido al nuevo aprendizaje, a partir de la experiencia y del conocimiento previo de cada persona. Para que el nuevo aprendizaje sea realmente significativo, hay que vincular lo que se aprende con los conocimientos previos y el contexto en el que se realiza el proceso de aprendizaje.

Todo el proceso de identificación, transferencia y experimentación de competencias es un proceso de toma de conciencia de las propias competencias, que pasan de lo inconsciente a lo consciente. Este proceso es también un proceso de fortalecimiento y desarrollo de competencias, especialmente de las competencias emocionales. Goleman (1995) define las competencias emocionales como una capacidad aprendida, y por lo tanto no innata, basada en una serie de capacidades o potencialidades, como la conciencia, el autocontrol, la motivación, la empatía y las habilidades interpersonales. Estas habilidades y potencialidades se agrupan en dos tipos principales de competencias: las competencias personales, que se refieren a cómo nos gestionamos a nosotros/as mismos/as, y las competencias sociales, que hacen referencia a cómo gestionamos las relaciones.

Paralelamente a la identificación y el desarrollo de las competencias emocionales y, de hecho, como consecuencia directa de este proceso, se inicia una dinámica de empoderamiento personal. La recuperación de los propios recursos y su valoración como activos positivos es una condición fundamental para el empoderamiento de las mujeres.



El proceso de empoderamiento se puede explicar como la interrelación de tres fases diferenciadas:

Fase 1. Exploración e identificación: Durante esta primera fase, las jóvenes analizan su vida (su pasado y su presente) y reflexionan sobre ella, así como sobre el contexto social, político, económico y cultural en el que viven. Durante la fase de exploración, es posible que las chicas empiecen a tomar consciencia de sus capacidades e identifiquen los recursos y competencias que poseen.

Fase 2. Recuperación, construcción y transferencia: En esta fase, las jóvenes identifican y recuperan las competencias que poseen e incluso desarrollan competencias nuevas. Para que este proceso sea significativo, es necesario que las mujeres vinculen lo que aprenden con lo que ya conocen, con el contexto en el que se realiza el proceso de aprendizaje/empoderamiento y con las situaciones a las que se pueden transferir las competencias recuperadas y/o recién desarrolladas. En el proceso de empoderamiento, se pueden desarrollar competencias emocionales fundamentales como la comunicación asertiva, la resolución de problemas, la autonomía y la autoestima.

Fase 3. Experimentación, proyección y toma de decisiones: En esta fase, las jóvenes se proyectan a sí mismas y proyectan sus expectativas hacia el futuro y, sobre la base de las competencias adquiridas y recuperadas, toman decisiones autónomas sobre asuntos que son importantes para ellas. De este modo, se convierten en agentes activos en la construcción de su futuro.

El proceso de empoderamiento es dinámico y se repite constantemente. Las fases pueden iniciarse varias veces, y desarrollarse simultáneamente.

3.3 Breves apuntes teóricos: los derechos humanos, el género y la interculturalidad

La perspectiva de derechos humanos, el enfoque intercultural y la perspectiva de género son los tres fundamentos teóricos del programa de empoderamiento. Las tres perspectivas están íntimamente relacionadas y en dependencia constante, es decir, que ninguna de ellas tiene valor sin las otras dos. No se puede hablar de derechos humanos si no se tienen en cuenta la perspectiva de género y el enfoque intercultural. Pero, ¿qué son exactamente estas perspectivas teóricas?

a) Perspectiva de los derechos humanos de las mujeres

Se consideran habitualmente derechos humanos aquellos derechos fundamentales inalienables a los que una persona tiene derecho simplemente por ser humana. Por lo tanto, los derechos humanos son universales (aplicables en todos los lugares) e igualitarios (los mismos para todas las personas). Para garantizar que los derechos humanos se aplican de forma efectiva a todas las personas y en todos los lugares, se debe promover una cultura de los derechos humanos.

El proyecto Empowering Care parte de la consideración de que los derechos de las mujeres son derechos humanos. Esta afirmación, que podría parecer evidente, es en realidad una idea revolucionaria con gran potencial transformador, porque permite reconocer que la discriminación de género constituye una vulneración de los derechos humanos.

Las jóvenes tuteladas, evidentemente, son sujetos de derechos humanos³. Sin embargo, como muestran los resultados de la investigación del proyecto Empowering Care, en sus pocos años de vida y antes de entrar en el centro residencial, las jóvenes ya habían visto vulnerados sus derechos humanos en varias ocasiones. Aun así, en algunos casos, las propias jóvenes no reconocieron que sus experiencias habían sido experiencias de violencia o de discriminación y, aún menos, las identificaron con una vulneración de sus derechos humanos.

El programa Empowering Care tiene como objetivo empoderar a las jóvenes tuteladas. Este propósito se concreta en los siguientes objetivos específicos:

- Sensibilizar a las jóvenes sobre sus derechos humanos

³ Estos derechos están reconocidos específicamente en la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño (1989) y la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (1979) de Naciones Unidas.

- Fomentar el respeto de las jóvenes por los derechos humanos
- Desarrollar entre las jóvenes el respeto por sí mismas y por las demás
- Sensibilizar sobre la igualdad de género
- Promover una concepción de los derechos sexuales basada en el control de la propia sexualidad, y en una sexualidad placentera, sana y segura
- Promover el respeto, la comprensión y el reconocimiento del valor de la diversidad cultural

b) Perspectiva de género

Si el sexo se refiere a las características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres, el género hace referencia a los roles socialmente construidos, los comportamientos, las actividades y los atributos que la sociedad considera apropiados para hombres y mujeres.

La vida de todas las personas está marcada por el género, es decir, en gran medida, todo el mundo vive con una identidad de "hombre" o "mujer"⁴. Esta identidad se construye reflexivamente a través de los roles que las personas representan socialmente y que llevan asociados expectativas de masculinidad y feminidad, así como con la vivencia de una sexualidad que configura las propias relaciones con los demás. Estos comportamientos son además juzgados por otras personas, de acuerdo con las ideas socialmente imperantes en las sociedades. El género está presente desde los inicios de la vida hasta la muerte: desde el momento en que los progenitores descubren el sexo del bebé y empiezan a tener expectativas distintas respecto a su hija o hijo, hasta los distintos panegíricos que se puedan pronunciar en su funeral. Pero las identidades de género no son estáticas, sino que cambian en función de las experiencias individuales, de los contextos en que vivimos, del poder y de los deseos de las personas.

Dada la omnipresencia del género en todos los ámbitos de la vida de una persona y todos los aspectos de la sociedad, la perspectiva de género es fundamental. Aplicar una perspectiva de género consiste en tener en cuenta el género, cuestionar las expectativas sociales, los prejuicios y los estereotipos, así como las formas y las relaciones de poder y privilegio que la sociedad estructura y que, en la gran mayoría de los casos, benefician a los hombres y discriminan a las mujeres.

La realidad de las jóvenes tuteladas también está marcada por el orden de género. Es decir, que la vida de las jóvenes, sus experiencias pasadas, sus expectativas de futuro y su vida diaria en los centros se ven afectadas por la influencia de las normas sociales de género y las relaciones de poder.

Por tanto, las relaciones de poder de género deben tenerse en cuenta en el diseño y la implementación del programa de empoderamiento, aportando no sólo conocimientos sobre cuestiones de género, sino también alternativas para cuestionar y transformar las desigualdades de género. Desde esta perspectiva, el programa Empowering Care se plantea los siguientes objetivos:

- Capacitar a las jóvenes para la comprensión de la construcción social del género y las formas en que opera la estructuración social
- Apoyar a las jóvenes en la reflexión y la toma de conciencia sobre sí mismas, con el fin de explorar el impacto que las rígidas normas de género y los estereotipos de género tienen en su identidad, comportamientos y expectativas de vida.
- Capacitar a las jóvenes para que interioricen los conocimientos y las competencias necesarias para desafiar los roles de género y las relaciones de poder tradicionales, y construir relaciones sociales alternativas y saludables.

⁴ Es importante señalar que algunas personas no se identifican ni como hombres ni como mujeres, como es el caso de algunas personas intersexuales, transexuales y transgénero

c) Perspectiva intercultural

Toda sociedad está influida por su cultura y sus normas culturales, que afectan a la construcción de las relaciones sociales de una forma determinada. Por otra parte, cada sociedad crea estereotipos culturales determinados y funciona de acuerdo con estas imágenes simplificadas y estandarizadas, dotadas de un significado especial y compartido por los miembros de una comunidad. La convivencia de sociedades diversas conlleva la interacción de culturas y normas culturales diversas, así como la coexistencia de distintas interpretaciones de las relaciones sociales y la comunicación social.

El proyecto Empowering Care adopta una perspectiva intercultural. La interculturalidad alude no sólo a la coexistencia de distintas culturas, sino al desarrollo de una relación constructiva, interactiva, recíproca y de apoyo. La relación intercultural es una relación de cooperación entre personas de culturas diversas con voluntad de colaborar y convivir, y a la vez mantener su identidad o identidades propias. La interculturalidad se apoya en lo que las culturas tienen en común, antes que en las diferencias y disparidades culturales.

La perspectiva intercultural contempla considerar las interacciones culturales y cuestionar los prejuicios y estereotipos culturales, así como las formas y las relaciones de poder y privilegio existentes entre las culturas que estructuran la sociedad. Por otra parte, la interculturalidad permite analizar otras culturas a partir de los propios patrones culturales. La interculturalidad alude a la reflexión crítica sobre la cultura. Todas las culturas tienen características deseables y aceptables que deben respetarse, valorarse y promoverse. Pero quizá existan otras ideas y prácticas que no pueden defenderse ni aceptarse desde una perspectiva de derechos humanos.

La gran mayoría de estas prácticas culturales inaceptables están relacionadas con el control ejercido sobre los cuerpos y la sexualidad de las mujeres. En este sentido, la cultura es un elemento fundamental para comprender las vulneraciones de los derechos de las mujeres y las jóvenes, como la violencia contra las mujeres y otras discriminaciones de género, y poder combatir las. En todo caso, es absolutamente necesario evitar los análisis simplistas de la función de la cultura en la legitimación de la vulneración de los derechos humanos de las mujeres. La cultura no puede confundirse con el patriarcado. La vulneración de los derechos de las mujeres no es una cuestión cultural, sino un mecanismo del sistema patriarcal para mantener la subordinación de las mujeres que puede adoptar formas y modos diversos en función del contexto cultural.

En la mayoría de los casos, las explicaciones culturales que se utilizan para justificar la vulneración de los derechos de las niñas, adolescentes y mujeres desembocan en cierto relativismo moral. A veces, la discriminación y la violencia se presentan como elementos normalizados de la cultura y se asumen como "una cuestión cultural". Pero la vulneración de los derechos de las mujeres no es aceptable en ninguna cultura y la cultura no puede ser nunca una excusa para que estos derechos se vulneren. El respeto por las diferencias culturales no puede impedir que la discriminación se perciba y se rechace.

La perspectiva intercultural también alude al reconocimiento de la diversidad entre las mujeres. Las relaciones culturales y de género están constantemente en intersección. Tener en cuenta esta interseccionalidad implica reconocer, respetar y valorar la diversidad entre las mujeres.

Por otra parte, para analizar las experiencias de violencia de las mujeres en general y de las jóvenes en particular, es imprescindible introducir también una perspectiva intercultural. Las definiciones habituales de violencia contra las mujeres deben considerarse incompletas si no tienen en cuenta las formas, las consecuencias y los impactos específicos de esta violencia en función del origen étnico/cultural de las víctimas. Es importante ir más allá del discurso tradicional que homogeneiza las experiencias de violencia y comprender y reconocer que se trata de vivencias diversas. En las experiencias de violencia de las jóvenes tuteladas también influye su origen y su contexto cultural.

Por último, en referencia a la cuestión de la interculturalidad, también es fundamental tener en cuenta el papel del racismo en la violencia que sufren las jóvenes. En algunos casos, las jóvenes pueden sufrir formas de violencia causadas por la intersección del racismo y el sexismo.

Desde una perspectiva intercultural, el programa Empowering Care tiene como objetivos:

- Promover entre las jóvenes el respeto a la diversidad cultural y el reconocimiento de su valor
- Capacitar a las jóvenes para que cuestionen los estereotipos y prejuicios culturales
- Fomentar la reflexión sobre la influencia de la cultura en sus identidades, experiencias y comportamientos

4. LA INTERVENCIÓN PROFESIONAL EN EL PROCESO DE EMPODERAMIENTO

La intervención profesional tiene como objetivo promover el proceso de empoderamiento de las jóvenes. Como ya se ha comentado, el empoderamiento no es algo que una tercera persona pueda otorgar. Aun así, es probable que el proceso no se inicie de forma espontánea y, por lo tanto, deba inducirse y promoverse externamente con el apoyo de una facilitadora⁵. En este sentido, la intervención profesional sirve para facilitar el proceso de empoderamiento, abrir espacios y ofrecer a las jóvenes oportunidades para implicarse activamente en el proceso.

La función de la facilitación es acompañar a las jóvenes en el descubrimiento de los conocimientos que ya poseen, alentarlas a aprender más y ayudarlas a explorar y desarrollar su potencial. Facilitar supone crear un entorno en el que las personas aprendan, experimenten, exploren y crezcan. Es un proceso en el que compartir, dar y recibir. No se trata de que una "experta" ofrezca a otras sus conocimientos y habilidades. Todas las personas implicadas, participantes y profesionales por igual, deben crecer mediante la experiencia compartida.

En la facilitación, como en el proceso de empoderamiento, el proceso es tan importante como los logros finales. Las participantes trabajan conjuntamente en el contexto grupal para alcanzar un fin u objetivo concreto y, a la vez, dedican especial atención al proceso de colaboración, para garantizar el desarrollo y el apoyo mutuo dentro del grupo y a lo largo de todo el proceso. Esta forma de trabajo en grupo permite a las personas y al grupo planificar el desarrollo y el cambio. La facilitación, como el empoderamiento, se basa en el principio de que las personas deben participar activamente en la toma de decisiones sobre sus vidas.

4.1 Competencias para la facilitación del grupo

Se recomienda que el programa Empowering Care sea aplicado por profesionales con determinadas competencias previas que les capaciten para trabajar con jóvenes tuteladas en centros residenciales.

A continuación se propone una serie de conocimientos, actitudes y habilidades recomendadas para los y las facilitadores. En caso necesario, se pueden realizar complementos de formación antes de impartir el programa.

Conocimientos	Actitudes	Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Teorías feministas y de género - Metodologías de aprendizaje con un enfoque de competencias - Teorías del empoderamiento - Conocimientos sobre la adolescencia - Conocimientos sobre los centros residenciales - Conocimientos en materia de mediación y resolución de conflictos. - Técnicas de dinamización y facilitación de grupos - Profunda comprensión de las dinámicas grupales 	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura - Creatividad - Curiosidad - Apertura al aprendizaje e iniciativa para crear e innovar - Autoconocimiento - Empatía - Solidaridad - Confianza en una misma - Actitud participativa y respetuosa - Confianza en la capacidad de otras personas - Negociación y flexibilidad - Trabajo en equipo y cooperación - Sentido del humor 	<ul style="list-style-type: none"> - Paciencia y comprensión oral - Capacidad para crear un ambiente de confianza en el grupo - Flexibilidad y capacidad para tomar decisiones rápidas para responder a las necesidades del grupo - Capacidad para mantener una distancia crítica y no implicarse emocionalmente

⁵ A lo largo de este manual se utiliza este término en femenino por la alta probabilidad de que la persona profesional designada para esta función en este contexto sea una mujer, pero esto no significa que dicha tarea no pueda ser llevada a cabo por un hombre.

4.2 Principios y valores de la facilitación

La propuesta del programa de empoderamiento Empowering Care se basa en los siguientes principios y valores:

a) Establecer normas y pautas básicas para el funcionamiento del grupo

En la primera sesión, se recomienda que el grupo acuerde y establezca unas normas de conducta que definan los comportamientos aceptables en el funcionamiento de grupo, de cara a poder alcanzar los objetivos individuales y contribuir a la creación de un entorno seguro y estimulante durante las sesiones. Se propone que las jóvenes y la facilitadora acuerden normas sobre la confidencialidad de lo expresado en el grupo, las garantías de la seguridad de las participantes, el respeto por el espacio y el tiempo de aprendizaje, la responsabilidad sobre el propio aprendizaje, etc.

b) Procurar que todas las integrantes del grupo se sientan incluidas y animarlas a que participen, expresen sus ideas, propuestas y soluciones, y tomen la iniciativa

Participar no quiere decir que todo el mundo tenga que decir o hacer algo en todas las sesiones. La función de la facilitadora debe ser crear un ambiente grupal en el que todo el mundo se sienta libre de participar, si así lo desea, y pueda hacerlo con total seguridad. Pero también es cierto que todas las participantes tienen derecho a participar a lo largo de las sesiones y es tarea de la facilitadora crear las oportunidades necesarias. Mediante la participación (y la mera decisión de participar) las jóvenes pueden desarrollar competencias diversas, como el pensamiento crítico, la toma de decisiones, la escucha, la empatía o el respeto por otras personas, y asumir la responsabilidad de sus propias decisiones y acciones. En este sentido, una vez más, la facilitadora debe promover un espacio que ofrezca a todas las jóvenes la oportunidad de participar y, con ello, desarrollar las competencias mencionadas.

c) La facilitadora debe promover la creación de un espacio seguro y de confianza

Cada participante es responsable de su aprendizaje, pero la facilitadora tiene el deber de garantizar que el aprendizaje tenga lugar en un ambiente seguro y estimulante. La facilitadora debe garantizar que cada joven pueda decidir voluntariamente cuándo y cómo quiere participar, con plena conciencia en todo momento de que se encuentra en un entorno seguro.

La cuestión de la seguridad cobra todavía mayor importancia cuando se interviene con jóvenes que han sido víctimas de violencia. Incluso si las experiencias personales de violencia no se abordan directamente, es imprescindible que la facilitadora sepa cómo apoyar a las víctimas durante las sesiones y disponga de un protocolo que especifique cómo informar al personal del centro en caso de que la situación de violencia salga a la luz. También debe contar con información sobre los servicios y recursos existentes en la ciudad.

d) Garantizar la confidencialidad

Para poder participar plenamente, las integrantes del grupo deben tener la garantía de que pueden plantear libremente todo tipo de cuestiones durante las sesiones y de que cuando se divulgue información fuera del grupo se respetará el acuerdo de confidencialidad establecido previamente. Lo habitual es que los miembros del grupo lleguen a un acuerdo sobre el grado de detalle con el que se puede difundir información confidencial fuera del grupo. Se recomienda añadir el pacto de confidencialidad al acuerdo sobre las normas grupales que se trabaja en la primera sesión.

e) No son sesiones terapéuticas

La facilitadora debe ser consciente de que no actúa en calidad de psicóloga y el grupo no debe esperar que las sesiones sean terapéuticas. Es cierto que la intervención terapéutica y el taller grupal de empoderamiento tienen elementos en común (la atención, la escucha, la empatía), pero la facilitadora no debe confundirlos. En este sentido, es fundamental definir claramente la función de la facilitadora y su compromiso con el grupo. Para ello, antes de iniciar el programa, se deben acordar con el personal del centro residencial los procedimientos que se seguirán en caso de

que una joven solicite y/o requiera un apoyo más intenso en forma de terapia.

f) Facilitar significa escuchar lo que dicen las participantes y percibir lo que no dicen

La escucha activa es la clave de la comunicación efectiva y una habilidad básica para la facilitación. Escuchar activamente es algo más que simplemente escuchar: es asimilar lo que se dice y hacer saber a la interlocutora que se la escucha, a menudo utilizando lenguaje no verbal para que se sienta "escuchada". Cuando las personas se escuchan activamente, se sientan implicadas y, con ello, son más abiertas y participativas.

g) Aprender a través de la experiencia y la autorreflexión

La mejor forma de aprender es aprender haciendo. El programa Empowering Care se plantea desde el aprendizaje experiencial. Todas las dinámicas deben basarse en un modelo de aprendizaje experiencial que anime a las jóvenes a cuestionar y analizar sus experiencias vitales. Las actividades vivenciales son fundamentales para que las participantes perciban cómo influye el género en sus vidas y cómo se perpetúan las relaciones de poder desiguales.

Además, las competencias y los valores de la comunicación, el pensamiento crítico, la participación política, la tolerancia y el respeto no se pueden enseñar: deben aprenderse con la experiencia. Este programa tiene por objeto alentar a las jóvenes a pensar, sentir y actuar, e implicarse con la mente, el corazón y las manos en la defensa de los derechos humanos de las mujeres.

En todo caso, no se trata sólo de "hacer" una dinámica. Es fundamental realizar un seguimiento para que las participantes reflexionen sobre lo sucedido, valoren su experiencia y decidan cómo proseguir.

h) El trabajo en grupo

Aunque la metodología de la facilitación también se puede aplicar en sesiones individuales, es más habitual utilizarla en dinámicas grupales. En el trabajo grupal, el aprendizaje se consigue creando oportunidades para que las participantes colaboren y tomen el control del proceso. De este modo, adquieren confianza para intercambiar puntos de vista con las demás y debatir sobre los temas que más les importan. Es fundamental que la facilitadora sea capaz de ofrecer apoyo a las participantes durante este proceso, que sea flexible con las actividades y las adapte para centrarse en aquellas cuestiones que las jóvenes deseen abordar con mayor profundidad. Existen diversas modalidades de facilitación: jerárquica (aportar información), cooperativa (exploratoria) y autónoma (individual); el trabajo grupal supone la interacción entre estas distintas modalidades. En este sentido, es útil que los acuerdos grupales sobre las normas de conducta del grupo y el contenido de las sesiones estén visibles y a mano de las participantes durante las sesiones.

i) La importancia del respeto, la flexibilidad y la paciencia

La facilitadora debe crear un entorno abierto y respetuoso en el que las jóvenes puedan sentirse cómodas compartiendo experiencias y aprendiendo de ellas. En primer lugar, es fundamental que la facilitadora cree un espacio abierto, flexible y accesible para las participantes. En los espacios rígidos no se pueden abordar las emociones: hay que dar respuesta a las demandas de las jóvenes que puedan surgir. Por otro lado, es imprescindible ser flexible en el contenido de las sesiones, que debe adaptarse a las necesidades y demandas de las jóvenes, y tener en cuenta las demandas imprevistas.

También debe tenerse en cuenta que el proceso de cambio de las actitudes y los comportamientos puede ser largo, y que la participación de las jóvenes en el programa no conlleva necesariamente una transformación inmediata de sus vidas y relaciones. Además, el proceso por sí solo no basta si no va acompañado de cambios más profundos en las oportunidades de las jóvenes en el acceso a recursos y servicios.

j) Aprender del conflicto: cuando las integrantes del grupo interactúan verdaderamente, pueden surgir enfrentamientos y dificultades

Las dificultades y los conflictos simplemente atestiguan que el grupo está vivo y crece. El conflicto es un rasgo inherente a la interacción grupal que la facilitadora debe aprender a gestionar de forma constructiva. De este modo, el grupo, a su vez, también aprende a resolver los conflictos surgidos. Las dificultades y los conflictos permiten el crecimiento y de ello se benefician cada participante y el grupo en su conjunto. El propósito de este proceso no es tanto que todas las participantes coincidan en que un conflicto se debe resolver de una forma determinada, sino lo que puedan aprender durante el proceso (por ejemplo, a escuchar a las demás, a expresarse, a respetar las diferencias de opinión, etc.).

k) No olvidarse de divertirse, reír y disfrutar

La gente joven da mucho valor a pasarlo bien y divertirse, incluso cuando el objetivo es el trabajo para la transformación social. Resulta útil incluir en cada sesión una dinámica divertida o positiva para reconocer los avances del grupo y celebrarlos debidamente.

l) Autoconocimiento por parte de la facilitadora

Cuanto mejor se conozca la facilitadora, más fácil le resultará percibir cuándo sus sentimientos y actitudes difieren de los del grupo. Por lo tanto, antes de iniciar el programa de empoderamiento, es necesario que la facilitadora analice sus percepciones y actitudes en cuestiones de género y violencia contra las mujeres. Las reuniones de reflexión con otros/as profesionales suelen ser útiles para esta tarea de autoanálisis.

m) Supervisión profesional

Para promover el desarrollo continuo y la profesionalidad de la facilitadora, es muy recomendable que su trabajo se supervise regularmente. La supervisión puede realizarla un compañero o compañera con competencias para la facilitación y supervisión. Sus funciones son animar y apoyar a la facilitadora en la puesta en práctica de su proyecto y su sensibilización, y acompañarla en su proceso de reflexión.

4.3 Pautas para la intervención profesional

A continuación se proponen algunos consejos para profesionales. Es una breve lista de recomendaciones que pueden ser útiles en la realización del programa de empoderamiento.

- **Tener en cuenta la flexibilidad.** La descripción de las dinámicas es meramente orientativa. Cada facilitadora debe aplicar las dinámicas adaptándose a las necesidades y posibilidades del grupo y de su entorno.
- **Saber cuál es el siguiente paso.** Es fundamental tener sentido del proceso y saber adónde se dirige. La planificación de las sesiones incluye notas sobre la relación entre las dinámicas, para que las participantes alcancen sus objetivos en un entorno positivo. La facilitadora debe tener muy claras las dinámicas que realizará y preparar las sesiones teniendo en cuenta el proceso.
- **¿Para qué sirve?** En la preparación y ejecución del programa de empoderamiento, es fundamental definir y fijarse objetivos concretos y a corto plazo. Las jóvenes necesitan resultados inmediatos y positivos que no refuercen sus frustraciones.
- **Recoger el desarrollo las sesiones.** Debe documentarse el desarrollo de cada sesión en un diario del curso, para que, al final del programa, la facilitadora pueda redactar un informe adecuado y útil que sirva para mejorar nuevas ediciones del programa.

- **La importancia de la estabilidad.** Siempre que sea posible, es muy recomendable no cambiar de facilitadora durante el programa de empoderamiento, para que sea la única referente de las participantes a lo largo del proceso.
- **El espacio y los tiempos son fundamentales.** El programa de empoderamiento debe organizarse teniendo en cuenta los horarios del centro y de las jóvenes (es decir, el horario escolar). También hay que disponer de un espacio adecuado para realizar las sesiones. El aprendizaje experiencial se puede reforzar llevando a cabo la sesión en espacios no formales, que permiten crear un ambiente más relajado y divertido.
- **Sólo si es el momento adecuado.** Es fundamental que las participantes en el grupo no pasen por un momento vital estresante o delicado que pueda comprometer su participación en el programa de empoderamiento.

III. EL PROGRAMA EMPOWERING CARE

1. SUMARIO DE LAS ACTIVIDADES

NÚMERO	SECCIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS	DURACIÓN	OTRAS SECCIONES A LAS QUE SE PUEDE APLICAR
1	Para empezar	Rompamos el hielo: Defínete a ti misma mediante pequeños objetos	- Promover que las participantes del grupo se conozcan.	20 minutos	Identidad, autoimagen y autoevaluación
2	Para empezar	La creación de normas básicas de trabajo en grupo	- Definir y establecer las normas de trabajo que serán vigentes durante todo el programa.	30 minutos	n.d.
3	Para empezar	De paseo	- Ayudar a las jóvenes a reconocer sus competencias y sus puntos fuertes - Practicar las competencias de comunicación asertiva, autoconocimiento y confianza en una misma	120 minutos	n.d.
4	Para empezar	Trabajar con imágenes	- Ayudar a las jóvenes a identificar y valorar sus puntos fuertes y sus competencias	45 minutos	Competencias emocionales
5	Para empezar	El bingo de las relaciones	- Promover que las participantes del grupo se conozcan. - Fomentar la cohesión del grupo	20 minutos	Relaciones sociales
6	Para empezar	Frases inacabadas sobre la igualdad de género	- Iniciar a las jóvenes en el conocimiento de los conceptos de género y de igualdad de género. - Explorar las normas y los estereotipos de género que la sociedad crea e impone Reflexionar de manera crítica sobre los estereotipos de género y las creencias "aceptadas" o "normalizadas" sobre masculinidad y feminidad	45 minutos	Iniciación de las jóvenes en la igualdad de género
7	Iniciación de las jóvenes en la igualdad de género	Buscando el género en las revistas	- Explorar y desafiar las normas y los estereotipos de género. - Identificar el impacto negativo de las normas de género y analizar cómo estos estereotipos limitan las decisiones personales. - Pensar en alternativas sobre cómo cuestionar y superar las normas de género.	60 minutos	n.d.
8	Iniciación de las jóvenes en la igualdad de género	Los chicos no lloran	- Concienciar y reflexionar sobre los estereotipos de género y las normas sociales con respecto al género. - Ilustrar cómo los estereotipos de género crean discriminación y fomentan la desigualdad de género. - Reflexionar sobre métodos para desafiar y cuestionar las normas de género establecidas.	90 minutos	Relaciones sociales



NÚMERO	SECCIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS	DURACIÓN	OTRAS SECCIONES A LAS QUE SE PUEDE APLICAR
9	Iniciación de las jóvenes en la igualdad de género	Nos visitan extraterrestres	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar a las jóvenes sobre la igualdad de género. - Fomentar en las jóvenes el pensamiento crítico y la reflexión colectiva en cuanto al impacto que provocan unas normas de género rígidas sobre sus propias identidad, comportamientos y expectativas ante la vida. 	60 minutos	Relaciones sociales
10	Iniciación de las jóvenes en la igualdad de género	La línea del tiempo feminista	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre los derechos de las mujeres desde una perspectiva histórica - Poner en valor los logros conseguidos a través de la lucha y el movimiento feminismo 	60 minutos	n.d.
11	Salud y derechos sexuales y reproductivos	Sexo y jóvenes: la presión social	<ul style="list-style-type: none"> - Debatar de qué manera puede influenciar la presión social a las decisiones que llevan a cabo las jóvenes en cuanto a sus experiencias sexuales. - Analizar de qué modo pueden hacer frente las jóvenes a la presión social y tomar decisiones bien informadas sobre su propia sexualidad. 	60 minutos	Competencias emocionales Relaciones sociales
12	Salud y derechos sexuales y reproductivos	Querida Ana	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a las jóvenes a desarrollar la empatía, la comunicación asertiva y la autoestima. - Fomentar decisiones y comportamientos positivos y bien informados. 	30 minutos	Competencias emocionales Relaciones sociales
13	Salud y derechos sexuales y reproductivos	Mitos y verdades sobre el sexo y la salud sexual y reproductiva	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionar y desmentir determinados mitos entorno la salud sexual y reproductiva y la sexualidad. - Transmitir información basada en hechos, fiable y válida. - Estimular una actitud positiva hacia el sexo y la salud sexual y reproductiva. - Asegurar que todas las jóvenes disponen de información rigurosa sobre sus derechos sexuales y reproductivos 	90 minutos	n.d.
14	Salud y derechos sexuales y reproductivos	Demasiado difícil para preguntar	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la comunicación asertiva. Fomentar una comunicación verbal abierta en relación a la petición o el rechazo de una propuesta sexual 	60 minutos	Competencias emocionales
15	Salud y derechos sexuales y reproductivos	¿Cómo actuamos?	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar los dilemas relacionados con el sexo, la sexualidad, la violencia y las relaciones que las jóvenes afrontan a medida que van adquiriendo autonomía como personas adultas. - Explorar diferentes enfoques para tratar estos dilemas. 	60 minutos	Competencias emocionales

NÚMERO	SECCIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS	DURACIÓN	OTRAS SECCIONES A LAS QUE SE PUEDE APLICAR
16	Violencia contra mujeres y niñas	Daniel y Patricia	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar a las jóvenes y desarrollar su capacidad para identificar señales de alerta de la violencia contra mujeres y niñas. - Ayudar a las jóvenes a comprender que la violencia contra mujeres y niñas es un proceso y no un acto único y puntual. - Analizar las propias reacciones de las jóvenes ante las posibles situaciones de violencia con las que se pueden encontrar en sus relaciones íntimas e identificar las barreras que a menudo encuentran las personas al enfrentarse a ellas. 	60 minutos	Iniciación de las jóvenes en la igualdad de género Competencias emocionales
17	Violencia contra mujeres y niñas	Mitos y verdades sobre la violencia de género	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y desmentir los mitos más comunes sobre violencia de género. 	30 minutos	Iniciación de las jóvenes en la igualdad de género Competencias emocionales
18	Violencia contra mujeres y niñas	Evaluación de situaciones de violencia	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y analizar diferentes situaciones de violencia. - Estudiar los mitos y las actitudes con respecto a la violencia. - Cuestionar la normalización de ciertas actitudes violentas. - Investigar y reflexionar sobre la actitud y la percepción personal con respecto a la violencia. 	60 minutos	Relaciones sociales
19	Identidad, autoimagen y autoevaluación	Yo soy...	<ul style="list-style-type: none"> - Promover que las participantes del grupo se conozcan - Fomentar la autorreflexión sobre la existencia de múltiples identidades. - Promover la autoestima y la autoimagen positiva. 	40 minutos	Para empezar Relaciones sociales
20	Identidad, autoimagen y autoevaluación	Yo por dentro y yo por fuera	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la autorreflexión en las jóvenes. - Ayudar a las jóvenes a que tomen conciencia sobre la singularidad de su persona y, al mismo tiempo, a darse cuenta de los rasgos comunes que comparten con otras personas. - Debatir los diferentes aspectos de la individualidad. 	90 minutos	Relaciones sociales
21	Identidad, autoimagen y autoevaluación	¿Cuáles son tus valores?	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conocimiento sobre los propios valores y los compartidos con el resto de personas. - Promover la autorreflexión en las jóvenes. 	60 minutos	Iniciación de las jóvenes en la igualdad de género



NÚMERO	SECCIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS	DURACIÓN	OTRAS SECCIONES A LAS QUE SE PUEDE APLICAR
22	Identidad, autoimagen y autoevaluación	La ventana de Johari	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar a las jóvenes de cómo se ven a sí mismas y de cómo las ven los demás. - Comprender y fomentar la conciencia de una misma y la autoaceptación. - Mejorar el desarrollo personal, así como la comunicación y las relaciones interpersonales 	90 minutos	Relaciones sociales
23	Identidad, autoimagen y autoevaluación	Mi vida dentro de 20 años	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre las expectativas de la vida y analizar en qué grado son estas viables. - Considerar y cuestionar los estereotipos de género reproducidos en las expectativas de vida de las jóvenes. 	30 minutos	Iniciación de las jóvenes en la igualdad de género Conclusiones y evaluación
24	Relaciones sociales	La receta de las relaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Animar a las participantes a pensar sobre aquello que valoran en las relaciones. - Pensar en cuáles son los elementos necesarios para construir una relación saludable. 	20 minutos	Identidad, autoimagen y autoevaluación
25	Relaciones sociales	Luz verde/Luz roja	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el debate sobre las características de las relaciones saludables y las relaciones no saludables. - Estimular el respeto, la confianza, la comunicación y la conciencia de una misma 	30 minutos	Identidad, autoimagen y autoevaluación Competencias emocionales
26	Relaciones sociales	Bola de nieve	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar como las relaciones se constituyen a partir de la intimidad y la confianza mutua. 	30 minutos	Competencias emocionales
27	Competencias emocionales	Notas de regalo	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a las jóvenes a reconocer sus propias competencias y fortalezas - Fomentar las competencias del autoconocimiento y la confianza en una misma 	40 minutos	Identidad, autoimagen y autoevaluación
28	Competencias emocionales	Escuchamos de cerca	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender la importancia de la comunicación no verbal. - Fomentar la escucha activa entre las jóvenes. 	60 minutos	Relaciones sociales
29	Competencias emocionales	Mercado de intercambio de talentos	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a las jóvenes a reconocer sus propias competencias y fortalezas y hablen sobre ellas. - Fortalecer y ejercitar las competencias de comunicación, autoconocimiento y autoconfianza. 	40 minutos	Identidad, autoimagen y autoevaluación
30	Competencias emocionales	El árbol de los éxitos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y valorar las competencias de las jóvenes adquiridas a partir de sus experiencias. - Aprender a etiquetar las competencias. - Identificar las actividades como éxitos propios, surgidos de las propias capacidades y fortalezas. - Identificar aquellas competencias que aparecen repetidamente en una participante determinada como sus competencias clave, "de anclaje". 	120 minutos	Identidad, autoimagen y autoevaluación

NÚMERO	SECCIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS	DURACIÓN	OTRAS SECCIONES A LAS QUE SE PUEDE APLICAR
31	Competencias emocionales	Collage fotográfico "Yo y de lo que soy capaz"	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a las jóvenes a identificar y manifestar sus competencias y a aprender a hablar sobre estas. - Fomentar las competencias del autoconocimiento y la confianza en una misma. 	60 minutos	Identidad, autoimagen y autoevaluación Iniciación de las jóvenes en la igualdad de género
32	Cierre y evaluación	Carta a una persona amiga	<ul style="list-style-type: none"> - Contrastar las expectativas que se tenían en la primera sesión con la evaluación final del programa. - Evaluar el programa. 	30 minutos	n.d.
33	Cierre y evaluación	Diana	<ul style="list-style-type: none"> - Medir y comparar el índice de satisfacción adquirido tras cada actividad o al finalizar la totalidad del programa - Comprender los aspectos más y menos efectivos del programa. 	30 minutos	Actividad/sección posterior
34	Cierre y evaluación	Rellenando los frascos	<ul style="list-style-type: none"> - Revisar y reflexionar sobre lo que se ha tratado en cada sesión o a lo largo de todo el programa. 	30 minutos	Actividad/sección posterior



2. SECCIONES Y ACTIVIDADES

1. PARA EMPEZAR

CONCEPTOS CLAVE: Reglas básicas, expectativas, actividades para romper el hielo, cohesión de grupo.

OBJETIVOS

- Presentar y acordar los objetivos del programa.
- Proporcionar el espacio y el tiempo necesarios para que las jóvenes compartan sus expectativas acerca del programa.
- Establecer las reglas básicas del grupo.
- Generar un ambiente de trabajo de grupo agradable y de confianza
- Crear cohesión de grupo
- Introducir elementos clave que serán abordados a lo largo del programa.

INTRODUCCIÓN

La sesión inicial del programa de empoderamiento es muy importante. Será a lo largo de esta sesión que las jóvenes se formarán una primera impresión tanto del grupo como de la facilitadora. Por tanto, es importante e imprescindible que, desde un principio, se genere un ambiente de confianza y que las jóvenes se sientan cómodas y seguras dentro del grupo. Asimismo, es vital que la facilitadora sea capaz de motivar a las jóvenes para que participen, se comprometan y se sientan implicadas en el programa.

Para iniciar, la facilitadora debe explicar brevemente a los objetivos del programa de empoderamiento. Además, la facilitadora debe asegurarse de que las jóvenes disponen del espacio y del tiempo para compartir sus expectativas (así como preocupaciones) sobre su participación. La facilitadora debe escuchar activamente las expectativas y preocupaciones de las jóvenes y tenerlas en cuenta para el planteamiento y el desarrollo de las siguientes sesiones.

Es importante también que durante la primera sesión la facilitadora ayude a las jóvenes a elaborar unas normas básicas para el grupo. Las jóvenes deberán ponerse de acuerdo sobre las normas de comportamiento, actitudes, creencias y valores comunes. Estas normas básicas comunes ayudarán a generar un ambiente seguro y de confianza durante el transcurso del programa.

Durante la primera sesión, la facilitadora deberá tratar de generar un ambiente de confianza, comodidad y empoderamiento trabajando elementos centrales como la cohesión de grupo. Es también imprescindible que la facilitadora genere las condiciones necesarias para que el ambiente de trabajo sea un entorno de respeto mutuo.

Finalmente, también durante la primera sesión la facilitadora deberá empezar a introducir algunos conceptos clave que serán tratados a lo largo del programa de empoderamiento. En este sentido, se pueden llevar a cabo algunos ejercicios introductorios relacionados, por ejemplo, con la igualdad de género, con el fin de preparar el grupo para un trabajo más profundo y sustancial sobre los delicados temas que se tratan a lo largo del programa.

APRENDIZAJE BASADO EN LA EXPERIENCIA Y CONSEJOS PARA PROFESIONALES

- La redacción de unas normas básicas constituye un aspecto importante para el buen desarrollo del programa. La facilitadora deberá asegurarse de que se dedica el tiempo necesario para que el grupo elabore unas normas adecuadas y útiles. La elaboración conjunta de las normas básicas no solo generará cohesión de grupo sino que también les dará una sensación de "propiedad" y "autoridad". Así, la elaboración de las normas básicas, de por sí, crea un gran efecto de empoderamiento.
- Se recomienda preparar las normas básicas en un formato atractivo (por ejemplo, con papeles de colores, dibujos, etc.) y colocarlas en una zona que sea visible durante todo el transcurso del programa, de manera que, en caso de que fuera necesario, estén a la vista y el grupo se pueda referir a ellas a lo largo de las sesiones.
- Aparte de la cohesión grupal entre las jóvenes participantes, es importante que durante la primera sesión se cree también una relación positiva entre la facilitadora y el resto del grupo. En este sentido, es importante que la facilitadora no juegue un papel de "experta externa", sino que actúe como una más participando, en la medida que sea posible, en las actividades que se planteen (especialmente durante las actividades de romper el hielo y de presentación).
- Es importante fomentar, estimular y mantener la motivación de las jóvenes en su participación en el programa. En este sentido, es importante que puedan participar activamente de la definición y elección de las temáticas que se trataran a lo largo del programa. Así, durante la primera sesión es importante que la facilitadora escuche las motivaciones, expectativas y preocupaciones de las jóvenes. Cuanto más a medida sea el programa, mayor será su grado de relevancia y atractivo y, por tanto, mayor será la motivación para participar en él. Además, implicar de manera activa a las jóvenes en la toma de decisiones es ya un acto de empoderamiento.

ACTIVIDADES

Número	1
Título	Rompamos el hielo: defínete a ti misma mediante pequeños objetos
Duración	20 minutos
Objetivos	Promover que las participantes del grupo se conozcan
Materiales	Diversos objetos elegidos al azar (el doble que el número de miembros del grupo).
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora pide a las jóvenes que se sienten en círculo. A continuación, coloca todos los objetos en el centro. 2. La facilitadora invita a las jóvenes a elegir un objeto y explicar algo de sí mismas a través de este.
Consejos para la facilitación	Es una buena idea que la facilitadora también participe en la actividad para crear cohesión de grupo y para que se genere un ambiente de confianza y seguridad.
Fuente	Adaptado de: Kouluikäisille tutustumisleikkejä (2014)
Número	2
Título	La creación de normas básicas de trabajo en grupo
Duración	30 minutos
Objetivos	Definir y establecer las normas de trabajo que serán vigentes durante todo el programa.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra - Rotuladores - Hojas de papel - Bolígrafos
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora proporciona a las jóvenes un breve resumen del programa. 2. La facilitadora explica en qué consisten la elaboración de unas normas básicas y para qué son útiles. 3. Se divide a las jóvenes en pequeños grupos y se les pide que realicen una lluvia de ideas de 10 minutos con el objeto de reflexionar sobre las normas básicas del grupo. A continuación, la facilitadora pide a cada grupo que explique sus ideas al resto mientras las va anotando en la pizarra. 4. La facilitadora coloca las normas básicas acordadas en un punto visible del aula donde permanecerán durante todas las sesiones.
Consejos para la facilitación	<p>El objetivo de esta actividad no es otro que el de generar un listado de normas de funcionamiento del grupo. La facilitadora deberá asegurarse de que surgen aspectos como la puntualidad, la asistencia, el respeto por las opiniones ajenas, la implicación y la cooperación.</p> <p>Las normas básicas ayudarán a que las jóvenes se sientan cómodas y seguras al compartir sus ideas y opiniones, especialmente cuando las actividades traten temas delicados.</p>
Fuente	Adaptado de: Artemis, P., Stalo, L. (2012) y Camarasa, M., Sales, L. (2013).

Número	3
Título	De paseo
Duración	120 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a las jóvenes a reconocer sus competencias y sus puntos fuertes - Practicar las competencias de comunicación asertiva, autoconocimiento y confianza en una misma.
Materiales	n.d.
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora invita a las jóvenes a dar un paseo de una hora y localizar tres objetos o símbolos de la ciudad que les resulten fortalecedores y/o les provoquen sentimientos positivos. Las jóvenes pueden tomar fotografías o dibujar los símbolos u objetos elegidos. 2. Una vez de nuevo dentro del aula, la facilitadora pide a las jóvenes que presenten los objetos o símbolos seleccionados al resto del grupo. Las jóvenes deberán presentarse y hablar sobre los símbolos, elementos u objetos que han escogido. Deben explicar por qué los han escogido y por qué les provocan sentimientos positivos.
Consejos para la facilitación	La facilitadora deberá asegurarse de que cada chica comparte con el resto sus tres símbolos, elementos u objetos y por qué les resultan fortalecedores.
Fuente	Adaptado de: Camarasa, M., Sales, L. (2013)
Número	4
Título	Trabajar con imágenes
Duración	45 minutos
Objetivos	Ayudar a las jóvenes a identificar y valorar sus puntos fuertes y sus competencias
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Serie de fotografías que muestren un gran número de imágenes diferentes. - Hojas de papel - Cartulinas - Bolígrafos y lápices de colores - Cuerda para usar como tendedero - Pinzas de la ropa/clips
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se proporciona a las jóvenes una serie de imágenes extraídas de revistas u otro recurso gráfico. La facilitadora invita a las jóvenes a que miren todas las imágenes y elijan una que crean que encaja con su personalidad. Les explica que si no encuentran una imagen que les sea afín, pueden dibujar su propia imagen. 2. Cuando cada joven ha seleccionado una imagen, la muestra al resto del grupo y explica las razones por las que la eligió. 3. A continuación, la facilitadora dispone la cuerda a modo de tendedero e invita a las jóvenes a colgar de ella sus imágenes. 4. La cuerda con todas las imágenes puede permanecer presente a lo largo de todo el programa como elemento decorativo de la sala.
Consejos para la facilitación	n.d.
Fuente	Adaptado de: Camarasa, M., Sales, L. (2013) y Encina, L. (2011)

Número	5
Título	El bingo de las relaciones
Duración	20 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover que las participantes del grupo se conozcan. - Fomentar la cohesión del grupo.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha 1: El bingo de las relaciones - Bolígrafos
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora reparte la Ficha 1 a cada una de las jóvenes. 2. Seguidamente, la facilitadora invita a las jóvenes a moverse por la sala e identificar a alguien que encaje con los detalles descritos en las casillas del cartón del bingo. Las jóvenes tratarán de encontrar el perfil que buscan preguntándose entre ellas las descripciones que aparecen en las tarjetas. 3. Cuando se encuentra a alguien que encaja, la chica que se corresponde con la descripción escribe su nombre en la casilla del bingo. 4. Las jóvenes continuarán buscando y anotando los nombres de quienes encajan en las casillas. La primera chica que complete todas las casillas dirá "¡Bingo!". 5. A continuación, la facilitadora pedirá a la joven que cantó bingo que explique las relaciones halladas. Si se quiere, el juego puede seguir hasta que todas las jóvenes consigan hacer un bingo.
Consejos para la facilitación	n.d.
Fuente	Adaptado de: Phaedra, T et al. (2014)

Número	6
Título	Frases inacabadas sobre la igualdad de género
Duración	45 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar a las jóvenes en el conocimiento de los conceptos de género y de igualdad de género. - Explorar las normas y los estereotipos de género que la sociedad crea e impone. - Reflexionar de manera crítica sobre los estereotipos de género y las creencias "aceptadas" o "normalizadas" sobre masculinidad y feminidad.
Materiales	- Ficha 2: Frases inacabadas sobre la igualdad de género
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se da a cada chica una copia de la Ficha 2 en la que aparecen escritas una serie de frases inacabadas. 2. La facilitadora invita a las jóvenes a que piensen en cómo terminarían cada una de las frases. 3. Comenzando por la primera frase, la facilitadora pedirá a las jóvenes que propongan un final para cada frase al resto del grupo. Cuando las jóvenes empiecen a compartir los finales de las frases, la facilitadora deberá impulsar el debate y la discusión entre las jóvenes.
Consejos para la facilitación	<p>La facilitadora puede mostrar a las jóvenes la campaña de la ONU que usa búsquedas originales de Google para advertir de la extensa prevalencia del sexismo y la discriminación contra las mujeres</p> <p>- Más información en: http://www.unwomen.org/es/news/stories/2013/10/women-should-ads</p>
Fuente	Adaptado de: Buldioski, G., Schneider, A. (2007)



2. INICIACIÓN DE LAS JÓVENES EN LA IGUALDAD DE GÉNERO

CONCEPTOS CLAVE: Sexo, género, normas de género, socialización de género, roles de género, estereotipos de género.

OBJETIVOS

- Propiciar el desarrollo de un pensamiento crítico que permita a las jóvenes afrontar las normas y los estereotipos de género que la sociedad acepta cultural y socialmente, y que perpetúan la desigualdad de género.
- Ayudar a las jóvenes a identificar el impacto negativo de unas normas de género rígidas y a explorar de qué manera dichos estereotipos limitan las decisiones personales y las expectativas de la vida.
- Pensar en alternativas sobre cómo cuestionar y superar las normas de género y ayudar a las jóvenes a comprender sus derechos de igualdad y libertad.

INTRODUCCIÓN

Roles y estereotipos de género

Para entender las diferencias entre mujeres y hombres en nuestras sociedades, es útil conocer los siguientes dos conceptos:

El **sexo** hace referencia a las características biológicas a partir de las cuales se establece que los seres humanos somos hombres o mujeres. Estas características son universales y, por lo general, permanentes⁶. El sexo nos diferencia a hombres y a mujeres principalmente por las hormonas sexuales y los órganos reproductores internos y externos. Algunos ejemplos de estas diferencias son que los hombres no pueden amamantar y las mujeres menstrúan.

El **género** hace referencia a los roles y las responsabilidades que la sociedad crea y asigna a hombres y mujeres. El género es una construcción social según la cual se atribuye características diferenciadoras a mujeres y hombres. Los roles de género no son estáticos, sino que cambian según el tiempo y el espacio.

Según el orden de género, a hombres y mujeres nos asignan diferentes valores, actitudes, capacidades, sentimientos, comportamientos, responsabilidades y oportunidades. La sociedad suele otorgar menos valor a lo considerado femenino que a lo considerado masculino.

No nacemos con el género, sino que lo aprendemos a lo largo de la vida. Aprendemos lo que es considerado masculino o femenino mediante el **proceso de socialización**. Con la socialización las personas aprendemos los valores, las costumbres y hábitos de la sociedad a las que pertenecemos y vivimos. El proceso de socialización dura toda la vida ya que es durante todo el ciclo vital que las personas aprendemos a lo que nuestras sociedades establecen como válido. Existen diversos agentes de socialización y los más destacados son la familia, la comunidad, la escuela, los medios de comunicación, el círculo de amistades, entre otros.

Este proceso de socialización no es nuestro en relación al género, si no que se trata de un proceso de socialización sexista. Así, hombres y mujeres aprendemos normas diferentes y que reproducen los roles de género socialmente establecidos como válidos. En este sentido, por ejemplo, los niños suelen recibir aprobación si son dinámicos, agresivos, independientes, expeditivos y competitivos, mientras que las niñas a menudo reciben respuesta positiva si son obedientes, atentas, amables, pasivas, modestas o bellas.

A los chicos se les permite más decir cochinadas, o será que a nadie le importa mucho si lo hacen, no sé.
Joven tutelada, 16 años.

⁶ Conviene tener presente que algunas personas no se reconocen a sí mismas como hombres o mujeres (como podría ser el caso de personas intersexuales, transexuales y transgénero).

El aprendizaje de roles de género diferenciados lleva a la producción y reproducción de estereotipos de género. Los **estereotipos de género** son un conjunto de creencias preconcebidas sobre mujeres y hombres que se imponen a las personas a partir del sexo con el que nacen. Son imágenes mentales o juicios muy simplificados que conllevan la discriminación de alguno de los sexos (en su gran mayoría, las mujeres). Además, los estereotipos suponen una limitación para las personas, para mujeres y hombres, al no permitir que desarrollemos todas nuestras capacidades, sino sólo aquellas que se espera de nosotras y de ellos.

Lamentablemente, lo que se espera de una mujer es exactamente lo que acabamos de enumerar, feminidad y buen comportamiento, preparar las comidas, cuidar a los niños. No deberían existir tales expectativas. Deberíamos poder ser tal como somos. Joven tutelada, 16 años.

Demos paso al cambio

La investigación llevada a cabo en el proyecto Empowering Care mostraron que las jóvenes residentes en los centros de tutela también reproducen, en un mayor o menor grado, los roles y estereotipos de género. A modo de ejemplo, la mayoría de las jóvenes que participaron en la investigación, afirmaron que los hombres actúan por naturaleza de manera más agresiva que las mujeres y que estas son más sensibles y apasionadas.

Los hombres lo hacen todo... te dan dinero y las mujeres llevamos a cabo las tareas domésticas. El hombre va a trabajar. Joven tutelada, 14 años.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto en esta breve introducción, es necesario trabajar con las jóvenes para darles herramientas que les permitan pensar críticamente los roles y estereotipos de género imperantes en nuestra sociedad. Los ejercicios que contiene esta sección se han diseñado para estimular el debate y retar a las jóvenes a que reflexionen de manera crítica sobre sus decisiones personales y sobre el mundo que las rodea.

APRENDIZAJE BASADO EN LA EXPERIENCIA Y CONSEJOS PARA PROFESIONALES

- Con el objetivo de que todas las jóvenes puedan participar en las actividades que se plantean, es importante que la facilitadora compruebe que dichas actividades son adecuadas al nivel del grupo.
- La facilitadora debe considerar que es posible que las jóvenes alberguen una opinión estereotipada de sí mismas. En este sentido, la facilitadora deberá tratar de ayudarles a enfrentarse a esas percepciones estereotipadas sobre lo que son capaces o no de realizar. No obstante, es importante no forzar demasiado y trabajar desde el respeto.
- Es también importante que la facilitadora afronte y revise sus propias ideas preconcebidas en lo que respecta a los roles y los estereotipos de género. El pensamiento crítico hacia una misma constituye el primer paso para poder fomentar el pensamiento crítico en otras personas.
- A lo largo del programa, puede que la facilitadora se convierta en un modelo y una fuente de inspiración para las jóvenes. Por ello, es primordial que ella actúe de manera honesta y sincera y, al mismo tiempo, con un alto grado de profesionalidad.

ACTIVIDADES

Número	7
Título	Buscando el género en las revistas
Duración	60 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar y desafiar las normas y los estereotipos de género. - Identificar el impacto negativo de las normas de género y analizar cómo estos estereotipos limitan las decisiones personales. - Pensar en alternativas sobre cómo cuestionar y superar las normas de género.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Revistas - Pizarra - Rotuladores - Ficha 3: Los marcos del género
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora invita a las jóvenes a hojear las revistas y recortar cualquier anuncio o imagen que resulte llamativa por los mensajes que expresa sobre la apariencia que supuestamente han de tener y cómo se han de comportar hombres y mujeres. Si lo desea, la facilitadora puede dividir al conjunto de las participantes en dos grupos: uno trabajará con imágenes de mujeres y el otro con imágenes de hombres. A fin de guiar la actividad y de asegurarse de que ambos grupos trabajan en la misma dirección, la facilitadora puede dar a las jóvenes una copia de la Ficha 3: Los marcos del género. 2. La facilitadora invita a los grupos a comentar entre ellas las preguntas de la Ficha 3: Los marcos del género. Mientras se dedican a esto, la facilitadora dibuja dos columnas en la pizarra: una con el título NIÑAS/MUJERES y la otra, NIÑOS/HOMBRES. 3. Una vez los grupos han tenido el tiempo suficiente para discutir, la facilitadora invita a las jóvenes a compartir con el resto del grupo las principales conclusiones de la discusión. La facilitadora escribe en la pizarra la información aportada por las jóvenes en la columna correspondiente. 4. Seguidamente, la facilitadora abre la discusión con las jóvenes para debatir sobre experiencias y percepciones personales en relación a los roles y los estereotipos de género. Estos son algunos ejemplos de preguntas que pueden plantearse: <ul style="list-style-type: none"> - Según tu experiencia, ¿qué apariencia y qué comportamiento se espera de las chicas y de los chicos? - ¿Tienen los hombres y las mujeres los mismos derechos y los mismos privilegios? ¿Crees que mujeres y hombres gozan de grados de poder diferentes? - ¿Dónde aprendemos estas normas de género? ¿Cuándo empezamos a aprenderlas? ¿Quién nos enseña estas normas? - Teniendo en cuenta el marco, uno u otro, que contiene las cualidades que has mencionado, ¿es fácil para los chicos y las chicas permanecer "dentro de dichos marcos"? ¿Qué ocurre si un chico o una chica se comporta de un modo que no tiene cabida dentro de los marcos del género? - Por otro lado, ¿qué les ocurre a las personas que se conforman y parecen encajar bien dentro de los marcos? ¿Qué nos mantiene dentro un marco? ¿Existe un sistema de "recompensas" y "castigos" al respecto? ¿Cómo afecta dicho sistema a las decisiones que tomamos?
Consejos para la facilitación	<p>Si se crea confrontación, un modo diferente de preguntar "¿quién tiene más poder en nuestra sociedad?" puede ser "¿quién goza de más libertad y privilegios?". Las jóvenes pueden señalar ejemplos en los que los chicos y los hombres disfrutaban de más libertad: los chicos pueden salir hasta más tarde los fines de semana, pueden ponerse la ropa que más les apetezca, a los hombres no se les presiona para que cuiden de nadie, suelen ocupar posiciones de poder y a veces perciben mayores retribuciones por realizar el mismo trabajo que las mujeres, etc.</p> <p>Puede ser de gran utilidad para la facilitadora investigar sobre las estadísticas específicas de su país acerca de la desigualdad de género, incluida la información sobre la diferencia salarial entre hombres y mujeres, el número de mujeres en puestos de poder comparado con el de hombres, las estadísticas sobre violencia contra las mujeres, etc. a fin de ilustrar la desigualdad de género.</p>
Fuente	Adaptado de: Gear Against IPV (2001)

Número	8
Título	Los chicos no lloran
Duración	90 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar y reflexionar sobre los estereotipos de género y las normas sociales con respecto al género. - Ilustrar cómo los estereotipos de género crean discriminación y fomentan la desigualdad de género. - Reflexionar sobre métodos para desafiar y cuestionar las normas de género establecidas.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Rótulos: Estoy de acuerdo / No sé / Tengo que pensarlo / Estoy en desacuerdo. - Trozos de papel para los enunciados. - Ficha 4: Los chicos no lloran
Proceso paso a paso	<p>1ª Parte: Tomemos posiciones</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora coloca los 4 rótulos dispuestos en las cuatro esquinas: Estoy de acuerdo / No sé / Tengo que pensarlo / Estoy en desacuerdo. 2. Seguidamente, la facilitadora empieza a leer, uno a uno, los diferentes enunciados. Las jóvenes tendrán que posicionarse en uno de las esquinas según su opinión sobre cada uno de los enunciados. 3. Una vez posicionadas, la facilitadora las invita a explicar el porqué de su elección. La facilitadora les explica que pueden modificar su posición si cambian de opinión después de escuchar los razonamientos de sus compañeras. 4. Una vez leídos todos los enunciados, la facilitadora reúne de nuevo a las jóvenes e inicia el debate a partir de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo os habéis sentido durante la actividad? ¿Os ha resultado difícil posicionaros? - ¿Por qué creéis que las personas tenemos diferentes opiniones sobre estos enunciados? - ¿Ha provocado la opinión de otra persona que cambiarais vuestra posición? ¿Por qué? - ¿Por qué creéis que existen expectativas diferentes para chicos y chicas o para hombres y mujeres? ¿Qué ocurre cuando un chico o una chica está en desacuerdo con estas ideas y quiere ser o actuar de manera diferente? ¿Os habéis encontrado alguna vez en una situación como esta? ¿Cómo os sentisteis? ¿Cómo actuasteis? - ¿De qué manera limitan nuestras decisiones estas ideas sobre hombres y mujeres? ¿Podéis poner algunos ejemplos? - ¿Qué podemos hacer para que en el futuro chicos y chicas puedan actuar de manera más libre según sus deseos? <p>2ª Parte: Representar una posición</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. La facilitadora divide a las jóvenes en pequeños grupos de un máximo de cinco jóvenes y le da a cada grupo un enunciado (los disponibles en la Ficha 4) diferente. Les explica que cada grupo dispone de quince minutos para leer el enunciado, discutirlo y preparar una breve representación que genere un mensaje sobre la afirmación escrita en el enunciado. 6. La facilitadora pide a cada grupo que presente su pequeña actuación. Tras cada representación, pregunta al público cuál es el mensaje que creen que esta pretende lanzar. A continuación, pregunta al grupo que la ha representado sobre el mensaje que querían transmitir. 7. La facilitadora puede fomentar el debate mediante las mismas preguntas propuestas en la 1.ª parte de esta actividad.
Consejos para la facilitación	<ul style="list-style-type: none"> - La facilitadora deberá tener cuidado de no reforzar los estereotipos que se pretende poner en cuestión con esta actividad. Además, deberá tener en cuenta sus propios prejuicios y estereotipos para evitar transmitirlos a las jóvenes. - La facilitadora escogerá enunciados suficientemente controvertidos como para suscitar opiniones diversas, fomentar el debate y el pensamiento crítico.
Fuente	Adaptado de: Flowers, N. (2009).

Número	9
Título	Nos visitan extraterrestres
Duración	60 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar a las jóvenes sobre la igualdad de género. - Fomentar en las jóvenes el pensamiento crítico y la reflexión colectiva en cuanto al impacto que provocan unas normas de género rígidas sobre sus propias identidades, comportamientos y expectativas ante la vida.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra - Hojas de papel - Tarjetas - Bolígrafos - Grabadora - Ficha 5: Nos visitan extraterrestres
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora informa a las jóvenes de que se espera la inminente visita de una comisión de extraterrestres procedentes de Júpiter o Marte. La Comisión extraterrestre tiene interés en conocer las personas que habitan el planeta Tierra, ya que saben que en ella viven multitud de habitantes muy diferentes entre sí. También saben que los seres humanos podemos ser hombres o mujeres. Sin embargo, no saben cómo distinguir unas de otros. La Comisión extraterrestre pide a ayuda a las jóvenes para que les den algunas pistas para que puedan reconocerlos. 2. La facilitadora traza dos columnas y coloca la imagen de una mujer en una de las columnas y la de un hombre en la otra. 3. La facilitadora pide a las jóvenes que inicien una lluvia de ideas sobre cuáles son las características que diferencian a los hombres y a las mujeres. La facilitadora anota en la pizarra las características y los adjetivos que comparten las jóvenes. 4. Cuando las listas están completas, a fin de reflexionar sobre los estereotipos de género, la facilitadora intercambia la imagen de una y otra columna. A continuación, la facilitadora, con el objetivo de fomentar el pensamiento crítico y la reflexión entre las jóvenes, pregunta a las jóvenes cuáles de las características de las listas no encajan con mujeres y hombres una vez que se han cambiado las imágenes. A partir de esta pregunta, la facilitadora fomenta el debate y la reflexión entorno los roles y los estereotipos de género.
Consejos para la facilitación	Es posible que algunas de las jóvenes no deseen participar en el debate sobre estereotipos porque consideran que mujeres y hombres somos iguales. Con la finalidad de estimular su participación, la facilitadora debería aclarar que pueden centrarse en los estereotipos dominantes, aunque ellas no crean que sean reales.
Fuente	Camarasa, M., Sales, L. (2013)

Número	10
Título	La línea del tiempo feminista
Duración	60 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre los derechos de las mujeres desde una perspectiva histórica - Poner en valor los logros conseguidos a través de la lucha y el movimiento feminismo
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha 6: La línea del tiempo feminista - Ficha 7: Agradécelo a una feminista - Papel grande para poder dibujar la línea del tiempo - Rotuladores
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora dibuja una línea del tiempo en un papel grande o en una pizarra. La línea va desde el 1900 hasta el año actual. Se divide la línea del tiempo en períodos de 10 años y se marcan los hechos históricos más significativos para contextualizar: Primera y Segunda República, Dictadura Franquista, etc. La facilitadora explica a las jóvenes que se trata de una línea del tiempo que se sitúa en el Estado español, pero que podría realizarse una línea del tiempo de cualquier país. 2. Después, se entrega a las jóvenes unas tarjetas (Ficha 6) en las cuales hay escrito un hecho destacado en la historia de las mujeres en el estado español. 3. La facilitadora pide a las jóvenes que cada una lea su tarjeta y reflexione sobre dónde cree que situaría el hecho concreto en la línea del tiempo. Es importante que la facilitadora transmita a las jóvenes el hecho de que no se trata de ningún "examen de historia" y que no pasa nada si no saben situar los hechos en la línea. La actividad es una excusa para poder hablar de los derechos de las mujeres y ver que, en muchos casos, son derechos reconocidos muy recientemente. 4. Una vez situados todos los hechos históricos en la línea del tiempo, se reflexiona conjuntamente. La facilitadora debe fomentar el debate entre las chicas. El debate puede servir para reflexionar sobre temas como los retrocesos que pueden darse en materia de derechos de las mujeres y la importancia del movimiento feminista en el reconocimiento de estos derechos.
Consejos para la facilitación	<p>Para hacer la sesión más interesante y no centrarse únicamente en el estado español, pueden introducirse elementos de otros países y otros continentes.</p> <p>Al final de la sesión se puede repartir el texto "Agradécelo a una feminista" (Ficha 7)</p>
Fuente	Creación propia

3. SALUD Y DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

CONCEPTOS CLAVE: Sexo, sexualidad, enfermedades de transmisión sexual, derechos sexuales, contracepción, aborto, embarazo, cuidado propio e imagen corporal.

OBJETIVOS

- Definir y clarificar los conceptos clave tales como sexo, sexualidad, enfermedades de transmisión sexual, derechos sexuales y reproductivos, contracepción, aborto, embarazo, cuidado propio e imagen corporal.
- Analizar y evaluar los prejuicios de género con respecto a la sexualidad, y especialmente la sexualidad de las mujeres.
- Concienciar acerca de la importancia de los derechos sexuales y reproductivos como unos derechos básicos para garantizar relaciones sexuales más equitativas y satisfactorias.
- Concienciar a las jóvenes sobre la importancia de tener control sobre su propio cuerpo y su propia sexualidad como un derecho humano fundamental, y como un elemento esencial para el fomentar la autonomía y el cuidado propio.
- Facilitar el espacio necesario para que las jóvenes puedan compartir y debatir sus intereses y preocupaciones en relación a su sexualidad y a su salud sexual y reproductiva.

INTRODUCCIÓN

Según la Federación Internacional de Planificación Familiar la sexualidad abarca mucho más que lo relacionado con las relaciones sexuales. Así, se entiende que la sexualidad tiene que ver con el desarrollo de la conciencia de una misma, la experiencia y la expresión del erotismo de cada persona, el placer sexual, la intimidad, la orientación sexual y la identidad de género.

Adolescencia y salud sexual y reproductiva

Las personas jóvenes se desarrollan sexualmente durante la adolescencia, lo cual conlleva diversos cambios físicos, fisiológicos y conductuales. En este aspecto, la adolescencia es quizás una de las transiciones más complejas que se experimentan a lo largo de la vida. Durante dicha etapa, las personas desarrollan la capacidad de razonar de un modo más abstracto. Además, se trata de un período en el que las jóvenes empiezan a adquirir nuevas responsabilidades, experimentan nuevas emociones, tienden a ser más independientes y se cuestionan a sí mismas y a las demás personas. Durante la adolescencia es también un momento en el cual se desarrolla la independencia emocional y fisiológica, que incluye el aprendizaje para llegar a entender y gestionar la propia sexualidad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014), la salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad, no se trata únicamente de la ausencia de enfermedades, disfunciones o dolencias. La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales seguras y satisfactorias, libres de coacción, discriminación y violencia. En un enfoque basado en los derechos humanos, esto implica el derecho a tener una vida segura y satisfactoria y la posibilidad y la libertad de decidir sobre la actividad sexual y reproductiva de una misma.

En muchos países del mundo, entre los que se incluyen países europeos, el acceso a la educación sexual (formal y/o

informal) de los jóvenes es limitado y bastante irregular, lo cual resulta, en la mayoría de los casos, en desinformación y falta de concienciación. Debido a esta falta de información, no sorprende el hecho de que las jóvenes recurran a sus amistades, a los medios de comunicación y a Internet en busca de respuestas. A menudo el resultado se materializa en información inadecuada, incompleta o sin validez. La falta de educación e información hace que la primera relación sexual no sea, en muchas ocasiones, vivida por propia elección, sino por coacción. Esta falta de conocimiento y esta desinformación ponen a las jóvenes en serio riesgo: sexo indeseado, transmisión de infecciones sexuales, embarazos indeseados, acoso sexual, violencia sexual, toxicomanía y/o depresión.

Adolescencia, sexualidad y género

La Federación Internacional de Planificación Familiar manifiesta que la desigualdad y la discriminación de género limitan los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres. Esta limitación de los derechos provoca daños permanentes sobre la salud y el bienestar emocional. Las normas sociales y culturales de género a menudo perpetúan tradiciones dañinas que causan perjuicio físico y emocional, en especial a niñas y mujeres. A pesar de que las mujeres son un colectivo constituido por población muy diversa, es uno de los grupos más vulnerables en lo que respecta a salud y derechos sexuales y reproductivos. El derecho a disfrutar de una sexualidad y de una salud sexual y reproductiva saludables se ve todavía más amenazado por la violencia y el maltrato que sufren, de manera mayoritaria, las mujeres.

¿Cómo era la relación?

Uf, malísima. Es que yo estuve con el casi un año o así que fue cuando me quedé embarazada, y cuando estaba embarazada de 4 meses o así pues me pegaba. Entonces claro, yo le había puesto muchas denuncias y tenía órdenes de alejamiento, pero aun así seguía con él. Joven tutelada, 18 años.

También me hacía psicología de esta. (...)También te dicen que no vales para nada, que eres inútil, que sin ellos no eres nada, que encima que él te está soportando... sí, sí, también. (...) Por ejemplo yo a veces me quedaba a dormir con él, cuando ya tenía barriga grande [estaba embarazada], y pues yo no quería hacerlo porque me dolía, porque... y a veces tenías que hacerlo porque él quería. Y si no lo hacía, me decía "¿y qué pasa que me has puesto los cuernos y no quieres que te lo note y por eso no quieres?" Y entonces tú decías "pues no, mira, te lo demuestro" como para mostrarle. (...) Primero te empuja, luego te da una hostia, luego te coge del pelo, luego te escupe... Joven tutelada, 18 años.

La falta de información adecuada acerca de los derechos sexuales y reproductivos tiene consecuencias especiales y muy graves para las jóvenes víctimas de violencia sexual. Algunas de las jóvenes entrevistadas en el marco de la investigación del Empowering Care, explicaron sus vivencias.

Yo estoy aquí [en el centro] porque mi padrastro abusó de mí. Me quitó la virginidad cuando tenía los 12 y siguió, siguió, siguió, siguió... mentira cada año para que yo no lo denunciara, pues cada año se inventaba una nueva historia. Joven tutelada, 16 años

Las jóvenes entrevistadas expresaron que durante los episodios de violencia (incluidos los episodios de violencia sexual) se sintieron completamente confusas, desorientadas y sin saber qué debían hacer o a quién recurrir en busca de ayuda. En este sentido, la desinformación en torno sus derechos sexuales y reproductivos fue un elemento que incrementó su vulnerabilidad.

Demos paso al cambio

Los ejercicios que se presentan a continuación tienen como objetivo cultivar el debate e incitar a las jóvenes que viven en centros tutelados a reconsiderar, cuestionar y enfrentarse a las ideas preconcebidas y a los estereotipos que puedan tener en relación a los derechos y la salud sexual y reproductiva. Además, algunos de los ejercicios también pretenden desmentir mitos frecuentes sobre sexualidad y luchar para proporcionar información que ayude a las jóvenes a tomar decisiones bien informadas con el fin de que puedan disfrutar de una vida sexual saludable y segura.

APRENDIZAJE BASADO EN LA EXPERIENCIA Y CONSEJOS PARA PROFESIONALES

- Los temas relacionados con la sexualidad son personales y privados y todo trabajo que se realice sobre esta área tratará la experiencia personal. Por tanto, es imprescindible que se establezcan unas normas básicas y que en todo momento se respete la participación voluntaria. Asimismo, la facilitadora debe disponer de la preparación para tratar de manera sensible todo aspecto referente a la sexualidad, creando un espacio para compartir, reflexionar, reevaluar y hacer frente a ideas y/o experiencias.
- Se recomienda trabajar en grupos reducidos cuando las jóvenes presenten dificultades para compartir historias personales o no se muestren dispuestas a participar en un ejercicio de manera individual. El trabajo en grupo da a las jóvenes la oportunidad de guardar cierto espacio personal, ya que el trabajo en grupo anima a las jóvenes a pensar y a experimentar sin la necesidad de compartir aspectos demasiado personales.
- Teniendo en cuenta que la sexualidad constituye un aspecto muy subjetivo, personal, polifacético y complejo, es importante iniciar la sesión invitando a las jóvenes a que definan sexualidad, sexo, relaciones sexuales, etc. A partir de las definiciones de las jóvenes, la facilitadora podrá adaptar las actividades según los intereses y las necesidades específicas del grupo.
- También es de gran importancia tener en cuenta que la edad de las jóvenes afecta a sus experiencias sexuales. La diferencia de edades conlleva conocimiento, contextos, experiencias, intereses y necesidades diferentes con respecto a la sexualidad. Así, la facilitadora deberá adaptar las actividades en función de las necesidades y las edades del grupo.
- Los y las profesionales deben tener en cuenta que las jóvenes con frecuencia tienen diversas opiniones y percepciones estereotipadas acerca de las relaciones sexuales y sobre la sexualidad. Es bastante común que las jóvenes, como consecuencia de la desinformación y los estereotipos, tomen como válidos y verdaderos ciertos mitos relacionados con la sexualidad. La facilitadora deberá tratar de ayudar a las jóvenes a desafiar estas percepciones estereotipadas y proporcionarles la información necesaria a fin de desmentir dichos mitos.

ACTIVIDADES

Número	11
Título	Sexo y jóvenes: la presión social
Duración	60 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Debatar de qué manera puede influenciar la presión social a las decisiones que llevan a cabo las jóvenes en cuanto a sus experiencias sexuales. - Analizar de qué modo pueden hacer frente las jóvenes a la presión social y tomar decisiones bien informadas sobre su propia sexualidad
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha 8: El sexo y los jóvenes: la presión social - Una pelota pequeña
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora pide a las jóvenes que se sitúen de pie formando un círculo y les explica que lanzará la pelota a alguien al azar y esta persona tendrá que responder a un enunciado que ella misma leerá. 2. Cuando la facilitadora ha lanzado la pelota y leído el enunciado, la joven tendrá entre 30 segundos y un minuto para responder al enunciado y explicar qué habría hecho en una situación como la que se describe. La facilitadora continúa lanzando la pelota hasta que todas las jóvenes hayan intervenido al menos en respuesta a un enunciado. 3. Una vez que la facilitadora ha completado todos los enunciados, pide al grupo que se sienten y da paso al debate sobre cada uno de los enunciados. 4. La facilitadora comienza a leer los enunciados uno a uno y pide la opinión de todas las jóvenes mientras observa las diferentes reacciones a cada situación y analiza las primeras respuestas ofrecidas durante el ejercicio con la pelota. Estas son algunas preguntas de ejemplo que puede utilizar la facilitadora para estimular el debate: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué crees que ocurriría si reaccionaras de esta manera? - ¿Qué crees que ocurriría si actuaras según la presión social? ¿Cómo te sentirías? - ¿Cómo podría ser más asertiva esta reacción? ¿Qué podrías decir para transmitir el mensaje de que no cederás ante la presión social? 5. Al finalizar del ejercicio, la facilitadora anima a las jóvenes a discutir sobre lo que significa una decisión "bien informada" y les ayuda a tomar conciencia de que ellas pueden tomar decisiones bien informadas acerca de su propia sexualidad.

Consejos para la facilitación

Para poder llevar a cabo esta actividad es importante que la facilitadora conozca el concepto de presión social, qué es y cómo funciona.

La presión social es aquella provocada sobre una persona por otras cercanas (amistades y personas conocidas y otras personas con las que tiene cierta familiaridad) para que realice una acción no deseada (o para la cual no se siente preparada), como, por ejemplo, tener relaciones sexuales. Existen diferentes tipos de presión social:

- Presión social obvia, como: "Todos lo hacen, así que tú también".
- Presión social deshonestas, como: "Eres virgen, no lo entenderías".
- Presión social controladora, como: "Si me quisieras, lo harías".

El chantaje emocional es el tipo de presión social más frecuente y generalmente se expresa mediante ultimátum y un alto grado de manipulación.

La presión social es peor que la presión que las propias jóvenes se infligen a sí mismas. La mayoría de las jóvenes ha de lidiar con la presión social en algún momento y, a menudo, encuentra difícil enfrentarse a sus amistades. En su necesidad de "pertenecer al grupo", las jóvenes no quieren resistirse porque no quieren ser "diferentes". Por consiguiente encuentran difícil combatir la presión social.

Es importante que la facilitadora transmita a las jóvenes que deben recordar que no todo lo que oyen es cierto. Sus amistades podrían estar exagerando para aparentar más experiencia o quizá para presumir. Precipitarse con el sexo únicamente para impresionar a las amistades o a la pareja puede dejar a la persona con sensación de necesidad por no haber actuado por decisión propia.

La facilitadora deberá procurar que las jóvenes comprenden que no deberían precipitarse a realizar algo para lo que no se sienten preparadas solo para satisfacer a otra persona. En el campo de las relaciones sexuales, es más probable que se arrepientan de su primera vez si lo hacen bajo presión. Si tienen relaciones sexuales bajo presión, es también más probable que se olviden de la contracepción y los preservativos, los cuales ayudan para prevenir el embarazo y para protegerles de las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Finalmente, es importante que la facilitadora transmita el mensaje de que todas las personas merecen disponer del tiempo necesario para tomar sus decisiones. El sexo puede ser magnífico cuando las personas se gustan y se sienten preparadas.

Source

Advocates for Youth (2008)

Número	12
Título	Querida Ana
Duración	30 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a las jóvenes a desarrollar la empatía, la comunicación asertiva y la autoestima. - Fomentar decisiones y comportamientos positivos y bien informados.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha 9: Querida Ana - Rotuladores - Pizarra
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora explica a las jóvenes que para esta actividad deben imaginar que son una columnista y consejera de una revista o de un blog. Por su trabajo, tienen que leer las cartas que reciben y dar consejos al respecto. 2. Para empezar, la facilitadora pide a una voluntaria que lea en alto la primera carta. Cuando todas han comprendido la situación descrita en la carta, la facilitadora anima a las jóvenes a debatir cuál sería el mejor consejo para la remitente. 3. La facilitadora fomenta el debate entre las jóvenes y las anima a pensar en consejos asertivos y realistas. Al hacerlo, la facilitadora deberá también tratar de desafiar los estereotipos de género y las actitudes que puedan provocar desigualdad de género.
Consejos para la facilitación	n.d.
Fuente	Center for Young Women's Health (2014)

Número	13
Título	Mitos y verdades sobre el sexo y la salud sexual y reproductiva
Duración	90 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionar y desmentir determinados mitos entorno la salud sexual y reproductiva y la sexualidad. - Transmitir información basada en hechos, fiable y válida. - Estimular una actitud positiva hacia el sexo y la salud sexual y reproductiva. - Asegurar que todas las jóvenes disponen de información rigurosa sobre sus derechos sexuales y reproductivos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha 10: Mitos y verdades sobre el sexo y la salud sexual - Pizarra - Rotuladores
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora explica que se va a realizar un juego para discutir mitos existentes entorno la sexualidad. La facilitadora explica que la palabra mito hace referencia a información falsa que circula como cierta. Algunos mitos puede que contengan alguna información veraz, pero por lo general no son ciertos. 2. La facilitadora divide las participantes en dos grupos. A continuación, cada grupo toma una copia de la Ficha 10: Mitos y verdades sobre el sexo y la salud sexual con los diferentes enunciados sobre sexo y sexualidad. Cada grupo trabaja por separado y deciden qué enunciados son ciertos y cuáles no lo son. 3. Una vez que cada grupo ha comentado todos los enunciados, los dos grupos ponen en común las discusiones y la facilitadora anima el debate entre todas las jóvenes. 4. Tras haber discutido cada enunciado, la facilitadora explica a las jóvenes si cada enunciado era verdadero o era un mito.
Consejos para la facilitación	<p>Procedimiento alternativo</p> <p>Un procedimiento alternativo puede ser el siguiente. La facilitadora puede plantear jugar a este juego de un modo semejante al "juego de la botella":</p> <ul style="list-style-type: none"> - El grupo se sienta en círculo. - La facilitadora elige un enunciado. - La facilitadora hace girar la botella y la persona a la que apunta esta tiene que responder si el enunciado es un mito o una verdad. - A continuación el grupo en pleno debate el enunciado.
Fuente	Cyprus Family Planning Association (2014)

Número	14
Título	Demasiado difícil para preguntar
Duración	60 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la comunicación asertiva. - Fomentar una comunicación verbal abierta en relación a la petición o el rechazo de una propuesta sexual.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra - Rotuladores
Proceso paso a paso	<p>1ª parte: Lluvia de ideas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora pide a las jóvenes que trabajen de manera individual en las siguientes preguntas: ¿De qué maneras se puede proponer a otra persona tener relaciones sexuales? ¿Cómo le diríais a alguien que queréis tener relaciones sexuales con él/ella? 2. Al cabo de unos minutos, la facilitadora invita a las jóvenes a compartir sus ideas con el resto del grupo. La facilitadora fomenta el debate entre las jóvenes. 3. Después de dicho debate, la facilitadora pide a las jóvenes que piensen en modos de declinar una invitación a practicar el sexo con otra persona. La facilitadora puede sugerirlo con la siguiente pregunta: ¿Cómo contestaríais que no a una persona que os pide mantener relaciones sexuales con él/ella? La facilitadora pide a las jóvenes que piensen en respuestas asertivas, por ejemplo, respuestas que formulan un rechazo claro sin ser ofensivas. <p>2ª parte: La representación</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Tras el debate, la actividad debe continuar como un ejercicio de role-playing. La facilitadora pide a las jóvenes que preparen una pequeña representación para cada situación en la cual las jóvenes deberán interpretar las dos partes, la pregunta y la respuesta. 5. Las jóvenes trabajan en parejas. Cada pareja dispone de unos pocos minutos para preparar su escena. 6. La primera pareja pone en escena su breve diálogo y la facilitadora pide al resto de jóvenes que les presten atención. A continuación, la misma pareja debe representarlo de nuevo. Durante la segunda representación, el público puede gritar "stop" si desean cambiar algún elemento de la representación, por ejemplo, reemplazar a alguna de las actrices, modificar el diálogo, cambiar la forma de relacionarse, etc. De esta manera, las otras jóvenes pueden intervenir de manera activa y sugerir alternativas. 7. Las jóvenes que representan la escena continúan hasta que no surgen más sugerencias por parte de la audiencia o hasta que las actrices han sido reemplazadas un máximo de dos o tres veces. Cuando se termina la primera representación, la facilitadora debe invitar a la siguiente pareja y repetir el procedimiento.

	<p>3ª Informe y evaluación</p> <p>8. La facilitadora inicia el debate invitando a las jóvenes a que compartan con sus compañeras algunas de las cosas que creen que han aprendido durante el ejercicio sobre la expresión de proposiciones y rechazos a las relaciones sexuales. La facilitadora puede utilizar las siguientes preguntas como guía:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te has sentido a lo largo del ejercicio? - ¿Te sentiste incómoda con el hecho de que se te preguntara de manera abierta sobre el sexo? ¿Por qué? - ¿Por qué no podemos llegar a sentir incómodas o avergonzadas al hablar de sexo? - ¿Se comunican de manera diferente (más o menos abiertamente) sobre el sexo las jóvenes según el lugar del que provengan? ¿Por qué? - ¿Cómo es en el lugar donde tú vives? ¿Cómo se comunican las cuestiones de sexo? - ¿Qué deberíamos hacer para podemos comunicarnos abierta y transparentemente sobre el sexo? <p>9. La facilitadora hace hincapié en la importancia de la comunicación verbal abierta en relación a la petición o el rechazo de una propuesta sexual. La facilitadora puede hacer referencia a alguna de las siguientes razones por las que es importante hablar abiertamente de si una está preparada o desea tener relaciones sexuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El lenguaje corporal de las personas puede llegar a ser muy subjetivo y puede llevar a malentendidos. - En los casos de violación dentro de la relación de noviazgo o por parte de una persona conocida, la mayoría de las víctimas explican que justo antes de (el intento de) la violación tuvieron el incómodo presentimiento acerca de la situación, pero que sintieron que era de mala educación reaccionar de manera asertiva o simplemente no estaban seguras de sí mismas y no querían ofender a la otra persona. Esos momentos de incomodidad son señales de alarma sobre lo que puede ocurrir y a menudo son la última oportunidad que se tiene para detener a la otra persona. Cuando las intenciones de la otra persona son evidentes puede incluso ser ya demasiado tarde para detenerla.
<p>Consejos para la facilitación</p>	<p>El objetivo de este ejercicio no es únicamente que al finalizarlo las jóvenes sean capaces de comunicar sus deseos sexuales de manera transparente. El ejercicio pretende también que las jóvenes sean capaces de reflexionar sobre sus experiencias pasadas y pensamientos presentes y a tomar conciencia de las desventajas de la comunicación sin transparencia.</p> <p>La facilitadora debe tener en cuenta que los debates sobre el sexo y sexualidad pueden causar incomodidad a algunas de las jóvenes. Es preciso que las jóvenes se sientan en su derecho de permanecer en silencio y no expresar sus pensamientos en un momento determinado.</p> <p>En algunas ocasiones, el ejercicio de role-playing finaliza con referencias al acoso sexual. Es importante que la facilitadora tenga clara la diferencia entre acoso y situaciones de comunicación explícita sobre el sexo.</p>
<p>Fuente</p>	<p>Buldioski, G., Schneider, A. (2007)</p>

Número	15
Título	¿Cómo actuamos?
Duración	60 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar los dilemas relacionados con el sexo, la sexualidad, la violencia y las relaciones que las jóvenes afrontan a medida que van adquiriendo autonomía como personas adultas. - Explorar diferentes enfoques para tratar estos dilemas.
Materiales	- Ficha 11: ¿Cómo actuamos?
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora pide a las jóvenes que se pongan en pie en el centro de la sala y les explica que van a escuchar una serie de dilemas que pueden tener que afrontar en sus relaciones. Para cada dilema se ofrecerán cuatro posibles respuestas, soluciones o vías de actuación. Las jóvenes tendrán que posicionarse acerca del dilema expuesto eligiendo un rincón de la sala los cuales representan las posibles decisiones que una persona puede tomar al afrontar dicho dilema. 2. La facilitadora lee el dilema en voz alta y se presentan las alternativas indicadas en los rincones. Cuando todas las jóvenes han tomado una posición eligiendo un rincón, la facilitadora las invita a explicar el motivo por el que han elegido esa respuesta específica y a profundizar las razones de su elección. La facilitadora repite la misma dinámica para cada uno de los dilemas. 3. Una vez se han leído todos los dilemas, la facilitadora pide a todas las jóvenes que se sienten formando un círculo e inicia el debate preguntando a las jóvenes cómo se han sentido durante el ejercicio, si les gustó o les disgustó o si se sintieron sorprendidas ante alguno de los comentarios emitidos por sus compañeras. 4. Cuando todas las jóvenes han realizado el ejercicio con cada uno de los dilemas, la facilitadora puede animar a que el debate continúe enlazándolo con experiencias propias de las participantes. Para fomentar el debate, la facilitadora puede hacer uso de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Consideras estos dilemas representativos de aquellos a los que se enfrentan las jóvenes a las que conoces? - ¿Cómo crees que las jóvenes toman sus decisiones cuando se enfrentan a este tipo de dilemas? - Cuando te encuentras ante un dilema (mayor o menor), ¿de qué modo lo abordas a fin de resolverlo? - ¿Dónde pueden obtener ayuda las jóvenes que afrontan tales dilemas? - ¿Qué derechos tienen las jóvenes en tu país en cuanto a la sexualidad y reproductivos? - ¿Quién debe decidir los derechos de las jóvenes en lo que respecta la sexualidad?
Consejos para la facilitación	<p>La facilitadora puede adaptar los dilemas según el perfil del grupo, modificando el sexo, la edad, la sexualidad, la nacionalidad u otras características de la persona protagonistas de los dilemas o modificando los argumentos.</p> <p>La facilitadora debe actuar con cautela ya que no siempre sabemos "quién se encuentra en la sala" y debería evitar usar casos personales de las jóvenes.</p>
Source	Adaptado de: Flowers, N. (2009)

4. VIOLENCIA CONTRA MUJERES Y NIÑAS

CONCEPTOS CLAVE: Violencia, violencia de género, violencia contra mujeres y niñas.

OBJETIVOS DE LA SECCIÓN

- Mejorar el conocimiento de las jóvenes sobre el fenómeno de la violencia contra las mujeres en cuanto a sus causas, sus consecuencias y sus impactos.
- Explorar y reflexionar sobre sus propias experiencias de violencia.
- Desarrollar la competencia emocional de las jóvenes para que sean capaces de reconocer su derecho a ser valoradas y tratadas con respeto, así como su responsabilidad de valorar y respetar a las otras personas.
- Mejorar la capacidad de las jóvenes para entablar relaciones asertivas y saludables, mediante la mejora de sus habilidades de comunicación, negociación, toma de decisiones y gestión de conflictos.
- Proporcionarles herramientas para afrontar los retos del futuro en lo que respecta a las relaciones interpersonales, especialmente las relaciones afectivas y sexuales.

INTRODUCCIÓN

Violencia, violencia de género y violencia contra mujeres y niñas

La **violencia** es un medio de control y opresión que puede incluir presión emocional, social o económica, coacción o presión, así como daño físico.

La **violencia de género** es la violencia dirigida contra una persona por motivos de género. Constituye una violación del derecho fundamental a la vida, la libertad, la seguridad, la dignidad, la igualdad entre hombres y mujeres, la no-discriminación y la integridad física y mental. La violencia de género refleja y refuerza las desigualdades entre hombres y mujeres (EIGE, 2014).

Los términos violencia de género y violencia contra mujeres y niñas se usan indistintamente ya que la mayoría de los casos de violencia de género es infligida por los hombres sobre **mujeres y niñas**. Sin embargo, en 1995 la Plataforma de Acción de Beijing definió específicamente la violencia contra mujeres y niñas como todo acto de violencia de género que tiene como resultado o que es probable que resulte en daño o padecimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada.

Experiencias de violencia de las jóvenes que viven en centros tutelados

Los resultados de la investigación llevada a cabo en el proyecto Empowering Care mostraron que las jóvenes que viven en centros tutelados habían experimentado diferentes tipos de violencia, como agresiones físicas y psicológicas, abusos sexuales, humillación y abandono. Algunas de las jóvenes vivieron un episodio de violencia y otras habían sido víctimas (y supervivientes) de diferentes situaciones de violencia. En la mayoría de los casos, la violencia tuvo lugar en el propio hogar y había sido ejercida por familiares o personas conocidas.

Las experiencias de sufrir violencia son devastadora y sus efectos repercuten a nivel físico, emocional y social, no solo durante los episodios de violencia, sino también posteriormente. En el caso de las jóvenes tuteladas, el impacto de las experiencias de violencia también se manifestaba en diversas esferas de sus vidas. La mayoría de las jóvenes sufrían baja autoestima y grandes dificultades para entablar relaciones saludables y de confianza con las demás personas, especialmente con personas adultas y con los hombres. Por otra parte, algunas de las jóvenes mostraban problemas de salud físicos y psicológicos debido a la violencia sufrida.

Tristeza, sientes la necesidad de aislarte. No estás... ¿Sabes?, dices: "Solo salgo a dar un paseo", no, quieres esperar más. Aislarte. Yo estaba así cuando llegué aquí. Era más como que... no salía para nada. Todo lo contrario, me hicieron salir. Yo no salía. Era mucho "Quiero estar sola". No sientes confianza, ¿sabes? [...] O cuando te suben el tono de voz, ya te esperas lo peor...

Joven tutelada, 18 años.

De la misma manera que ocurre en los casos de violencia contra las mujeres, la mayoría de las situaciones de violencia contra las niñas sigue siendo invisible. Como señala el Consejo de Europa (2006), esto se debe al hecho de que las adolescentes sienten miedo a hablar y cuando lo hacen, las personas adultas no siempre actúan y denuncian los casos adecuadamente.

Se lo quería contar todo a él pero no me atrevía porque entonces me pegaría todavía más.

Joven tutelada, 14 años.

Incluso si lo hubiera contado, nadie habría hecho nada.

Joven tutelada, 15 años.

La mayoría de las jóvenes explicaron que sentían que no podían contarle a nadie que estaban sufriendo violencia. Alguna de las jóvenes lo había explicado alguien de la familia, pero no habían encontrado el apoyo que esperaban. La propia experiencia de violencia y el hecho de no poder contar con un apoyo sólido y verdadero, les había generado frustración, desorientación, soledad y desconfianza hacia las personas adultas.

Las jóvenes expresaron que durante los episodios violentos se sentían tristes, avergonzadas, desorientadas y perdidas. Algunas de las jóvenes se sentían culpables y responsables por la violencia que habían sufrido. Otras jóvenes verbalizaron que lo que habían padecido no era en absoluto su responsabilidad.

A pesar de la fragilidad emocional en la que se encontraban a alguna de las jóvenes debido al impacto que la violencia había tenido en su salud emocional, es importante subrayar que la mayoría de ellas había desarrollado estrategias de resiliencia que las habían permitido sobrevivir y ser aún más fuertes.

He adquirido una característica, que ahora soy más fuerte, yo me siento que soy más fuerte. (...) Yo con esto que me ha pasado, he aprendido a ser más fuerte y que me pasan cosas y no me derrumbo. Joven tutelada, 16 años.

Demos paso al cambio

Teniendo en cuenta el impacto que la violencia ha causado en la vida de las jóvenes y en su estado emocional, es imprescindible que se trabaje para empoderar las jóvenes y así poder prevenir futuros episodios de violencia. Con dicho fin, esta sección tiene como objetivo mejorar el conocimiento de las jóvenes sobre la violencia contra mujeres y niñas en cuanto a sus manifestaciones, causas e impactos. Por otra parte, también quiere ayudar a desarrollar las competencias emocionales de las jóvenes para que sean capaces de reconocer su derecho a ser valoradas y tratadas con respeto y su responsabilidad de valorar y respetar a las demás personas.

APRENDIZAJE BASADO EN LA EXPERIENCIA Y CONSEJOS PARA PROFESIONALES

- Cuando se trabaja en el fenómeno de la violencia contra mujeres y niñas es crucial que las profesionales dispongan de un extenso conocimiento sobre el fenómeno en sí, de modo que conozcan sus causas y consecuencias, sus diferentes manifestaciones y el impacto que provoca sobre la vida de las mujeres.
- Otro aspecto importante que las profesionales deben tener en cuenta es que las jóvenes pueden no reconocer algunas manifestaciones de violencia como tal. La facilitadora deberá tener conocimiento sobre las diversas manifestaciones que puede tomar la violencia contra las mujeres y las niñas y poder trabajarlo conjuntamente con las jóvenes.
- A fin de evitar futuras situaciones de violencia, es crucial desarrollar las competencias emocionales de las chicas con el objeto de que puedan ser capaces de reconocer indicios de violencia y sean conscientes de su derecho a ser valoradas y tratadas con respeto.

ACTIVIDADES

Número	16
Título	Daniel y Patricia
Duración	60 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar a las jóvenes y desarrollar su capacidad para identificar señales de alerta de la violencia contra mujeres y niñas. - Ayudar a las jóvenes a comprender que la violencia contra mujeres y niñas es un proceso y no un acto único y puntual. - Analizar las propias reacciones de las jóvenes ante las posibles situaciones de violencia con las que se pueden encontrar en sus relaciones íntimas e identificar las barreras que a menudo encuentran las personas al enfrentarse a ellas.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha 12: Daniel y Patricia - Pizarra - Rotuladores
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora presenta la actividad y anima a las jóvenes a participar voluntariamente representando los papeles en el ejercicio de role-playing. Se necesitan cuatro voluntarias para los personajes: Daniel, Patricia, Natalia y la narradora. 2. La facilitadora explica el argumento de la representación a las jóvenes que van a interpretarla. Les da una copia de la historia y les pide que la lean y se familiaricen con ella. Es preferible que las participantes puedan practicar la escena antes de su representación frente al grupo. 3. La facilitadora prepara el espacio de trabajo para que todas las jóvenes puedan sentarse frente a quienes actúan y puedan observar toda la acción con claridad. Mientras se preparan las actrices, la facilitadora puede iniciar un debate de grupo con el resto de las jóvenes sobre que saben sobre violencia contra las mujeres. 4. La facilitadora explica a las jóvenes que van a ver representada una breve historia sobre una pareja y su relación. Posteriormente, habrá un debate sobre los problemas que plantea. 5. Las jóvenes que hacen el ejercicio de role-playing se sitúan en el centro de la sala y comienzan a representar la escena. Una vez que han terminado, se sientan. 6. Cuando se completa la actuación, la facilitadora reparte una copia de la historia a las jóvenes para que puedan revisar ciertos pasajes. A continuación, les formula las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Es saludable la relación que acabamos de presenciar? - ¿Qué señales indican que esta relación se está convirtiendo en abusiva? - ¿Qué ejemplos de violencia/maltratos podéis identificar? - ¿Podemos identificar alguno de estos ejemplos de maltratos como maltratos por motivos de género? ¿Por qué? / ¿Por qué no? - ¿Se pueden justificar algunos de los comportamientos del agresor? ¿Por qué? - ¿Consideráis que los celos son un signo de amor y cariño? ¿Por qué? - ¿Creéis que Patricia ha hecho algo que provocara la violencia que experimentó? - ¿Es justificable aceptar ciertos comportamientos con el objeto de mantener "algún tipo de paz" en la relación y evitar el conflicto? - ¿Creéis que hay algún momento en el que se idealiza la violencia? ¿Por qué? ¿Qué consecuencias tiene? - ¿Cuál creéis que es el propósito de comportamientos tan violentos dentro de una relación? ¿Qué pretendía conseguir el agresor con su comportamiento? - ¿Qué ocurriría si la historia fuera al revés? ¿Y si fuera Patricia la que ejerciera el mismo control sobre Daniel? ¿Tendríais la misma percepción de sus acciones y las clasificaríais como abusivas, o serían vuestras percepciones diferentes porque Patricia es una chica?

Consejos para la facilitación

Durante el debate

Esta actividad puede dar lugar a un debate entre las jóvenes y es importante que la facilitadora pueda concluirlo sin dejar demasiados "cabos sueltos". Es recomendable que cinco minutos antes del tiempo asignado, la facilitadora comunique a las jóvenes que la actividad está llegando a su fin e invite a hacer cualquier comentario o pregunta acerca de lo que acaban de aprender. Los mensajes a interiorizar a lo largo del debate son los siguientes:

- La violencia en las relaciones puede afectar y afecta también a las personas jóvenes. No es solo un problema de personas adultas.
- La violencia puede adoptar muchas formas: puede ser física, psicológica o sexual. Las formas de violencia psicológica, aunque más invisibilizadas, pueden ser igual de perjudiciales y graves que las formas de violencia física.
- Hay una tendencia entre las personas jóvenes a idealizar la violencia en las relaciones. Dichas legitimación contribuye a la perpetuación y la legitimación de la violencia.
- Las víctimas de violencia nunca deben ser culpadas o responsabilizadas de la violencia sufrida.
- Todo el mundo merece una relación saludable basada en el respeto mutuo.

Este ejercicio puede ser muy emotivo para algunas jóvenes. La facilitadora debe ser consciente de que pueda que no sepa con detalle "quién está en la sala". Alguna de las personas presentes puede haber sido víctima de violencia y necesita sentir que se encuentra en un ambiente seguro en el momento de participar. Antes del comienzo del ejercicio, la facilitadora debe recordar a las jóvenes que no han de sentirse forzadas a compartir detalles íntimos y que solo lo harán cuando se sientan cómodas.

La facilitadora debe procurar que las jóvenes tengan información sobre los recursos para mujeres y jóvenes en situaciones de violencia que existen en el territorio, en caso de que necesiten acceder a ellos en algún momento.

Identificar los diferentes tipos de violencia

Las jóvenes a veces tienen dificultades para reconocer las formas de violencia psicológica y tienden a considerar que el maltrato psicológico causa muy poco impacto en las víctimas. El ejercicio de role-playing descrito se centra en la violencia psicológica e incluye tácticas de control tales como vigilar el teléfono móvil de la pareja, decirle cómo vestirse, a qué lugares puede ir o no, llamadas telefónicas persistentes para vigilarla, el maltrato verbal, como insultos, comentarios humillantes, y la intimidación y comportamiento amenazante. Las jóvenes, por ejemplo, a menudo perciben los celos como una expresión de amor más bien que de control y a veces se considera el comportamiento agresivo, posesivo o dominante por parte de los chicos como algo atractivo en lugar de condenarlo. La facilitadora debe ofrecer a las jóvenes la oportunidad de explorar a fondo el impacto que provoca el maltrato psicológico en las víctimas, así como la noción de "idealización de la violencia" en las relaciones.

Culpabilizar a la víctima

Durante la discusión entre las jóvenes, es probable que algunas traten de justificar el comportamiento de Daniel poniendo de relieve cosas que Patricia podría hacer para evitarlo, por ejemplo, pasar más tiempo con él, no usar ropa sugerente o incluso romper con él. Es de vital importancia procurar que las jóvenes comprendan que Daniel es el responsable de su propio comportamiento y no Patricia. Daniel trata de controlar a Patricia hostigándola, intimidándola y amenazándola. En una relación saludable, la pareja no trata de controlarse mutuamente y resuelve sus diferencias a través del diálogo y el compromiso y no de la intimidación y el maltrato. Patricia puede tener muchas razones para no abandonar a Daniel: es posible que lo ame, lo tema, albergue la esperanza de que cambiará o se culpe a sí misma por el maltrato. Ocurre con frecuencia que las víctimas tratan de cambiar su propio comportamiento con el fin de minimizar el maltrato que están experimentando.

	<p>El enfoque en la mujer como víctima y el hombre como agresor</p> <p>Las jóvenes suelen cuestionarse por qué este ejercicio de role-playing se centra en una mujer como víctima y un hombre como agresor, y es probable que sostengan que la violencia por parte de la mujer hacia el hombre es igualmente habitual en las relaciones sentimentales.</p> <p>Invitar a las jóvenes analizar la pregunta "¿qué ocurriría si la historia sucediera al revés?" es vital para conseguir que comprendan que chicos y jóvenes viven experiencias de violencia muy diferentes en las relaciones amorosas. El mensaje clave es que niñas y mujeres se ven desproporcionadamente afectadas por la violencia de género.</p> <p>Para abordar el tema de la prevalencia de la violencia de género en las relaciones, puede resultar de interés a las personas facilitadoras analizar las estadísticas específicas de cada país (en el caso de estar disponibles) sobre violencia doméstica, violaciones, agresiones sexuales y violencia en las relaciones de noviazgo.</p> <p>Consejos adicionales para la facilitación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para la representación del ejercicio de role-playing, la facilitadora puede invitar a participar a un joven externo al grupo. - Ofrecer a las jóvenes la oportunidad de crear un final alternativo para el argumento: Si pudierais cambiar algo en esta historia, ¿qué escogeríais? - Dar respuestas positivas a las jóvenes para que se sientan empoderadas.
Fuente	Buldioski, G., Schneider, A.(2013).
Número	17
Título	Mitos y verdades sobre la violencia de género
Duración	35 minutos
Objetivos	- Identificar y desmentir los mitos más comunes sobre violencia de género
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Grabadora - Ficha 13: Mitos y verdades sobre la violencia de género
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora divide a las jóvenes en grupos pequeños y da a cada grupo una copia de la Ficha 13: Mitos y verdades sobre la violencia de género. 2. Les dice que disponen de 10 minutos para leer los enunciados y comentar si se trata de mitos o de verdades. 3. Después de realizar el trabajo en pequeños grupos, cada grupo comparte con el resto sus opiniones sobre el primer enunciado. Cuando todos los grupos han expresado sus opiniones, la facilitadora lee la respuesta correcta y explica por qué el enunciado es verdad o se trata de un mito. La facilitadora pasa al siguiente enunciado y repite el mismo procedimiento para cada uno. 4. Al final, la facilitadora destaca los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> - Los mitos sobre la violencia de género suelen culpar a la víctima y justificar la violencia por el consumo de alcohol, a la falta de capacidad de control de la ira o una presunta enfermedad mental del agresor. - Comprender los mitos y las verdades sobre la violencia por parte de la pareja puede ayudar a centrarnos en la responsabilidad del agresor. Este enfoque es una parte fundamental del desafío de la violencia contra las mujeres y de su prevención.
Consejos para la facilitación	Una buena manera de hacer esta actividad más dinámica es invitando a las jóvenes a "botar con los pies": señalar una línea a mitad de la sala con la cinta adhesiva e indicar qué lado es el "mito" y qué lado es la "verdad", leer en voz alta cada enunciado y esperar a que las jóvenes se desplacen al lado elegido. Las jóvenes que no estén seguras de la respuesta pueden ponerse en medio.
Fuente	Adaptado de: Interagency Gender Working Group (2014)

Número	18
Título	Evaluación de situaciones de violencia
Duración	60 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y analizar diferentes situaciones de violencia. - Estudiar los mitos y las actitudes con respecto a la violencia. - Cuestionar la normalización de ciertas actitudes violentas. - Investigar y reflexionar sobre la actitud y la percepción personal con respecto a la violencia
Materiales	Ficha 14: Evaluación de las situaciones de violencia
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora distribuye las copias de la Ficha 14: Evaluación de las situaciones de violencia e invita a las jóvenes a que la lean. A continuación, les pide que traten de calificar las situaciones en una de las siguientes categorías: no-violencia, violencia leve y violencia extrema. 2. Cuando las jóvenes hayan clasificado cada una de las situaciones de la lista, la facilitadora las invita a compartir su calificación con el resto del grupo. La facilitadora debe fomentar el debate.
Facilitation guidelines	n.d.
Fuente	Creación propia



5. IDENTIDAD, AUTOIMAGEN Y AUTOEVALUACIÓN

CONCEPTOS CLAVE: Identidad, identidad sexual, autoimagen, autoestima, autoevaluación, valores.

OBJETIVOS

- Ayudar a las jóvenes a tomar conciencia de sus puntos fuertes y sus propias limitaciones.
- Comparar las percepciones que tienen de ellas mismas y las opiniones que tiene las demás personas.
- Cuestionar las identidades (de género) que les vienen dadas y fomentar la creación de nuevos significados aplicados a aquello que la sociedad, la familia, las instituciones imponen.
- Ayudar a las jóvenes a tomar conciencia de que cada persona es única.
- Ayudar a las jóvenes a tomar conciencia de las relaciones que establecen con las personas de su entorno más cercano.
- Fomentar entre las jóvenes una autoimagen y una autoevaluación saludables.

INTRODUCCIÓN

La construcción de la identidad durante la adolescencia

La **construcción de la identidad** corresponde al desarrollo de la personalidad de un individuo. La construcción de la identidad en la adolescencia tiene una gran importancia. La adolescencia conlleva diversos cambios físicos, psicológicos y conductuales en la persona y es tal vez una de las transiciones más complejas de la vida. Las adolescentes maduran sexualmente y desarrollan la capacidad de razonar de una manera más abstracta, de explorar los conceptos del bien y del mal, de desarrollar hipótesis y de pensar en el futuro. A medida que crecen, las adolescentes asumen nuevas responsabilidades, experimentan sobre nuevas formas de hacer las cosas y caminan hacia la independencia. Comienzan a cuestionarse a sí mismas y a las demás personas y empiezan a ver las complejidades y los matices de la vida. Durante la adolescencia, las jóvenes establecen su independencia emocional y psicológica, aprenden a comprender y gestionar su sexualidad y consideran su futuro papel en la sociedad. El proceso es gradual, emocional y, a veces, inquietante. La adolescencia es una de las etapas más fascinantes y quizá más complejas de la vida, una época en que las jóvenes buscan su identidad, aprenden a aplicar los valores adquiridos durante la primera infancia y desarrollan habilidades que las ayudarán a convertirse en personas adultas comprensivas y responsables (UNICEF, 2002).

Durante la construcción de la identidad en la adolescencia, las jóvenes aspiran a desarrollar un sentido claro de sí mismas y lo hacen probando diferentes roles en distintos escenarios y en relaciones sociales diversas. En este proceso, las jóvenes exploran sus propios valores, su propia ética y espiritualidad, su género y su sexualidad. Mientras las adolescentes aprenden qué las hace únicas, también sienten una mayor necesidad de encajar y de ser reconocidas y valoradas por sus compañeros y compañeras.

La construcción de la identidad y el género

Como se ha indicado en la sección 2, la socialización de género es un proceso de aprendizaje de los roles culturales y las normas sociales asignados a uno u otro sexo. El proceso comienza incluso antes del nacimiento y continúa durante todo el ciclo de la vida. Desde el principio, niños y niñas reciben un trato diferente por los miembros de su propio entorno y aprenden las diferencias entre niños y niñas, mujeres y hombres. Las expectativas que tienen los padres y las madres en particular, y la sociedad en general, sobre sus hijos e hijas, la elección de juguetes específicos para cada género y/o la asignación de tareas según el género definen un proceso de socialización diferenciadora. Las expectativas y

los mensajes de género bombardean a jóvenes y chicos/as constantemente. La familia, la cultura, los compañeros, la comunidad y la sociedad al completo, los medios de comunicación y la religión son agentes de socialización que dan forma a la identidad (de género) de las personas.

Las conclusiones de la investigación del proyecto Empowering Care revelaron que la mayoría de las jóvenes reproducen fuertes valores patriarcales y estereotipos de género que sitúan a las mujeres en una posición social altamente sexualizada y devaluada.

Las mujeres han de ser bonitas y vestir bien.
Joven tutelada, 14 años.

Las chicas no deberían tener relaciones sexuales a no ser que estén casadas y su marido quiera tener hijos.
Joven tutelada, 15 años.

Nunca tendré relaciones sexuales porque dan asco y eso solo lo hacen los chicos.
Joven tutelada, 15 años.

Identidad sexual y adolescencia

La identidad sexual se confunde a veces con la identidad de género. Sin embargo, son dos conceptos diferentes. Por un lado, la identidad de género se refiere a cómo se considera una persona a sí misma: masculino, femenino o transgénero. Por otro lado, la orientación sexual se refiere a los patrones que sigue una persona con respecto a la atracción física, emocional, sexual y sentimental. Las principales categorías de la identidad sexual son: homosexual, heterosexual o bisexual. Es precisamente durante la adolescencia cuando chicos y chicas cuestionan y definen su propia orientación sexual. El desarrollo de una identidad sexual saludable incluye la curiosidad por el sexo, el coqueteo, el experimentar con el comportamiento sexual y la madurez emocional. Durante el proceso de desarrollo de la identidad sexual algunos adolescentes cuestionan y, finalmente, confirman su orientación sexual (Seven Counties, 2014).

Autoimagen y autoestima

Mientras que la autoimagen se refiere a las características, cualidades y competencias que las personas utilizan para definirse a sí mismas, la autoestima incluye un juicio de valor acerca de la propia identidad. La autoestima es el juicio personal que cada persona hace de sí misma y que se muestra a través de sus actitudes. La forma en que nos valoramos a nosotras mismas y lo importantes que nos consideramos tiene un efecto directo sobre nuestro comportamiento, así como sobre nuestras emociones, deseos, valores y objetivos. La autoestima es, de hecho, el resultado de una evaluación individual que está, sin duda, influida por una serie de factores, por ejemplo, por las opiniones de las demás personas y la presión social (Seven Counties, 2014).

Durante la adolescencia, las personas experimentan periodos de baja autoestima debido a todos los cambios que su cuerpo y su mente están experimentando. Las adolescentes son conscientes de su cuerpo y pueden llegar a preocuparse por cómo las ven y las perciben las demás personas. Según Gleen y Nelsen (1987) existen cinco elementos que causan un alto riesgo de sufrir baja autoestima durante la adolescencia: 1) percepción negativa de las capacidades personales, la importancia y el poder o el control en la vida, 2) escasas capacidades interpersonales, carencia de autodisciplina y autocontrol, 3) escasas capacidades de cooperación y comunicación, 4) escasas capacidades sistemáticas, poca flexibilidad e integridad, 5) escasas habilidades de juicio débiles, poca destreza para tomar decisiones o poco apoyo para los valores personales. En la mayoría de los casos, estas características se presentan combinadas y tienen relación entre sí.

La autoestima y la autoimagen de las jóvenes están fuertemente influenciadas por los roles y los estereotipos de género. Los resultados de la investigación del proyecto Empowering Care lo demostraron. Las jóvenes a menudo se identificaron con el estilo de la vestimenta y la apariencia físicas que tenían. Algunas jóvenes manifestaron que les gustaría parecerse a sus ídolos y ser como ellas. Con ello, las jóvenes reproducían unos ideales de belleza típicamente patriarcales.

Quiero tener el cabello largo y los ojos grandes y un vestido hasta los pies, como una princesa.
Sé que nunca seré así... ..Joven tutelada, 14 años

Demos paso al cambio

El proceso de construcción de la identidad durante la adolescencia es un proceso complejo, y más aún dentro de un centro de tutela.

Esta sección del manual se centra en el apoyo a las profesionales para ayudar a las jóvenes en la formación de una autoimagen y una percepción de sí mismas positiva. Las actividades que se presentan a continuación ofrecen apoyo a las profesionales proporcionándoles recursos que se pueden utilizar en la formación y en los debates referentes a las siguientes áreas:

- Individualidad: ¿Qué hace que cada chica sea única y diferente? ¿Cómo hacen frente al hecho de ser diferentes? Los ejercicios en esta área están diseñados como ejercicios de role-playing, así como actividades introspectivas. Con ellos, se reta a las jóvenes a experimentar nuevas situaciones en las que van a ser capaces de resolver viejos conflictos y conocer una nueva manera de tratarlos con madurez.
- Estereotipos: la superación de la influencia de los estereotipos en relación con ellas mismas y en relación con otras personas. Los ejercicios en esta área están diseñados para estimular el debate sobre las normas sociales de género para desafiar las percepciones y creencias de las jóvenes sobre sí mismas y sobre los demás.
- Inseguridad y autoaceptación: la capacidad de comprenderse a sí mismas y de comprender cómo las perciben las otras personas. Los ejercicios en esta área tienen como objetivo estimular la comprensión de su propia manera de participar en el grupo y de cómo reaccionan las demás personas ante su actuación, comportamiento y actitudes.

APRENDIZAJE BASADO EN LA EXPERIENCIA Y CONSEJOS PARA PROFESIONALES

- Las cuestiones relativas a la identidad, la autoimagen y la autoevaluación han demostrado ser el problema principal de las jóvenes que crecen en centros tutelados. Por lo tanto, trabajar este tema es muy importante y a la vez es también un gran reto.
- Algunas jóvenes pueden mostrar cierta resistencia a trabajar sobre temas relacionados con la identidad, la autoimagen y la autoevaluación. Las profesionales deben ser conscientes de ello y asegurarse de que las jóvenes se sienten cómodas durante las sesiones. Es recomendable que si las jóvenes muestran reticencias o vergüenza al enfrentarse a las actividades, las facilitadoras pueden alternar e introducir actividades para romper el hielo, así como ejercicios de otras secciones.
- Se recomienda trabajar las actividades en grupos reducidos cuando las chicas muestran dificultades para compartir detalles personales o no están dispuestas a participar individualmente en el ejercicio. Esta forma de trabajo es apropiada también en el caso de que las jóvenes hayan vivido juntas durante mucho tiempo en la institución y se conozcan muy bien y deseen mantener un espacio personal secreto. El trabajo en grupo anima a las jóvenes a pensar y a experimentar sin la necesidad de compartir lo personal en profundidad.
- Las profesionales deben tener en cuenta que la mayoría de las jóvenes tienen una opinión estereotipada de sí mismas. Las profesionales deberán tratar de ayudarlas a desafiar estas percepciones con respecto a lo que son capaces o no de hacer. Las profesionales deberán apoyar a las jóvenes durante las actividades, respondiéndoles mediante elementos positivos, ya que para algunas jóvenes puede ser bastante difícil pensar en cosas positivas sobre sí mismas. En algunos casos las jóvenes pueden ser y son a menudo críticas entre ellas y consigo mismas.
- Se recomienda a las profesionales que se involucren y participen en las actividades. Durante el programa, las facilitadoras pueden actuar como modelos a seguir y es posible que las jóvenes se identifiquen con ellas. En este sentido, es importante que las facilitadoras sean honestas, transparentes y conscientes de sus propios puntos fuertes y debilidades y, también, es imprescindible que conozcan sus límites personales y que no crucen las fronteras profesionales.
- La identidad está muy vinculada a las relaciones sociales, ya que se construye a través de estas. Se recomienda conectar estas dos secciones de la formación mediante ejercicios sucesivos. Asimismo, también está muy conectada con las competencias emocionales (sección 7). Por lo tanto, las siguientes actividades también pueden combinarse con las de la sección 7.

ACTIVIDADES

Número	19
Título	Yo soy_
Duración	40 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover que las participantes del grupo se conozcan. - Fomentar la autorreflexión sobre la existencia de múltiples identidades. - Promover la autoestima y la autoimagen positiva.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha 15: Yo soy_ - Bolígrafos - Pizarra - Rotuladores
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora reparte copias de la Ficha 15: Yo soy... a las jóvenes y les explica que tienen 10 minutos para rellenarla. 2. Las participantes son libres de escribir lo que quieran, pero si el grupo tiene dificultades para empezar, la facilitadora puede dar algunas sugerencias, como "Yo soy la hermana de mi hermano", "Yo soy aficionada a la música", etc. 4. Cuando todas las jóvenes han terminado de rellenar la ficha, la facilitadora les pide que cuelguen la hoja de papel en el pecho y luego se muevan por la sala y lean las hojas de las otras participantes. 5. La facilitadora anima a las participantes a hablar con las jóvenes cuya hoja les parece interesante o hacer preguntas concretas sobre lo que las otras hayan escrito. 6. Después de 10-15 minutos, la facilitadora pregunta si alguna de ellas ha encontrado unas personas con respuestas muy similares a las suyas y se han encontrado algo especialmente notable o interesante.
Consejos para la facilitación	<p>Podría ser útil desarrollar esta actividad al inicio del programa, sobre todo si la facilitadora no conoce a las jóvenes que participan en el programa ya que podría ser una forma original de que las jóvenes se presentaran las unas a las otras y a la facilitadora.</p> <p>No se recomienda este ejercicio si las jóvenes tienen dificultad para expresarse por escrito.</p>
Fuente	Ministerio de Asuntos de la Mujer del Real Gobierno de Camboya y el proyecto alemán de cooperación técnica Promotion of Women's Rights (n.d.).

Número	20
Título	Yo por dentro y yo por fuera
Duración	90 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la autorreflexión en las jóvenes. - Ayudar a las jóvenes a que tomen conciencia sobre la singularidad de su persona y, al mismo tiempo, a darse cuenta de los rasgos comunes que comparten con otras personas. - Debatir los diferentes aspectos de la individualidad.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Cajas de cartón - Tijeras - Pegamento - Rotuladores - Revistas, fotografías, retales de tela, papeles de colores, etc.
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora reparte una caja de cartón a cada participante y les proporciona material para decorarla. 2. La facilitadora invita a las jóvenes a que imaginen que la caja les representa a ellas mismas y a su personalidad. A continuación, les pide que piensen en las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te ves desde fuera? ¿Cómo crees que te ven las otras personas? - ¿Cómo os veis a vosotras mismas? ¿Qué tenéis en vuestro interior (en lo que respecta a carácter, cualidades personales, sueños y talentos)? 3. Después, la facilitadora pide a las jóvenes que decoren el interior y el exterior de la caja tratando de reflejar mediante la decoración su propio interior y exterior personal. 4. Cuando todas han decorado su propia caja, la facilitadora pide a las jóvenes que la presenten al resto del grupo y expliquen a las demás por qué la han decorado de ese modo.
Consejos para la facilitación	<p>Este ejercicio debe hacerse al principio del programa. Se puede utilizar la caja como contenedor para guardar todos los objetos que las jóvenes vayan produciendo. También pueden modificarla a lo largo del programa. Debemos asegurarnos de que las cajas están siempre bien guardadas.</p> <p>Algunas preguntas para facilitar el debate pueden ser las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te ven las otras personas? - ¿Qué aspecto te gustaría tener? - ¿Existe alguna contradicción entre tu "autoimagen" y la imagen que tienen las demás personas de ti? - ¿A qué tipo de roles te sientes afin? ¿Cómo te comportas en ese rol? ¿Qué aspecto tienes en dicho rol?
Fuente	Adaptado de: Animus Association Foundation (n.d.)

Número	21
Título	¿Cuáles son tus valores?
Duración	60 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conocimiento sobre los propios valores y los compartidos con el resto de personas. - Promover la autorreflexión en las jóvenes.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha 16: ¿Cuáles son tus valores? - Bolígrafos - Pizarra - Rotuladores
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora presenta la actividad a las jóvenes y les explica que el ejercicio tiene como objetivo que las jóvenes sean más conscientes de sus propios valores. 2. La facilitadora reparte a las jóvenes la Ficha 16: ¿Cuáles son tus valores? y les pide que seleccionen los 10 valores que para ellas son los más importantes y guían sus pensamientos y comportamientos. La facilitadora puede animar a las jóvenes a agregar cualquier valor que echen de menos en la lista. 3. Para el siguiente paso del ejercicio la facilitadora pide a las niñas que seleccionen solo 5 valores y tachen los otros 5. A continuación, les pide que de manera progresiva descarten 4 más hasta que únicamente les quede 1 valor. 4. Cuando a todas las jóvenes les queda solo 1 valor, la facilitadora las invita a que lo compartan con el resto del grupo y les pide que expliquen a las demás si fue fácil o difícil llegar a la elección final de un único valor.
Consejos para la facilitación	<p>Otras preguntas que se pueden formular para la facilitación de debate finales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Te hacen sentir bien contigo misma estos valores? - ¿Te sientes orgullosa de los valores que has elegido? - ¿Te sentirías cómoda y orgullosa explicando tus valores a personas a las que respetas y admiras? - ¿Representan estos valores conceptos que apoyarías incluso en el caso de que tu elección no fuera muy popular y te situara en una minoría?
Fuente	Adaptado de: SelfCounseling.com (2014)

Número	22
Título	La ventana de Johari
Duración	90 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar a las jóvenes de cómo se ven a sí mismas y de cómo las ven las demás personas. - Comprender y fomentar la conciencia de una misma y la autoaceptación. - Mejorar el desarrollo personal, así como la comunicación y las relaciones interpersonales
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Bolígrafos - Lápices de colores - Hojas de papel - Post it
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora explica al grupo que este ejercicio les permitirá verse a sí mismas a través de la mirada de los demás desde una perspectiva positiva. 2. La facilitadora reparte a cada chica una hoja grande de papel dividida en 4 secciones, como si se tratara del dibujo de una ventana. 3. Seguidamente, la facilitadora pide a las jóvenes que decoren su ventana del modo que más les guste. También, les pide que etiqueten cada recuadro de la ventana con los siguientes términos: <ul style="list-style-type: none"> - Recuadro superior izquierdo: "Yo lo sé y vosotras también". - Recuadro superior derecho: "Vosotras sabéis". - Recuadro inferior izquierdo: "Yo sé". - Recuadro inferior derecho: de momento se deja en blanco. 4. Cuando todas las jóvenes tienen la ventana lista, la facilitadora les pide que se enganchen la hoja en la espalda o la coloquen en el suelo en frente de cada una. 5. La facilitadora invita a las jóvenes a que escriban cada una en los post it algunos pensamientos positivos acerca de sí mismas usando adjetivos o frases pequeñas. La persona facilitadora las animará a que encuentren como mínimo 4. Algunos ejemplos podrían ser: soy una gran cocinera, sé escuchar, soy entusiasta, soy honesta, soy organizada, etc. 6. A continuación, la facilitadora las invitará a que escriban entre 1 y 3 atributos positivos acerca de cada una de las jóvenes del grupo en diferentes post it y las sitúen en el cuarto recuadro de la ventana (el que no está etiquetado) de la persona sobre la cual han escrito. Si el grupo tiene un nivel bajo de aprendizaje o un conocimiento limitado del idioma se le puede proporcionar una serie de palabras variadas, a veces acompañadas de una foto, a fin de ayudar a que la actividad avance. 7. Cuando todas las jóvenes han realizado el paso anterior, la facilitadora las invita a que cada chica dedique un tiempo a revisar sus notas adhesivas de forma individual. En esta fase, solo aquellas que se sientan preparadas y lo deseen, compartirán sus sentimientos con el grupo. 8. La facilitadora pide al grupo que empiecen a clasificar las notas adhesivas de su ventana: <ul style="list-style-type: none"> - En el primer panel de la ventana ("Yo lo sé y vosotras también") tienen que colocar aquellas palabras o frases que coincidan con las notas que habían escrito ellas al principio sobre sí mismas. - En el segundo panel de la ventana ("Vosotras sabéis") colocarán las notas con los comentarios escritos por otras personas que no coinciden con lo que contiene su lista personal. - En el tercer panel de la ventana ("Yo sé"), han de colocar aquellos atributos y comentarios que contenía en principio la lista personal y que no mencionaron las demás jóvenes sobre una misma. 9. Cuando las jóvenes hayan terminado de componer sus ventanas compartirán sus contenidos con el resto del grupo. Seguidamente, la facilitadora explicará que: <ul style="list-style-type: none"> - El panel "Yo sé, tú sabes" es la parte de nosotras mismas con la que nos sentimos seguras y la que mostramos libremente a los demás. Es posible que a la facilitadora le interese profundizar acerca de este aspecto y puede preguntar: ¿Podéis adentraros un poco más en estos aspectos? ¿Cómo podríais explicar esto? ¿Os gusta que los demás os vean de este modo? - La ventana "Vosotras sabéis" muestra cómo nos ven las demás personas pero nosotras no somos conscientes de esas cualidades en nosotras mismas. La facilitadora también puede explicar que a veces nuestro potencial está ahí, pero somos demasiado tímidas, demasiado nerviosas o demasiado temerosas para reconocerlo. Sin embargo, las demás personas pueden ayudarnos a conseguirlo. Es posible que la facilitadora desee profundizar en estos aspectos, para ello puede preguntar: ¿Cuál de estas características os gustaría más adquirir? ¿Cómo podríais lograr veros a vosotras mismas de esta manera? ¿Os gustan todas o algunas de estas cualidades? ¿Qué cualidades os han sorprendido más?

- El panel 'Yo sé' hace referencia al potencial de cada persona. Este panel de la ventana resume aquello de lo que la joven se cree capaz o las cualidades que cree que tiene pero no lleva a cabo o muestra lo suficiente, quizá porque le producen temor o le asustan y/o se contiene. Es posible que la facilitadora desee trabajar más estos aspectos y para ello puede preguntar: ¿Qué necesitaríais para ser capaces de mostrar este lado de vosotras mismas? Así que si tuvierais la oportunidad de pedir ayuda para conseguirlo, ¿la pediríais? ¿Hay algún aspecto ahí que no deseáis compartir y preferís guardaros para vosotras mismas?

- La última ventana, que se dejó sin etiquetar representa el crecimiento y desarrollo personal. Cuando todas las jóvenes hayan compartido lo que correspondiera acerca de los anteriores 3 paneles de la ventana, la facilitadora debe animarlas a imaginar cómo serán en el futuro haciendo uso de los aspectos positivos de los que han hablado en su propia ventana y tal vez añadiendo ideas que hayan captado al escuchar el debate sobre otras ventanas. La facilitadora debe recordarles que los conceptos comentados tienen que ser realizables. Por último, la facilitadora invitará a las jóvenes a dar un paso atrás y verse a sí mismas, con su potencial actual, junto con la imagen de la persona que tienen la capacidad de llegar a ser.

Consejos para la facilitación

A continuación aparecen algunos adjetivos que se pueden usar durante este ejercicio:

aceptable	cariñosa	hábil	modesta	sensata
adaptable	cariñosa	idealista	natural	sentimental
alegre	complicada	impetuosa	nerviosa	seria
amable	culta	independiente	observadora	silenciosa
amigable	dependiente	ingeniosa	organizada	simpática
arrogante	enérgica	Inteligente	paciente	temerosa
asertiva	espontánea	introvertida	prudente	tímida
atenta	extrovertida	lista	receptiva/sensible	tonta
audaz	feliz	lógica	reflexiva	tranquila
cálida	fiable	madura	religiosa	tranquila
capaz	generosa	minuciosa	segura	valiente

Fuente

Adapted from Chapman, A. (2003)

Número	23
Título	Mi vida dentro de 20 años
Duración	30 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre las expectativas de la vida y analizar en qué grado son estas viables. - Considerar y cuestionar los estereotipos de género reproducidos en las expectativas de vida de las jóvenes.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Bolígrafos - Lápices de colores - Hojas de papel - Material para un collage
Proceso paso a paso	<p>1. La facilitadora invita a las jóvenes a que se imaginen dentro de 10 años. Para enriquecer la discusión, esta puede sugerirles que dibujen y que hagan un collage de la vida que imaginan al tratar de contestar algunas de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuántos años tendrás? - ¿Dónde vivirás? - ¿Dónde trabajarás? ¿Qué hiciste para conseguir este trabajo? - ¿Estás soltera? ¿Estás con alguien? ¿Tienes niños? - ¿Qué le dirías a una chica más joven que tú que te pide consejo para conseguir lo que desea? - ¿Qué crees que será lo mejor de tu vida cuando llegue ese momento? <p>2. Cuando todas las jóvenes han finalizado el collage, cada una lo presenta al resto del grupo.</p>
Consejos para la facilitación	Se recomienda realizar la actividad al principio (durante la sección de introducción) y al final del programa (durante la sección de conclusiones y evaluación) a fin de comprender de qué manera ha cambiado la percepción que tienen las jóvenes sobre sus vidas en el futuro tras finalizar el programa.
Fuente	Adaptado de: Sanchis (2006).

6. RELACIONES SOCIALES

CONCEPTOS CLAVE: Empatía, manipulación, respeto, conciencia de una misma, relaciones, interacción social

OBJETIVOS DE LA SECCIÓN

- Mejorar la habilidad de las jóvenes para comunicarse, negociar, tomar decisiones y gestionar conflictos.
- Aprender a identificar y construir relaciones saludables y libres de violencia basadas en la igualdad de género y el respeto de los derechos humanos.
- Desarrollar un mayor conocimiento de sí mismas y una mayor autoestima, así como la capacidad de abordar con decisión la interacción social.
- Ayudar a las jóvenes a desafiar los modelos y normas patriarcales en los que a menudo se basan sus relaciones.

INTRODUCCIÓN

Las relaciones sociales son interacciones dinámicas a través de las personas son capaces de formar grupos, definir y establecer normas sociales, instituciones y sistemas dentro de los que pretenden vivir. Las relaciones sociales de cada persona están basadas en el contexto social, cultural y familiar al que pertenecen: en el caso de las jóvenes que viven en centros tutelados, es fundamental tener en cuenta sus experiencias pasadas, así como su situación actual en el centro a fin de entender cómo interactúan con los demás y establecer vínculos sociales.

Lazos familiares

La construcción del sentido de la vida es un proceso que comienza en la familia, durante la socialización primaria. La experiencia vital, el conocimiento y el aprendizaje adquirido durante la socialización primaria constituyen una base ontológica que otorga seguridad y convicción a las personas.

En el caso de la mayoría de las jóvenes que viven en centros tutelados, las familias no han cumplido con su supuesta y esperada función de cuidado y apoyo a la educación y bienestar de las jóvenes, y esto tiene un impacto directo no solo en su esfera emocional, sino también en el tipo de relaciones afectivas que son capaces de establecer.

A un nivel psicológico, estás obligada a convertirte en la madre de tus hijos de la misma manera que tu madre lo fue contigo. Eso me asusta. Tengo miedo de llegar a ser como mis padres y haré todo lo posible para que eso no pase. Joven tutelada, 16 años.

Lazos de amistad

La amistad juega un papel fundamental en la construcción de la identidad y representa un elemento clave para la vida socioemocional de las jóvenes. La amistad y la conexión emocional con las demás personas son elementos necesarios para la resiliencia en las jóvenes.

Los resultados de la investigación llevada a cabo en el marco del proyecto Empowering Care, mostraron como una de las principales dificultades de las jóvenes era el hecho de tener que redefinir sus relaciones sociales y, en muchos casos, perder la red social y de amistad existente antes de entrar a vivir en el centro. A pesar de las dificultades que supusieron esta modificación de las relaciones y la pérdida de ciertas redes sociales, la mayoría de las jóvenes aseguraban que habían conseguido restablecer nuevas relaciones sociales.

¿Y quiénes son tus mejores amigas? Pues sobre todo las chicas que viven aquí, porque estás con ellas cada día y empiezan a caerte bien, lo quieras o no... y tengo tres mejores amigas. Las otras también me caen bien pero no son tan buenas amigas... Joven tutelada, 13 años.

Relaciones Intimas y relaciones sexuales

Las relaciones sentimentales de las adolescente requieren mucha más atención de la que se les ha dado habitualmente. Las relaciones sentimentales de las adolescentes juegan un papel importante en su vida diaria y tienen un impacto significativo en su salud mental y emocional, en su proceso de desarrollo y sus futuras relaciones sentimentales y sexuales.

Uno de los resultados de la investigación llevada a cabo fue que la mayoría de las jóvenes que viven en centros tutelados se encuentran envueltas en relaciones de pareja desiguales e incluso violentas en las que se reproducen las dinámicas patriarcales del amor romántico.

Mi novio controla mi móvil y mi Facebook. Tiene mi contraseña, porque me la pidió. No quería que tuviera paranoias y se la di. Joven tutelada, 15 años.

Demos paso al cambio

Mediante las dinámicas propuestas en esta sección, las jóvenes recibirán apoyo para desarrollar competencias emocionales y habilidades de comunicación útiles a fin de aprender a construir relaciones sólidas y positivas, para evitar y/o disminuir los comportamientos de resistencia y oposición, y para promover condiciones que fomenten conductas positivas y prosociales. Lo que se persigue, principalmente, es garantizar que las jóvenes sean capaces de distinguir entre las relaciones saludables y las no saludables y que en el futuro tiendan a inclinarse por las primeras.

Teniendo en cuenta los puntos vulnerables de las jóvenes pero también su potencial, en esta sesión abordarán competencias emocionales clave como:

- **Resolución de conflictos:** aprender a resolver un problema o desacuerdo sin pelearse, huir o actuar en contra de los propios sentimientos. Saber cómo manejar los conflictos de una manera positiva a fin de mantenerse a salvo de la violencia, de sentirse bien consigo mismas y de aprender a respetar a las demás personas.
- **Buena comunicación:** aprender a escuchar teniendo en cuenta y respetando el punto de vista de la otra persona.
- **Empatía:** aprender a comprender la situación de otra persona desde la perspectiva de ésta.
- **Confianza en sí misma:** identificar las capacidades y recursos personales propios y reconocerlos como elementos de gran eficacia para modificar situaciones de la vida (personal, familiar, social, etc.).
- **Gestión de las emociones:** reconocer, interpretar y manejar las propias emociones y las de los demás.

APRENDIZAJE BASADO EN LA EXPERIENCIA

- Probablemente las jóvenes se sentirán bastante cómodas discutiendo sobre este tema. Lo perciben como algo que no es específico de su situación (estar viviendo en un centro tutelado), sino que se trata de algo que afecta a las jóvenes en general. Las actividades de esta sección se pueden usar como punto de partida para abordar temas más delicados.
- La sección de relaciones sociales está estrechamente relacionada con la Sección 5: Identidad, autoimagen y autoevaluación y con la Sección 7: Competencias emocionales. Por lo tanto, puede ser interesante combinar en ésta, ejercicios de ambas secciones.
- Es necesario que las profesionales presten atención a la efectividad de la apariencia social que cada joven ofrece de su verdadera naturaleza, tratando de desafiar comportamientos "falsos" o pretenciosos y de hacer que las jóvenes entiendan la importancia que tiene ser valientes y mostrarse tal cual son.

Número	24
Título	La receta de las relaciones
Duración	20 minutos
Objetivos	- Animar a las participantes a pensar sobre aquello que valoran en las relaciones. - Pensar en cuáles son los elementos necesarios para construir una relación saludable.
Materiales	- Ficha 17: La receta de las relaciones - Hojas de papel - Bolígrafos - Una cazuela
Proceso paso a paso	1. La facilitadora distribuye el material a las participantes y les explica que tienen que crear su receta personal para una relación saludable (de amistad o amorosa). 2. Las jóvenes pueden trabajar individualmente y crear su receta personal o, en su lugar, el grupo puede trabajar en conjunto y debatir la receta. Si las jóvenes trabajan de forma individual, cada joven escribirá su receta en una tarjeta y luego la presentará al grupo. Si trabajan en grupo, decidirán los ingredientes entre todas y los escribirán en una tarjeta que echarán en la cazuela. En ambos casos, las jóvenes tendrán que explicar también cómo cocinarían la receta a fin de garantizar una relación deliciosa
Consejos para la facilitación	La facilitadora puede poner como ejemplo de lo que podría ser una receta para una relación el siguiente video (en inglés): http://www.youtube.com/watch?v=H7w7yXkJTu0 . Puede ser interesante para centrarse también en aspectos no necesariamente positivos pero necesarios en una relación social, por ejemplo, en la sopa de la amistad se necesita añadir una cucharadita de discusión. Por supuesto las recetas se escriben con el fin de cocinar algo delicioso, pero ¿qué pasaría si los ingredientes no son los apropiados y/o se encuentran en su debida proporción?
Fuente	Adaptado de: Center for Young Women's Health (2014)

Número	25
Título	Luz verde/Luz roja
Duración	30 minutos
Objetivos	- Promover el debate sobre las características de las relaciones saludables y las relaciones no saludables. - Estimular el respeto, la confianza, la comunicación y la conciencia de una misma
Materiales	- Ficha 18: Luz verde/ Luz roja - Pizarra - Bolígrafos
Proceso paso a paso	1. La facilitadora explica al grupo que van a buscar cualidades y conductas en las relaciones y decidirán si son buenas/saludables (luz verde), preocupantes (luz ámbar) o no saludables (luz roja). 2. La facilitadora divide a las jóvenes en dos grupos y entrega a cada uno un número idéntico de tarjetas en blanco. 3. Cada grupo decide qué cualidades pondrían bajo "Luz verde", bajo "Luz ámbar" y bajo "Luz roja" 4. Cada grupo se turna para clasificar cada cualidad o conducta en la categoría en la que cree que encaja mejor. 5. La facilitadora entabla un debate entre todos los grupos acerca de las cualidades de las relaciones saludables y de las no saludables.
Consejos para la facilitación	Sería interesante debatir con las participantes sobre los criterios que han seguido para categorizar las cualidades.
Fuente	Adaptado de: Center for Young Women's Health (2014)

Número	26
Título	Bola de nieve
Duración	30 minutos
Objetivos	- Demostrar como las relaciones se constituyen a partir de la intimidad y la confianza mutua.
Materiales	- Papel - Bolígrafos
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora pide a las jóvenes que se sienten en círculo y reparte papel y bolígrafos para cada una. 2. La facilitadora les pide que pongan su nombre en el papel y anoten cinco cosas que hacen en sus relaciones de amistad o de amor para mostrar que aprecian y quieren a la otra persona. 3. A continuación, les pide que formen una pelotita con su papel y que lancen "bolas de nieve" por todo el círculo durante unos segundos, simulando una batalla de bolas de nieve. 4. Cuando las "bolas de nieve" ya han sido lanzadas por la sala durante unos minutos, la facilitadora las invita a que paren e invita a cada una de las jóvenes a que recoja una bola de papel. 5. Después, la facilitadora les pide que se vuelvan a sentar en círculo y que, una a una, lean en voz alta la "bola de nieve" que han recogido. 6. La facilitadora anima a las participantes a debatir brevemente acerca de las semejanzas y las diferencias entre el modo que tiene cada cual de expresar respeto y mostrar cuánto les importa su relación de amistad o de pareja.
Consejos para la facilitación	Sería interesantes fomentar el debate entre las participantes sobre los elementos que distinguen una relación saludable de una no saludable/tóxica.
Fuente	Adaptado de: Center for Young Women's Health (2014)

7. COMPETENCIAS EMOCIONALES

CONCEPTOS CLAVE: Competencias emocionales, identidad, capacidades, autoimagen.

OBJETIVOS DE LA SECCIÓN

- Promover en cada joven la conciencia de sus propias competencias emocionales. A partir de las experiencias de éxito, esta sección promoverá la recuperación, el reconocimiento y la potenciación de las habilidades personales de cada chica desarrolladas durante su vida. Este proceso acrecentará en cada joven la conciencia de sus propias habilidades y le proporcionará una imagen positiva de sí misma.
- Apoyar a las jóvenes en la mejora de las competencias emocionales a través del aprendizaje práctico. Experimentando y practicando dichas competencias en un contexto de grupo, las jóvenes construirán y desarrollarán competencias emocionales más fuertes para poder aplicarlas en cualquier ámbito de la vida.

INTRODUCCIÓN

Las competencias emocionales

Las competencias emocionales (Goleman, 1999) son "capacidades aprendidas", y por tanto no innatas, basadas en una serie de capacidades o potencialidades, tales como: la conciencia de sí mismo/a y el autocontrol, la motivación, la empatía y las habilidades interpersonales. Estas habilidades y potencialidades desarrollan dos tipologías principales de competencias: competencia personal, que determina la forma en que nos gestionamos a nosotros/as mismos/as, y competencia social, que determina la forma en que gestionamos las relaciones.

Las competencias emocionales clave para la vida⁷:

- **Autoconocimiento:** Conciencia de las propias fortalezas y limitaciones, valores y recursos para construir a partir de ellos una imagen realista y positiva de una misma que se pueda comunicar.
- **Autoconfianza:** Identificar las propias habilidades y recursos personales y darles valor como elementos con gran capacidad para modificar situaciones de la propia vida (personal, familiar, social y laboral).
- **Actuar con autonomía:** Tomar decisiones y actuar por una misma, de acuerdo con el criterio individual, pero respetando las normas generales, con confianza en una misma y asumiendo la responsabilidad de estas decisiones.
- **Perseverancia y resiliencia:** Capacidad que permite vivir y desarrollarse positivamente, y gestionar los propios procesos de transición (personal, laboral y social), pese a encontrarse en situaciones graves de estrés o en condiciones de vida particularmente difíciles o adversas, con un alto riesgo de fracaso. Así, la persona desarrolla estrategias activas de adaptación y, sobre todo, de cambio de estrategias.
- **Gestión de las emociones:** Reconocer, interpretar y gestionar las propias emociones para generar respuestas positivas ante situaciones de estrés.
- **Negociación y gestión de conflictos:** Gestionar distintos intereses de una forma constructiva y respetuosa, que conduce a soluciones equitativas.
- **Comunicación:** Comprender, expresar e interpretar los mensajes verbales, no verbales y escritos para interactuar en distintas comunidades culturales, movilizand o las capacidades, las actitudes y los conocimientos necesarios para lograr una interacción adecuada y precisa, según las propias necesidades y las demandas del contexto, y mantener relaciones positivas y constructivas (asertivas, cooperativas y respetuosas) con otras personas.

⁷ Adaptadas de las competencias Forward (Camarasa, M., Sales, L., 2013).

- **Pensamiento crítico:** Capacidad para pensar clara y racionalmente. Incluye la capacidad para ejercer un método reflexivo e independiente de pensar. El pensamiento crítico no consiste en acumular información. Quien piensa críticamente es capaz de extraer consecuencias de lo que conoce, y conoce cómo hacer uso de la información para resolver problemas, y cómo buscar fuentes de información que le resulten relevantes para sus intereses. El pensamiento crítico consiste en desafiar los consensos y en adoptar puntos de vista distintos de los mayoritarios.
- **Trabajo en equipo y cooperación:** Capacidad para integrarse y participar plenamente en un grupo de trabajo para el logro de un objetivo común.
- **Capacidad de proyectar:** Imaginar un futuro relativamente cercano, identificando y satisfaciendo los propios intereses (personales, familiares, trabajo social...) y planificar una estrategia para alcanzarlos.

Demos paso al cambio

Como muestran los resultados de la investigación de Empowering Care, las jóvenes residentes en centros tutelados han pasado por terribles experiencias vitales (como violencia, desatención, internamiento), que han dejado un fuerte impacto emocional en su persona y en su modo de relacionarse con los demás. En otros términos, el haber sufrido duras experiencias de violencia continuas durante la infancia o la adolescencia ha perjudicado gravemente a las jóvenes: sobre todo, en el terreno emocional, en su manera de relacionarse con los demás y en sus relaciones sociales (especialmente con hombres, con la familia y con los adultos en general).

El impacto de la violencia sufrida es duradero e, incluso años después de las agresiones y los maltratos, la vida de las jóvenes sigue estando marcada por esos acontecimientos.

Me ha costado el volver a tener relaciones con los hombres. El confiar y... el confiar en otras personas... al conocer a la persona y que te pueda llegar a hacer esto, que te hace pensar que una persona que no conoces de nada no te pueda... Joven tutelada, 17 años.

Las experiencias de violencia y de desatención generan muchísimo dolor y sentimientos de culpa, vergüenza, tristeza, falta de autoconfianza y desorientación, que todavía están muy presentes en la vida diaria de estas jóvenes y en su modo de relacionarse con los demás. Existe también gran dificultad en establecer sus propios límites con asertividad, sobre todo en las relaciones sexuales.

¿Y alguien ha intentado alguna vez tocarte de una manera desagradable?
Bueno, me han tocado sin haberme pedido permiso para ello. Joven tutelada, 17 años.

Por ello, es importantísimo fomentar las competencias personales y emocionales en estas jóvenes. Sin embargo, al mismo tiempo, los resultados de la investigación muestran que a pesar de la fragilidad emocional en que la mayoría de las jóvenes se encuentran y se han encontrado, todas ellas han desarrollado estrategias que les han permitido sobrevivir. Esto es de gran transcendencia desde el punto de vista de las competencias, ya que incluso a partir de experiencias traumáticas, las jóvenes han adquirido y desarrollado, en cierta medida, algunas competencias emocionales (como, por ejemplo, la resiliencia).

Yo con esto que me ha pasado, he aprendido a ser más fuerte y que me pasan cosas y no me derrumbo.
Joven tutelada, 16 años.

Las actividades siguientes contribuirán a desarrollar y a practicar competencias emocionales clave, pero más allá de estas actividades, muchas situaciones dentro de las sesiones de grupo permitirán ejercitar las competencias. Así, la facilitadora debe promover este proceso de adquisición de competencias en cualquier ejercicio en el que las jóvenes tengan que poner en práctica ciertas competencias.

APRENDIZAJE BASADO EN LA EXPERIENCIA Y CONSEJOS PARA PROFESIONALES

- Se recomienda que a lo largo de todo el programa se hagan actividades específicas para fomentar las competencias emocionales como método para promover el cambio. Las facilitadoras deberían tener presente que en cada sesión del programa se pueden estimular el desarrollo y la práctica de las competencias emocionales. En este sentido, no hay que dejar pasar la oportunidad de apoyar a las jóvenes en el desarrollo de sus competencias emocionales cuando están comunicando una idea o un punto de vista, mostrando su creatividad, etc. El trabajo en grupo se convierte en un espacio de comunicación, de relaciones interpersonales, de intercambio mutuo y de apoyo entre las jóvenes, que puede llegar a actuar como un catalizador para el desarrollo de competencias y procesos de empoderamiento.
- Es importante tener presente que las jóvenes suelen tener una opinión estereotipada de sí mismas. Los profesionales deberían intentar ayudarlas a desafiar esas percepciones y revisar de forma exhaustiva y atenta lo que ellas son capaces de hacer. Al mismo tiempo, las facilitadoras también deberán potenciar las percepciones positivas que las jóvenes puedan tener sobre ellas mismas.
- Se recomienda que la facilitadora se implique en estas actividades, ya que así puede convertirse en modelo de inspiración para las jóvenes. La facilitadora deberá ser abierta y honesta con las jóvenes, pero también consciente de su responsabilidad como profesional.

ACTIVIDADES	
Número	27
Título	Notas de regalo
Duración	40 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a las jóvenes a reconocer sus propias competencias y fortalezas - Fomentar las competencias del autoconocimiento y la confianza en una misma
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Cinta adhesiva - Hojas de papel - Post it - Bolígrafos
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora escribe en la pizarra la pregunta: "¿Por qué me gustas?" El propósito de esta pregunta es que cada joven piense y la responda para cada una de las demás jóvenes del grupo. 2. Cada joven lleva un papel en blanco pegado a la espalda. Todas las jóvenes se mueven por la sala y van pegando notas adhesivas a la espalda de las demás jóvenes, en respuesta a la pregunta "¿Por qué me gustas?" 3. Una vez que todas las jóvenes han pegado sus respuestas a la espalda de las demás, cada una toma sus notas adhesivas y lee las respuestas, que se refieren a ella misma. 4. Entonces la facilitadora pregunta a las jóvenes si están de acuerdo con los rasgos positivos anotados en el papel, si se ven a sí mismas de un modo parecido o no, y si piensan que falta algún rasgo positivo.
Consejos para la facilitación	Es importante que la facilitadora ponga algunos ejemplos, ya que algunas jóvenes pueden tener dificultad en encontrar rasgos positivos en todas las demás.
Fuente	Camarasa, M., Sales, L. (2013)

Número	28
Título	Escuchamos de cerca
Duración	60 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender la importancia de la comunicación no verbal. - Fomentar la escucha activa entre las jóvenes.
Materiales	n.d.
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora pide a las jóvenes que se dispongan en parejas. Una de las jóvenes de la pareja recibe instrucciones de contar una breve historia a la otra. Por otro lado, la otra joven recibe instrucciones de hacer todo lo posible para mostrar desinterés en la historia que está escuchando. Esta segunda joven debe mostrar que no está escuchando pero sin hablar ni irse. 2. Al cabo de 2 o 3 minutos la facilitadora pide a las parejas que se intercambien los papeles y repitan el ejercicio. 3. Una vez hecho esto, se le pide a la joven que expone que vuelva a contar la misma historia. Ahora, la compañera tiene que escucharla atentamente y hacer todo lo posible para mostrar que está escuchando. De nuevo, a los 2 o 3 minutos, permutan sus papeles. 4. La facilitadora entabla un debate entre las jóvenes y les pregunta: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo os sentó que no os hicieran caso? - ¿Qué sentisteis al no hacer caso a alguien? - ¿Cómo os sentó que os escuchasen? - ¿Cómo os sentiste al escuchar atentamente? - ¿Cuál de los papeles fue el mejor y por qué? - ¿Qué significa escuchar atentamente y activamente? - ¿Cómo podemos aprender al escuchar atentamente y activamente? - ¿Qué se adquiere al escuchar atentamente y activamente? - ¿Qué podéis hacer cuando no os hacen caso? - ¿Creéis que los chicos y las chicas tienen la misma manera de escuchar atentamente y activamente?
Consejos para la facilitación	n.d.
Fuente	Buldioski, G., Schneider, A. (2007).

Número	29
Título	Mercado de intercambio de talentos
Duración	40 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a las jóvenes a reconocer sus propias competencias y fortalezas y hablen sobre ellas. - Fortalecer y ejercitar las competencias de comunicación, autoconocimiento y autoconfianza.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel - Bolígrafos - Pizarra - Rotuladores
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora hace la siguiente pregunta a las jóvenes: Si no existiera el dinero y pudieras comprar todo lo que necesitas ofreciendo a cambio tu trabajo, ¿qué trabajo ofrecerías?. 2. La facilitadora pone ejemplos para hacer más comprensible el ejercicio y enumera la más amplia gama posible de actividades y habilidades (por ejemplo confeccionar pendientes, hacer traducciones, animar, bailar, cocinar, etc.). 3. La facilitadora escribe las ofertas en trozos de papel y cada participante "intercambia sus talentos" con las demás, es decir, habla sobre sus ofertas y propuestas.
Consejos para la facilitación	Se sugiere que en la próxima sesión del programa haya un seguimiento de esta actividad.
Fuente	Camarasa, M., Sales, L. (2013)

Número	30
Título	El árbol de los éxitos
Duración	120 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y valorar las competencias de las jóvenes adquiridas a partir de sus experiencias. - Aprender a etiquetar las competencias. - Identificar las actividades como éxitos propios, surgidos de las propias capacidades y fortalezas. - Identificar aquellas competencias que aparecen repetidamente en una participante determinada como sus competencias clave, "de anclaje".
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina - Rotuladores - Bolígrafos - Lápices de colores - Post it - Pizarra
Proceso paso a paso	<p>La actividad tiene tres partes: en la primera, se reflexiona acerca del término éxito, en la segunda, las jóvenes elaborarán el árbol de los éxitos, y en la tercera, las jóvenes compartirán sus árboles y sus experiencias.</p> <p>1.ª parte</p> <p>1. La facilitadora pide a las jóvenes que se sienten en la clase formando una U y entabla un debate sobre lo que significa para ellas el éxito. Se pide a las jóvenes que lo anoten en un post it. Para ayudarlas y fomentar su reflexión, puede emplear material de apoyo como videos (por ejemplo un video acerca de un éxito de equipo, de un logro individual en cualquier terreno: ocio, hogar, deporte, escuela, etc.).</p> <p>2. Luego, se recogen las notas post-it y se elabora una definición colectiva del éxito en la pizarra, con las palabras clave propuestas por las participantes. Si no aparecen términos como logro personal, satisfacción, objetivo, desafío, esfuerzo, etc., la facilitadora las añadirá en la pizarra.</p> <p>2.ª parte</p> <p>3. La facilitadora entrega a las participantes una hoja en blanco, donde tendrán que recordar y reconocer algunas experiencias de éxito de su vida. Se trata sobre todo de cosas por las que cada joven se sienta satisfecha consigo misma, no necesariamente logros por los que haya recibido buenas notas, un premio o algún reconocimiento.</p> <p>4. Las participantes escogerán tres experiencias de éxito que se adapten a la frase "He conseguido algo importante para mí" y las compartirán con el grupo. A continuación, elaboraran libremente su "árbol de los éxitos", a partir de la indicación de que cada árbol debe tener al menos tres ramas y que cada una representa un éxito. Los frutos de las ramas representan los beneficios obtenidos de la experiencia y el tronco y raíces del árbol, las capacidades y actitudes que contribuyeron a lograr ese éxito. Las jóvenes pueden dibujar libremente el árbol, pero debe tener al menos 3 ramas, cada una en representación de un éxito. La facilitadora ofrecerá apoyo a las participantes durante el proceso de desarrollo y organización de las ideas.</p> <p>3ª parte</p> <p>5. Una vez que las jóvenes hayan terminado su "árbol de los éxitos", cada una tendrá 5 minutos para presentarlo al grupo. La facilitadora explicará que esos árboles están vivos y pueden crecer y ser alimentados con nuevas experiencias.</p> <p>6. El grupo puede hacer preguntas sobre los árboles de las demás, fijándose en las habilidades que identifiquen en cada historia de éxito (la perspectiva es: "¿Qué debería ser capaz de hacer una joven para vivir esta historia de éxito?"). La joven que reciba el feedback en cada momento escuchará detenidamente y no rechazará los comentarios positivos sobre sus actitudes y habilidades. Puede utilizar este feedback de las compañeras para decidir si quiere asumir las fortalezas que le atribuyan e integrarlas en su identidad y autodescripción.</p>

	<p>7. La facilitadora promoverá el empoderamiento de las participantes explicándoles que cuando hay habilidades y actitudes que aparecen varias veces en un árbol significa que estos elementos constituyen el "ancla" de cada joven, los que la ayudaran a desarrollar sus competencias.</p> <p>8. Para finalizar, las participantes escogerán una, dos o tres experiencias de éxito y en una hoja escribirán la/s experiencia/s de éxito escogida/s y las competencias asociadas al logro de este éxito.</p>
Consejos para la facilitación	n.d.
Fuente	Camarasa, M., Sales, L. (2013)

Número	31
Título	Collage fotográfico: "Yo y de lo que soy capaz"
Duración	60 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a las jóvenes a identificar y manifestar sus competencias y a aprender a hablar sobre estas. - Fomentar las competencias del autoconocimiento y la confianza en una misma.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Periódicos, revistas y otras imágenes (quizá también fotos obtenidas de Internet) - Bolígrafos - Tijeras - Pegamento - Cinta adhesiva
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. En primer lugar, la facilitadora explica qué es un <i>collage</i> de fotos. A continuación, cada joven escoge imágenes con las que se identifique tomadas de periódicos y revistas, o de una colección de fotos de Internet, y las pega en una hoja de papel. Las imágenes representaran sus fortalezas y competencias. 2. Durante la actividad, es probable que las participantes requieran un acompañamiento por parte de la facilitadora, que les ofrezca apoyo en el proceso de identificación de las propias fortalezas y habilidades y se atreva a escoger las imágenes que las representan. 3. Una vez terminados los collages, se cuelgan todos en una pared del aula. Las participantes los presentan ante el grupo y hablan sobre las habilidades que representa cada imagen del <i>collage</i>.
Consejos para la facilitación	<p>Puede resultar difícil para algunas jóvenes el poder identificar sus propias competencias y fortalezas, de modo que la facilitadora tendrá que ayudarlas a identificar qué rasgos quieren mostrar y qué imágenes pueden ser adecuadas para ello.</p> <p>Se recomienda que esta actividad se lleve a cabo después de haber tratado las cuestiones de género durante el programa, ya que en las imágenes elegidas por las jóvenes pueden aparecer algunos estereotipos de género. Si se da el caso, la facilitadora puede aprovechar esa oportunidad para sacarlos a colación y ponerlos en cuestión durante el debate con las jóvenes.</p>
Fuente	Camarasa, M., Sales, L. (2013)

8. CONCLUSIONES Y EVALUACIÓN

OBJETIVOS

- Evaluar el programa obteniendo feedback cualitativo por parte de las jóvenes (comparando sus expectativas al inicio con sus evaluaciones finales).
- Proporcionar a las jóvenes más información/recursos y ofrecerles seguimiento (cuando sea posible).

APRENDIZAJE BASADO EN LA EXPERIENCIA Y CONSEJOS PARA PROFESIONALES

- Se sugiere que la evaluación se lleve a cabo como una sesión informal y divertida. El objetivo de la sesión es fomentar el debate entre las jóvenes con el fin de obtener su feedback cualitativo acerca de lo que más les gustó y lo que menos, de qué hubieran hecho de modo diferente, de qué aprendieron y en qué quisieran seguir profundizando.
- Si las jóvenes no se sienten cómodas al expresar sus pensamientos, se sugiere que se les permita exponer su feedback anónimamente.
- Se sugiere adaptar el método de evaluación a las características del grupo.

ACTIVIDADES

Número	32
Título	Carta a una persona amiga
Duración	30 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Contrastar las expectativas que se tenían en la primera sesión con la evaluación final del programa. - Evaluar el programa.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel - Bolígrafos
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora pide a las participantes que escriban una carta a una persona amiga explicándole el programa y, si lo desean, que la inviten a participar en la próxima edición. 2. La facilitadora invita a cada joven a leer la carta en voz alta. Si alguna de ellas no quiere compartir su carta, la facilitadora no debe presionarla.
Consejos para la facilitación	n.d.
Fuente	Creación propia

Número	33
Título	Diana
Duración	30 Minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Medir y comparar el índice de satisfacción adquirido tras cada actividad o al finalizar la totalidad del programa - Comprender los aspectos más y menos efectivos del programa.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha 19: Diana - Chinchetas
Proceso paso a paso	La facilitadora muestra la Ficha 19: Diana y hace preguntas a cada participante acerca del índice de satisfacción en una actividad, un tema o acerca del programa de empoderamiento en su conjunto. Las jóvenes tienen que poner chinchetas indicando su evaluación personal. Cuando se coloca la chincheta en el centro de la diana, significa que sienten un índice muy alto de satisfacción, y al contrario, si se coloca en los bordes de la diana, se está indicando un índice muy bajo de satisfacción, y así sucesivamente.
Consejos para la facilitación	<p>Como sugerencia, se puede enfocar la actividad haciendo preguntas relacionadas con los conceptos desarrollados durante el programa.</p> <p>Por ejemplo: "¿Crees haber adquirido la información necesaria como para reconocer las distintas formas de violencia?" O bien: "¿Crees que eres más consciente de los elementos necesarios para construir una amistad saludable?"</p>
Fuente	Creación propia

Número	34
Título	Rellenando los frascos
Duración	30 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Revisar y reflexionar sobre lo que se ha tratado en cada sesión o a lo largo de todo el programa.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Rotuladores - Pegamento o barras de pegamento - Papel DIN A4 - Hojas grandes de papel, tamaño folio - Tijeras - Hoja grande de papel con tres grandes frascos dibujados y etiquetados como sigue: <ul style="list-style-type: none"> • Muy interesante • Interesante • Nada interesante
Proceso paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora explica que la actividad consiste en decidir qué fue interesante o qué no lo fue en relación con el programa. Si es necesario, la facilitadora puede dividir al conjunto de las participantes en grupos reducidos de 2 o 3, con el fin de estimular el debate. Las jóvenes pueden también trabajar individualmente o bien en grupo. 2. La facilitadora pone las hojas de papel con los frascos encima de una mesa, en el suelo o bien en la pared, de modo que cada grupo las pueda ver y alcanzar. Luego pide a las jóvenes que piensen qué elementos del programa pudieran meter en cada uno de los frascos. Los elementos a evaluar pueden ser los temas tratados, actividades concretas, las dinámicas del grupo, las lecciones aprendidas, etc. 3. Una vez que cada grupo o cada joven ha escrito los elementos a evaluar, los pegan en el frasco correspondiente. Entonces la facilitadora tiene que entablar un debate de grupo.
Consejos para la facilitación	Esta es una actividad muy adaptable. La parte más importante es el debate que el grupo entabla sobre los temas. Es una actividad muy útil para llevarla a cabo con un grupo para ayudarlo a priorizar lo que es más importante para ellos. También puede emplearse como un recurso de evaluación única. Pueden conservarse los frascos con los conceptos como recordatorio para el grupo de lo que han debatido y acordado.
Fuente	Adaptado de: Participation Works (2008)



IV. ANEXO: FICHAS

1. PARA EMPEZAR

Ficha 1: El bingo de las relaciones

Tiene un hermano pequeño	Nació en el mismo mes que tú	Su color favorito es el mismo que el tuyo
Tiene un novio o una novia	Ha tenido una mascota en alguna época de su vida	Tiene un/varios buenos amigos
Tiene a alguien en su vida a quien considera un modelo a seguir	Tiene un primo	Tiene una hermana pequeña

Ficha 2: Frases inacabadas sobre la igualdad de género

- Las mujeres y los hombres son..
- Las mujeres deberían..
- Las mujeres no deberían..
- Las mujeres pueden..
- Las mujeres no pueden..
- Las mujeres necesitan..
- Lo mejor de ser una joven es..
- Lo mejor de ser un joven es..
- La igualdad de género significa que..
- La igualdad de género es positiva/negativa porque..

2. INICIACIÓN DE LAS JÓVENES EN LA IGUALDAD DE GÉNERO

Ficha 3: Los marcos del género

Para las mujeres

- 1) ¿Cómo aparecen retratadas las mujeres en las imágenes? Describe su apariencia y las características de su cuerpo.
- 2) ¿Qué mensajes proyectan estas imágenes acerca del carácter de estas mujeres? ¿Cómo se supone que deben comportarse? Descríbelo con adjetivos.
- 3) En general, según tus propias experiencias y reflexionando acerca de lo que has oído (de tus familiares, compañeras, amistades, los medios de comunicación, en la escuela etc.), ¿qué roles asumen las mujeres en su vida? ¿Tienen éxito en su profesión? ¿Tienen alguna posición de poder? ¿Cuál es su rol en la familia?

Para los hombres

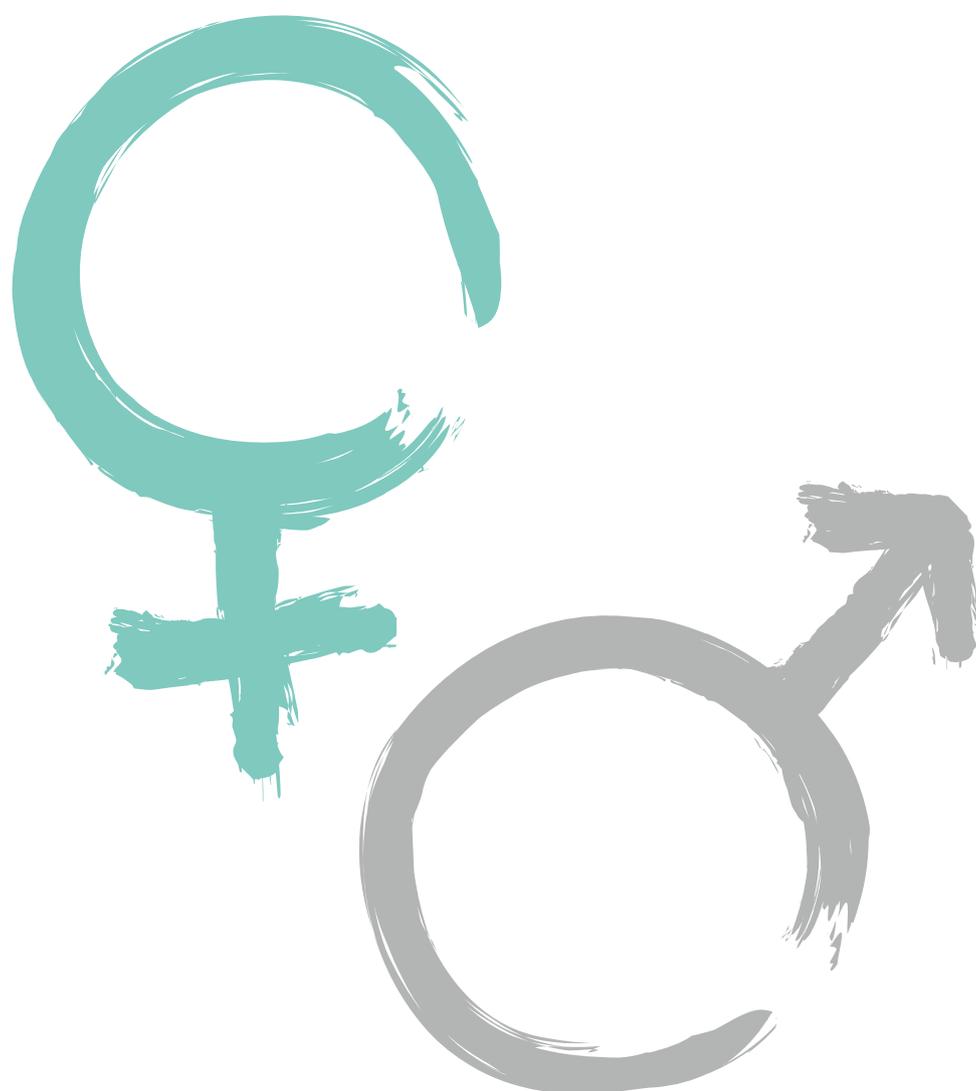
- 1) ¿Cómo aparecen retratados los hombres en las imágenes? Describe su apariencia y las características de su cuerpo.
- 2) ¿Qué mensajes proyectan estas imágenes acerca del carácter de estos hombres? ¿Cómo se supone que deben comportarse? Descríbelo con adjetivos.
- 3) En general, según tus propias experiencias y reflexionando acerca de lo que has oído (de tus familiares, compañeros, amistades, los medios de comunicación, en la escuela etc.), ¿qué roles asumen los hombres en su vida? ¿Tienen éxito en su profesión? ¿Tienen alguna posición de poder? ¿Cuál es su rol en la familia?

Ficha 4: Los chicos no lloran

Mostrario de enunciados:

- Las muñecas son solo para las chicas
- Los chicos no lloran.
- Los chicos no llevan faldas.
- Una joven no puede ser la que mande.
- Solo los chicos juegan al fútbol.
- Las chicas son débiles y los chicos son fuertes.
- Las chicas ayudan a su madre. Los chicos ayudan a su padre.
- Es mejor ser chica que chico.
- Cuando algo va mal, los chicos siempre se las cargan primero.
- Los chicos pueden decir palabrotas, pero las chicas no.
- Las chicas son más listas que los chicos.
- Las chicas ganan en las peleas porque "juegan sucio".
- Está bien que los chicos se peguen, pero no las chicas.
- Los chicos son más holgazanes que las chicas.
- Las chicas saben mentir mejor que los chicos.

Ficha 5: Nos visitan los extraterrestres



Ficha 6: La línea del tiempo feminista

1. DISCRIMINACIÓN SALARIAL

En el Estado español, las mujeres cobran un 22,50% menos que los hombres

Actualmente, la legislación prohíbe pagar diferentes salarios por el mismo trabajo (discriminación salarial directa), pero no por eso deja de existir una brecha salarial entre mujeres y hombres. Una discriminación salarial indirecta, sutil, más compleja y que agrava la desigualdad de género.

Según los datos de la encuesta salarial del Instituto Nacional de Estadística, en el año 2012, el salario promedio anual de las mujeres del Estado español ha sido un 22,50% inferior al de los hombres.

Fuente: http://www.intersindical.org/dones/articulo/22_de_febrer_dia_europeu_contra_la_discriminacio_salarial

2. DERECHO AL VOTO

Las mujeres pueden votar por primera vez en el Estado español

Las mujeres pueden votar por primera vez en el estado Español el año 1931, durante la Segunda República.

El sufragio, hasta inicios del siglo XIX, era un derecho reconocido sólo a los hombres. Durante el siglo XIX surgió el movimiento sufragista que reclamaba el derecho a voto de las mujeres. A los EEUU las mujeres blancas pudieron votar a partir del año 1920, pero las mujeres negras no tuvieron acceso al voto hasta el año 1965. A Bolivia y a Grecia el sufragio fue reconocido el año 1952 y en Suiza las mujeres no pudieron votar hasta el 1971.

Otros países:

1893: Nueva Zelanda

1919: Alemania

1946: Japón

1963: Kenia

1971: Suiza

2006: Kuwait

Fuente: <http://www.iesalandalus.org/igualdad/ejerciciosinteractivos/Diainternacionaldemujeres/indice.htm>

3. ACCESO A LA PASTILLA ANTICONCEPTIVA

Se legaliza el uso de la pastilla anticonceptiva en el estado Español

A partir de la modificación del artículo 416 del Código Penal, el 7 de octubre de 1978 se legalizó la pastilla como método anticonceptivo en España.

Su despenalización supuso un paso importante en el procesos de normalización de la situación de las mujeres y de las familias españolas, gracias a la separación entre sexualidad y procreación.

Fuente: pildoraymujer.com/es/historia_pildora/index.php

4. DERECHO AL ABORTO

Se legaliza el aborto en el estado Español

El aborto se reguló por primera vez en España durante la Segunda República Española.

La despenalización fue justificada por la necesidad de evitar abortos clandestinos que ponían en peligro la vida de las mujeres.

Después de este período y con la llegada de la dictadura, el aborto se penalizó de nuevo.

Después de la transición y como consecuencia de las reivindicaciones del feminismo, el año 1984 el gobierno socialista aprueba la Ley Orgánica 9/1985 de reforma del artículo 417 bis del Código Penal que despenaliza el aborto en tres supuestos:

Después de la transición y, de nuevo fruto de movimientos sociales reivindicativos, el año 1985 el gobierno socialista aprobaba la Ley Orgánica 9/1985 de reforma del artículo 417 bis del Código Penal que despenalizaba el aborto en tres supuestos:

- Que fuera necesario para evitar un grave peligro de la vida o salud física o psíquica de la mujer
- Que el embarazo fuera consecuencia de una violación (12 semanas)
- Que el feto naciera con graves deficiencias físicas o psíquicas (21 semanas)

Unos años más tarde, en 2010, se aprobó la Ley Orgánica 2/2010 de Salud sexual y reproductiva y de interrupción voluntaria del embarazo. La ley respondía a las demandas de la mayoría social del momento, también es una ley que prevé la sensibilización y la educación sexual y reproductiva necesaria e incluye los casos de las menores embarazadas.

El Título II hace referencia a la Interrupción Voluntaria del Embarazo y las principales novedades de la ley son:

- Interrupción del embarazo a petición de la mujer. Se puede interrumpir el embarazo dentro de las primeras 14 semanas de gestación a petición de la embarazada.
- Interrupción por causas médicas. Excepcionalmente, se puede interrumpir el embarazo por causas médicas cuando se de alguna de las siguientes circunstancias:
 - Que no se superen las 22 semanas de gestación y siempre que exista un grave riesgo de para la vida o la salud de la mujer.
 - Que no se superen las 22 semanas de gestación y siempre que haya riesgo de anomalías graves en el feto.
 - Cuando se detecten anomalías fetales incompatibles con la vida

Font: <http://donessantboi.wordpress.com/drets-sexuals-i-reproductius/>

5. ACCESO A LA UNIVERSIDAD

Las mujeres pueden ir a la universidad

La Real Orden de 8 de marzo de 1910 permitía el acceso libre de las mujeres a la universidad sin la necesidad de un permiso especial.

Antes de 1910, las mujeres habían de llevar a cabo diversos y muy complicados trámites administrativos para poder cursar estudios universitarios.

6. LEGALIZACIÓN DEL MATRIMONIO HOMOSEXUAL

Se legaliza el matrimonio homosexual en el estado Español

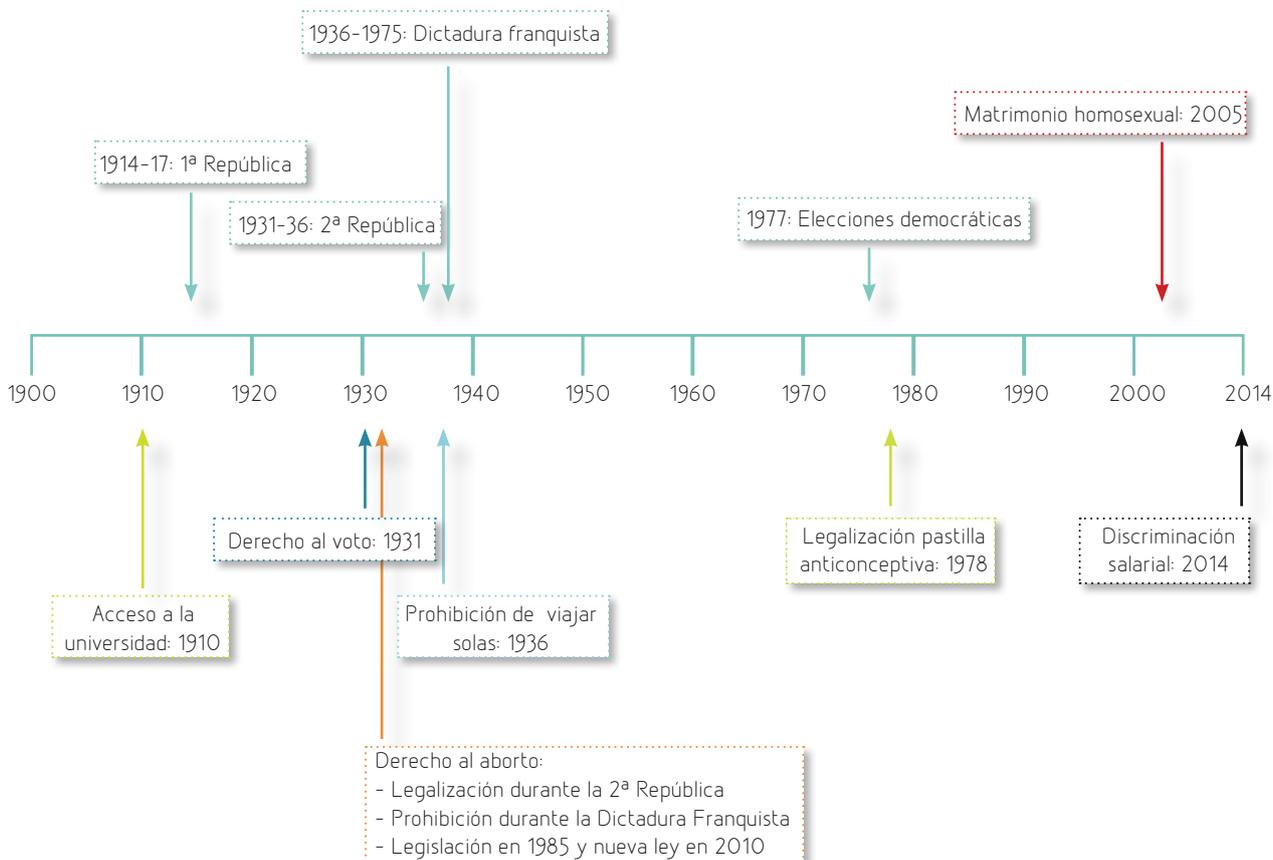
El matrimonio homosexual en España fue legalizado el año 2005, por el gobierno socialista dirigido por José Luis Rodríguez Zapatero.

En 2005, España se convertía en el tercer país que legalizaba el matrimonio entre personas del mismo sexo, después de Holanda, Bélgica y Canadá.

7. PROHIBICIÓN DE QUE LAS MUJERES VIAJEN SOLAS

Las mujeres no pueden viajar solas sin la autorización de un hombre

Durante la dictadura franquista, las mujeres casadas no podían viajar solas si no tenían la autorización de su marido.



Ficha 7: Agradécelo a una feminista

Si eres mujer y...

- Puedes votar, agradécelo a una feminista.
- Recibes igual salario al de un hombre por hacer el mismo trabajo, agradécelo a una feminista.
- Fuiste a la universidad en lugar de dejar los estudios después del bachillerato para que tus hermanos pudieran estudiar pues "tú de todos modos simplemente vas a casarte", agradécelo a una feminista.
- Puedes solicitar cualquier empleo, no sólo un "trabajo para mujeres", agradécelo a una feminista.
- Puedes recibir y brindar información sobre control de la fertilidad sin ir a la cárcel por ello, agradécelo a una feminista.
- Es mujer tu médica, abogada, pastora, jueza o legisladora, agradécelo a una feminista.
- Practicas un deporte profesional, agradécelo a una feminista.
- Puedes usar pantalones sin ser excomulgada de tu iglesia o sacada del pueblo, agradécelo a una feminista.
- A tu jefe le está prohibido presionarte a que te acuestes con él, agradécelo a una feminista.
- Eres violada y en el juicio no se trata sobre el largo de tu vestido o tus novios anteriores, agradécelo a una feminista.
- Inicias un pequeño negocio y puedes obtener un préstamo usando sólo tu nombre y tus antecedentes de crédito, agradécelo a una feminista.
- Se te permite testificar en tu propia defensa, agradécelo a una feminista.
- Posees propiedad que es únicamente tuya, agradécelo a una feminista.
- Tienes derecho a tu propio salario aun si estás casada o hay un hombre en tu familia, agradécelo a una feminista.
- Obtienes la custodia de tus hijas e hijos tras un divorcio o una separación, agradécelo a una feminista.
- Tienes voz en cómo criar y cuidar a tus hijas e hijos en lugar de que les controle completamente tu esposo o su padre, agradécelo a una feminista.
- Tu marido te golpea y esto es ilegal y la policía lo detiene en vez de sermonearte sobre cómo ser una mejor esposa, agradécelo a una feminista.
- Se te otorga un título después de ir a la universidad, en lugar de un certificado de haber completado los estudios, agradécelo a una feminista.
- Puedes amamantar a tu bebé en un lugar público y no ser arrestada por ello, agradécelo a una feminista.
- Te casas y tus derechos civiles no desaparecen diluidos en los de tu esposo, agradécelo a una feminista.
- Tienes el derecho a rehusar tener relaciones sexuales con tu esposo, agradécelo a una feminista.
- Tienes derecho a que tus registros médicos confidenciales no sean divulgados a los hombres de tu familia, agradécelo a una feminista.
- Tienes derecho a leer los libros que desees, agradécelo a una feminista.
- Puedes testificar sobre crímenes o daños que tu esposo haya cometido, agradécelo a una feminista.
- Puedes escoger ser madre o no cuando tú quieras y no según los dictados de un esposo o un violador, agradécelo a una feminista.
- Puedes esperar vivir hasta los 80 años [o más] en vez de morir entre los 20 y 30 a causa de embarazos ilimitados, agradécelo a una feminista.
- Puedes verte como una humana adulta plena, y no como una menor de edad que necesita ser controlada por un hombre, agradécelo a una feminista.

Autora desconocida, el texto original "Thank a feminist" fue enviado por Alda facio de Costa Rica a la editora de la revista Tertulia, Laura Asturias quién lo tradujo y lo publicó en el número de julio 16, de 2004.

3. SALUD Y DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Ficha 8: Sexo y jóvenes: la presión social

Ficha 8 (Sólo para la facilitadora)

1. Si no tienes relaciones sexuales pronto, la gente va a creer que no le gustas a nadie.
2. ¿Todavía no has tenido relaciones sexuales? ¡Vaya, qué inmadura eres!
3. Si tienes relaciones sexuales, serás más popular entre tus amistades (porque la gente te admirará).
4. No entiendo por qué no tienes relaciones sexuales. Tus amigas lo han hecho un montón de veces.
5. Dicho por la pareja: "Si no te acuestas conmigo, voy a pensar que no te interesa esta relación y vamos a romper".
6. Eres la única que todavía es virgen y la gente va a mirarte mal.
7. Si no te acuestas conmigo, los demás van a pensar que eres lesbiana.
8. Yo nunca me pongo condón. No entiendo para qué quieres que me lo ponga. ¿Es que no te fías de mí?
9. ¿Para qué quieres que me ponga condón? ¿Acaso piensas que tengo el SIDA o algo así?

Cómo resistir la presión

1. Resistir la presión social significa decidir entre seguirle la corriente a los demás y tomar tus propias decisiones. Aquí se dan algunas respuestas que las chicas pueden dar para hacer callar a la gente.
2. Si no tienes relaciones sexuales pronto, la gente va a creer que no le gustas a nadie.
Le dices: "No he tenido relaciones porque no me da miedo decir que no", o bien "Estoy esperando a la persona adecuada".
3. ¿Todavía no has tenido relaciones sexuales? ¡Vaya, qué inmadura eres!
Le dices: "Creo que sería mucho más inmaduro hacer algo para lo que no me siento preparada. Espero la persona adecuada porque soy lista, no inmadura".
4. Si tienes relaciones sexuales, serás más popular entre tus amistades (porque la gente te admirará).
Le dices: "Quiero gustarle a la gente por lo que yo soy, y no por lo que hago o dejo de hacer".
5. No entiendo por qué no tienes relaciones sexuales. Tus amigas lo han hecho un montón de veces.
Le dices: "¡Y los Reyes Magos vienen de Oriente cada 6 de enero!"
6. Dicho por la pareja: "Si no te acuestas conmigo, voy a pensar que no te interesa esta relación y vamos a romper".
Le dices: "Yo quiero esta relación para algo más que el sexo. Si a ti no te interesa nada más que el sexo, entonces vamos a tener que pensar si podemos seguir juntos o no".
7. Eres la única que todavía es virgen y la gente va a mirarte mal.
Le dices: "A mí me da igual ser virgen. ¿Y a ti que más te da?"

8. Si no tienes relaciones sexuales conmigo, los demás van a pensar que eres lesbiana.

Le dices: "Esperar la persona adecuada no tiene nada que ver con mi orientación sexual".

9. Yo nunca me pongo condón. No entiendo para qué quieres que me lo ponga. ¿Es que no te fías de mí?

Le dices: "Quiero que te pongas condón porque quiero protección para los dos. No quiero quedarme embarazada. ¿Y tú quieres tener un niño a esta edad?"

10. ¿Para qué quieres que me ponga condón? ¿Acaso piensas que tengo el SIDA o algo así?

Le dices: "Quiero que te pongas condón porque quiero protección para los dos. No es una cuestión de confianza. Además, no quiero quedarme embarazada. ¿Y tú quieres tener un niño a esta edad?"



Ficha 9: Querida Ana

Ejemplo 1:

Querida Ana:

Últimamente, mi novio no deja de darme órdenes ni me permite decidir nada de lo que vamos a hacer juntos. Tampoco le gusta que me vaya por ahí con mis amigas. ¿Podrías darme algún consejo para afrontar esta situación?

Atentamente,

Entre-la-espada-y-la-pared

Preguntas para el debate:

¿Debería la joven tratar de hablarle a su novio acerca de los aspectos que ella encuentra difíciles en su relación? ¿Está obligada a seguir con esa relación? ¿Necesitan ella o su novio ayuda por parte de una persona adulta?

Ejemplo 2:

Querida Ana:

Eya llevo un mes saliendo con mi novia y me parecía que todo iba bien, pero he oído rumores de que anda tonteando por ahí con otras chicas. Eya ya sabía que algunas de sus amistades son chicas, pero ahora me preocupa que esté aprovechándose de mí. ¿Qué debería hacer?

*Atentamente,
Necesito-consejo*

Preguntas para el debate:

¿Cómo puede la joven saber si puede confiar en otra persona? ¿Cómo influyen los rumores en las opiniones de la gente?

Ficha 10: Mitos y verdades sobre el sexo y la salud sexual

Lista de enunciados sobre mitos y de verdades

1. Sólo la gente guapa sabe besar bien.
2. Un chico y una chica no pueden ser "solo amigos".
3. Si te masturbas cuando eres adolescente no podrás tener hijos cuando seas mayor
4. La primera relación sexual suele ser dolorosa.
5. Una chica puede quedarse embarazada si tiene una relación sexual estando con la regla
6. Los anticonceptivos orales (la píldora) incrementan el riesgo de cáncer en la mujer.
7. Todos los métodos anticonceptivos reducen sustancialmente el riesgo de embarazo y las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH.
8. Una mujer siempre puede calcular el momento "seguro" de su ciclo menstrual, en el que puede tener una relación vaginal sin correr riesgo de embarazo.
9. La mujer no corre riesgo de embarazo si el hombre eyacula fuera de la vagina.
10. Las infecciones de transmisión sexual son como un resfriado común: no hay ningún riesgo grave asociado a contraerlas.
11. Una persona que haya contraído una infección de transmisión sexual corre mayor riesgo de infectarse con el VIH
12. Tener una relación sexual con alguien que no presente síntomas de infección de transmisión sexual significa que no hay ningún riesgo de contraer uno mismo una infección de transmisión sexual
13. Una vez que una persona ha padecido una infección de transmisión sexual (como las clamidias o la gonorrea) y se ha curado, ya no corre el riesgo de volver a contraerla
14. Si una persona pasa mucho tiempo junto a una amistad que es homosexual, se convertirá ella misma en homosexual

Explicaciones de mitos y verdades

Sólo la gente guapa sabe besar bien

Mito. Todo el mundo puede besar bien. También puede haber chicos guapos o chicas guapas que no sepan besar bien. Besar bien implica que ambos miembros de la pareja se sientan cómodos besándose. Es muy natural que los primeros besos que uno se da con su pareja le resulten algo incómodos. Esa inseguridad suele desaparecer una vez que uno empieza a sentirse más unido emocionalmente a su pareja y, por supuesto, cuando se va adquiriendo más práctica

Un chico y una chica no pueden ser "solo amigos"

Mito. Está claro que un chico y una chica pueden ser simples amigos. Cuando a una chica le gusta un chico o viceversa, no significa que se sientan atraídos sexualmente. Es cierto que a veces una atracción sexual se desarrolla a partir de una buena amistad, pero no es un requisito previo que dos personas jóvenes tengan que haber sido amigas antes de enamorarse. También es posible que un chico y una chica sean buenos amigos para siempre sin que su amistad se convierta en una atracción sexual.

Si te masturbas cuando eres adolescente no podrás tener hijos cuando seas mayor

Mito. La masturbación es el acto por el que una persona se toca los genitales con intención sexual para excitarse y

normalmente con el propósito de alcanzar el orgasmo. La masturbación también se puede llevar a cabo entre los dos miembros de una pareja (masturbación mutua). No existe ninguna prueba científica de que la masturbación resulte perjudicial para la salud. Es un mito que pueda ocasionar acné, avitaminosis, demencia, ceguera ni esterilidad. Es sencillamente algo muy natural, normal y corriente. La mayoría de las personas, hombres y mujeres, se masturban de vez en cuando, estando o no en una relación.

La primera relación sexual que se tiene suele ser dolorosa

Verdad y mito. Es cierto que puede presentarse algún dolor leve. Muchas chicas no suelen estar muy relajadas en la primera relación sexual que tienen, lo que ocasiona que la vagina no esté adecuadamente lubricada. Eso puede ser debido a sensaciones de estrés, preocupación, temor, ansiedad e incertidumbre, que pueden ir asociadas al primer coito. Sin embargo, la relación sexual no debería causar dolor. Si el contacto sexual causa dolor con cierta frecuencia, eso pudiera ser una señal de que algo va mal y la pareja tendría que solicitar consulta médica. Posibles causas pueden ser la carencia de estrógeno en las chicas (sustancia que ayuda a lubricar la vagina), una infección de transmisión sexual, una endometriosis, etc.

Una chica puede quedarse embarazada al tener una relación sexual incluso estando con la regla

Verdad. Parecería que una chica no puede quedarse embarazada durante la menstruación porque su última ovulación tuvo lugar unos 14 días antes del flujo menstrual, y no tendría que volver a ovular hasta 10-14 días después de la regla. Pero el embarazo es posible en cualquier momento, incluso cuando una chica o una mujer están menstruando. La mujer, sobre todo la adolescente, ovula a veces inesperadamente, e incluso puede ovular en plena regla. El estrés, una enfermedad u otros factores pueden acarrear la ovulación fuera del ciclo normal. Para evitar el embarazo y las infecciones de transmisión sexual o el VIH, las chicas y las mujeres deben usar protección cuando tienen una relación en cualquier momento, incluso durante el período menstrual.

Los anticonceptivos orales (la píldora) incrementan el riesgo de cáncer en la mujer

Mito. Algunas usuarias de la píldora padecen efectos secundarios tales como náuseas, mastalgia (dolor en los senos), dolor de cabeza y ligero aumento de peso. Hoy en día son mínimos en comparación con los efectos secundarios de los anticonceptivos orales de los años 1960 y 1970, principalmente debido a la menor dosis de estrógeno en la píldora actual. También existen riesgos para las mujeres que usan la píldora si son fumadoras, mayores de 35 años, o tienen sobrepeso, presión sanguínea alta o diabetes. Sin embargo, no hay ninguna prueba de que la píldora aumente el riesgo de padecer cáncer. Al contrario, puede incluso reducir el riesgo de algunas formas de cáncer.

Todos los métodos anticonceptivos reducen sustancialmente el riesgo de embarazo y las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH

Mito. Los preservativos de látex, aun no siendo efectivos al 100 %, son el medio más eficaz (después de la abstinencia) para prevenir las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH. Además, si se usa correctamente, el preservativo de látex evita el embarazo en un 85-90% de los casos.

Una mujer siempre puede calcular el momento "seguro" de su ciclo menstrual, en el que puede tener una relación vaginal sin correr riesgo de embarazo

Mito. No existe ningún momento del ciclo femenino en el que el embarazo esté absolutamente descartado. Incluso si la mujer está prestando atención a posibles signos de ovulación, nunca puede estar totalmente segura de que no puede quedarse embarazada si tiene una relación sin protección. Esto es válido especialmente para las adolescentes, que no pueden confiar en un ciclo menstrual regular.

La mujer no corre riesgo de embarazo si el hombre eyacula fuera de la vagina.

Mito. Si el hombre eyacula cerca del orificio vaginal o toca la vulva con los dedos mojados de semen, el semen puede llegar a penetrar y fertilizar un óvulo. Algunas mujeres han quedado embarazadas sin haber tenido nunca una relación sexual propiamente dicha. Algunas infecciones de transmisión sexual y del VIH pueden ser transmitidas si existe un intercambio de fluidos corporales, con o sin penetración vaginal.

Las infecciones de transmisión sexual son como un resfriado común: no hay ningún riesgo grave asociado a contraerlas.

Mito. Existen varios riesgos graves asociados a las infecciones de transmisión sexual. Por ejemplo, el herpes es un virus que puede causar dolorosas úlceras en la boca, en los genitales o en el ano. Una vez contraído, resulta incurable. Una mujer con herpes puede tener un mayor riesgo de desarrollar un cáncer de cuello uterino, y debería someterse a una citología vaginal (prueba médica que se lleva a cabo en una palpación pélvica) una vez al año. El herpes también puede causar daños en el cerebro e incluso la muerte en niños que han resultado infectados por el virus durante el parto. Una mujer con herpes no debe dar a luz por vía vaginal si en ese momento tiene activa alguna lesión por herpes o bien alguna úlcera en los genitales o en el canal del parto.

El VIH produce un grave impacto en el sistema inmunitario y puede incluso causar la muerte.

Las clamidias han sido asociadas con la infertilidad en caso de no ser tratadas, porque pueden causar lesiones en las trompas uterinas, que a su vez pueden impedir la fertilización. Un bebé expuesto a la bacteria *Chlamydia trachomatis* en el canal del parto puede desarrollar una infección ocular o una neumonía.

En infecciones por gonorrea no tratadas, las bacterias pueden extenderse hasta el aparato reproductor o, más raramente, hasta la misma sangre e infectar las articulaciones, las válvulas cardíacas o incluso el cerebro. Como las clamidias, también puede ocasionar lesiones en las trompas uterinas, pudiendo impedir la fertilización y dando lugar, por consiguiente, a infertilidad.

El virus del papiloma humano asociado con verrugas genitales puede ocasionar cáncer cervical.

Una sífilis no tratada puede provocar aborto, parto prematuro o muerte fetal. También puede provocar la muerte del recién nacido. Una persona infectada por la sífilis tiene un riesgo entre dos y cinco veces mayor de infectarse por el VIH.

Una persona que haya contraído una infección de transmisión sexual corre mayor riesgo de infectarse con el VIH

Verdad. El VIH puede penetrar en los vasos sanguíneos cuando la sangre u otros fluidos corporales entran en contacto con cualquier úlcera abierta.

Tener una relación sexual con alguien que no presente síntomas de infección de transmisión sexual significa que no hay ningún riesgo de contraer uno mismo una infección de transmisión sexual

Mito. ¡Absolutamente falso! Tener una relación sexual sin protección con alguien que no tenga síntomas de infección de transmisión sexual (VIH incluido) también conlleva el riesgo de contagio de esas mismas infecciones. Mientras que algunas de ellas, como el herpes, dan síntomas visibles tanto en hombres como en mujeres, otras, como la gonorrea y las clamidias, normalmente no presentan síntomas en la mujer e incluso pueden no presentarlos en el hombre. La infección por VIH puede darse en ambos sexos sin síntomas de la enfermedad durante 10 años o más.

Una vez que una persona ha padecido una infección de transmisión sexual (como las clamidias o la gonorrea) y se ha curado, ya no corre el riesgo de volver a contraerla

Mito. Una persona puede contraer infecciones de transmisión sexual en repetidas ocasiones. Eso hace necesario el uso del preservativo cada vez que una persona tiene una relación sexual. Es muy importante que toda persona que esté en tratamiento por una infección de transmisión sexual exija que su pareja sexual se someta también a tratamiento

Si una persona pasa mucho tiempo junto a una amistad que es homosexual, se convertirá ella misma en homosexual

Mito. La homosexualidad es la atracción física entre personas del mismo sexo, y tiene lugar en ambos sexos. Las personas homosexuales, hombres y mujeres, llevan una vida normal y experimentan las mismas sensaciones eróticas y sexuales que las personas heterosexuales. La homosexualidad no es ninguna enfermedad, no es ninguna anomalía, no es ningún pecado ni es ninguna vergüenza. Es una sana expresión de la sexualidad. Además, la homosexualidad se basa en una combinación de factores biológicos, emocionales y sociales, exactamente del mismo modo que la heterosexualidad. Por esta razón, no se trata de una condición susceptible de ser cambiada y no es "contagiosa".

En la adolescencia, puede haber fases en las que el individuo experimente con su sexualidad antes de decantarse definitivamente por una u otra preferencia sexual. Tal experimentación es normal y no significa necesariamente que el individuo sea heterosexual u homosexual. Pero si la orientación sexual de una amistad íntima resulta clara, lo mejor que se puede hacer es respetarla. Es un asunto puramente personal, y no hay ninguna razón para que interfiera en nuestras amistades. Si se quiere ayudar a un amigo homosexual, hay que tener mucho cuidado en no excluirlo y conservar su amistad en el mismo modo que antes de saber que dicha persona es homosexual. También es una buena manera de dejar claro a terceras personas que la homosexualidad no es ni una enfermedad ni un problema de ningún tipo, sino sencillamente algo que los demás deben respetar.

Ficha 11: ¿Cómo actuamos?

El dilema de Juana

Juana tiene 15 años. El chico más guay de la escuela la invita a su casa al salir de la disco. No se conocen. Sus padres no están en casa. ¿Qué debería hacer Juana?

1. Decir que no.
2. Decir que sí.
3. Decir que sí a condición de que estén con más amigos.
4. Otras respuestas (rincón abierto).

El dilema de Blanca

Blanca tiene 14 años y está enamorada. Su novio le corresponde. Han estado juntos dos meses, pero los padres de Blanca no lo saben y está segura de que le prohibirían que siguiera viéndose con él. ¿Qué debería hacer Blanca?

1. Dejar de salir con el chico del que está enamorada.
2. Llevarlo a su casa y presentárselo a sus padres.
3. Seguir viéndose con él en secreto.
4. Otras respuestas (rincón abierto).

El dilema de Hugo

Hugo tiene 16 años. Es gay pero nadie de su familia ni de sus amigos lo sabe todavía. Le gusta un chico de su clase y quisiera tener una relación con él. Pero no sabe si el chico aceptará su propuesta, teme que vaya a chivarse a los demás de la clase e incluso que sus padres se enteren. ¿Qué debería hacer Hugo?

1. Quitarse esa idea de la cabeza y olvidarse del chico.
2. Decirle a sus padres y amigos que es gay, pedirle una cita al chico y esperar a ver qué pasa.
3. Intentar conocer mejor al chico para comprobar si tiene sentimientos parecidos antes de revelarle los suyos.
4. Otras respuestas (rincón abierto).

El dilema de Nausica y Jorge

Nausica y Jorge tienen 18 y 19 años respectivamente. Han estado juntos más de un año. Acaban de saber que Nausica está embarazada. No habían hecho planes de tener hijos pero sí habían pensado en casarse. Nausica quiere decírselo a sus padres. Jorge está seguro de que no estarán de acuerdo e incluso teme que vayan a tratar de separarlos. No saben qué hacer, porque Nausica todavía no ha terminado la escuela. ¿Qué deberían hacer Nausica y Jorge?

1. Pedir consejo a un profesional.
2. Casarse pronto y en secreto y luego anunciar el embarazo a los padres de Nausica.
3. Decírselo a los padres de Nausica y pedirles su apoyo para planificar los siguientes pasos.
4. Otras respuestas (rincón abierto).

El dilema de Ingrid y Max

El dilema de Ingrid y Max

Ingrid y Max tienen ambos 17 años. Llevan saliendo juntos dos años. Una noche están en la disco y Max se emborracha. Ingrid decide irse a otra disco sin Max y él se enfada mucho, empieza a chillarle y la echa al suelo de un empujón. ¿Qué debería hacer Ingrid?

1. Quedarse con Max toda la noche y olvidarse de lo que pasó.
2. Salir de la disco sin Max y contarle a sus amistades lo que pasó.
3. Empezar a pegarse con Max hasta que deje de chillarle.
4. Otras respuestas (rincón abierto).

4. VIOLENCIA CONTRA MUJERES Y NIÑAS

Ficha 12: Daniel y Patricia

Narradora	Daniel y Patricia llevan juntos 9 meses. Hay mucha química entre ellos y se respira mucho amor en el ambiente.
Daniel	¡Qué guay, Patricia! ¡Eres fantástica! ¡Eres preciosa, tienes estilo, tienes una personalidad maravillosa! ¡Qué suerte tengo de estar contigo!
Patricia	¡Yo a ti también te encuentro perfecto! ¡Eres guapo, eres tan fuerte y tan majol! ¡Eres la persona más dulce y más buena que conozco!
Narradora	Es un sábado por la noche y Patricia se está arreglando para salir con sus amigas a una "noche de chicas".
Daniel	¿Así que vais a ir al pub "Dreamers"?
Patricia	Sí... ¿no te lo dije?
Daniel	Lei lo que te mandó Natalia al móvil mientras te maquillabas.
Patricia	[muy desconcertada] Ah... claro... No sabía que leyeseis mis SMS.
Daniel	Pensé que igual era algo urgente... Y como dejaste el móvil en la mesita del comedor cuando te metiste en el baño... [Cambia de humor y habla en un tono severo] ¿Así que vas a salir por tu cuenta otra vez? ¿Y me vas a dejar a mí solo? ¿No te sientes mal por mí?
Patricia	[en tono de broma] ¡Bah, si ya eres mayor! ¡Podrás superarlo!
Daniel	[en tono de enfado] ¡Hablo en serio, Patricia! Creo que estás pasando demasiado tiempo con tus amigas. ¡Te echo de menos y quiero estar contigo todo el tiempo! Tienes que empezar a dedicarles menos tiempo a los demás y a dedicarme más tiempo a mí. ¡Los dos estamos de acuerdo en que nuestra relación es lo más importante de nuestra vida!
Patricia	¡Pero si ya casi no salimos nunca en una noche de chicas! ¡No he visto a mis amigas desde hace más de 6 meses!
Daniel	Bueno... Por esta vez te lo voy a dejar pasar... No quiero estropear el buen rollo. Eso sí: mientras me prometas que vas a empezar a pasar menos tiempo con tus amigas.
Patricia	[le da un besito rápido en la mejilla y le sonríe] Ya me voy. Nos vemos por la mañana.
Daniel	¡Quieta ahí un momentín! ¿Vas a salir con esas pintas? ¿Con esa falda y ese top? ¿No crees que vas demasiado corta y atrevida? No lo entiendes: ¡yo me preocupo por ti! Los demás van a mirarte y hacerse una falsa idea de ti. ¡Haz el favor de cambiarte! ¡Yo me iba a quedar más tranquilo!
Patricia	Me gusta mi top pero te amo y no quiero que nos discutamos por un detalle tan tonto. O sea que voy a cambiarme de ropa.
Daniel	¡Así me gusta! Y aparte que, con todos esos kilos de más que has ganado, ¡con esa camiseta pareces una vaca! ¿A quién le gustaría verte con esas piernazas?
Patricia	¡Uf! Igual tienes razón... Voy a tener que fijarme más en cómo me visto y ponerme ropa que realce mi figura.

Narradora	Patricia ha salido con sus amigas. Se lo está pasando bomba. En medio del jaleo, le suena el móvil, OTRA VEZ. Lo coge y se da cuenta de que ya lleva 15 llamadas perdidas de Daniel.
Natalia (amiga de Patricia)	Patricia, te está sonando el móvil otra vez. ¿Cuántas veces más te va a estar llamando tu Daniel? ¡Ya te llamó 15 veces en una hora! ¡Fijo que este tío te está controlando!
Patricia	Bueno, ¡lo hace porque me quiere mucho! Sufre por mí y quiere saber si estoy bien.
Narradora	Un chico al que conocen se acerca a Patricia y sus amigas y todos se ponen a charlar y a reír. Cuando Patricia está hablando con el chico, nota que alguien la agarra fuerte por el brazo y tira de ella. ¡Es Daniel, que vino a por ella!
Daniel	[en tono muy celoso] ¿Qué diablos estás haciendo hablando con este tío? ¿Pero quién es este cabrón?
Patricia	Es un chico de mi escuela. Es muy buen amigo de Natalia y estábamos teniendo una conversación la mar de interesante.
Daniel	¡¡Como si tú hubieras tenido nunca nada interesante que decir! Todo el mundo sabe que tus capacidades son muy limitadas... ¡Ja, ja!
Patricia	[con voz enojada] Mira, ya estoy harta de tus "bromitas". Para ya, ¿¿vale?? ¡No tiene ninguna gracia! ¡Ten un poco más de respeto!
Daniel	¿De modo que ahora te enfadas? ¿Porque sufro por ti y quiero protegerte de los tíos chungos? ¿Te crees que a ese tipo le gustas de verdad? ¡Seguramente lo que quiere es acostarse contigo! [muy enojado] ¿¿Me estás engañando, Patricia?? Te juro por Dios, Patricia, que si me estás engañando...
Patricia	¡Que no! ¡Cómo voy a engañarte! Sólo estábamos charlando. No está pasando nada. Tú eres el único hombre al que amo. ¡Tienes que creermelo!
Narradora	Las amigas miran a la pareja escandalizadas. No saben qué decir ni cómo actuar. La pareja sale del bar y ellas se quedan preocupadas. Saben que hay algo que no funciona en su relación.
Daniel	[estando en el taxi de vuelta a casa] Te lo tengo dicho un montón de veces, Patricia. Pasas demasiado tiempo con tus amigas. ¿Es que no te basto yo? ¿Es que no nos lo pasamos genial juntos? No tendrías que fiarte de tus amigas. Creo que son una mala influencia para ti. Y no me gusta cómo me hablas cuando vuelves de salir con ellas. Me tratas con tanta chulería, que haces que me cabree y que te chille. Tienes suerte de que todavía sepa controlar mi mala hostia, pero no sé hasta cuándo voy a poder aguantar en este plan.
Patricia	Me sabe mal hacerte sentir así. Voy a controlar mi comportamiento. No quiero que estés descontento conmigo.
Narradora	A Patricia le disgusta cómo están las cosas entre ella y Daniel. En realidad, ha empezado a temer que, como él prometió, se vuelva agresivo. Además, ya ha empezado a ver cada vez menos a sus amigas. Hasta que se olvide de ellas por completo. Patricia está preocupada por su relación. No quiere echarla a perder y cree que lo mejor es que "haya paz" entre ella y Daniel. Pero, verdaderamente, ¿hay paz en su relación?

Ficha 13: Mitos y verdades sobre la violencia de género

Esta es una lista de creencias comunes acerca de la violencia. Piensa si estas afirmaciones son mitos o verdades y señala respuesta correcta!

1. Las víctimas de la violencia suelen ser personas de carácter débil	MITO	VERDAD
2. El maltrato físico es más grave que el maltrato verbal.	MITO	VERDAD
3. Las personas violentas lo son porque no saben controlar su rabia: la violencia es una pérdida momentánea de autocontrol	MITO	VERDAD
4. Las personas que no denuncian los maltratos continuados deben de querer que continúen	MITO	VERDAD
5. El chismorreo malicioso y los rumores negativos son formas de violencia.	MITO	VERDAD
6. Ridiculizar o burlarse del aspecto físico de alguien a través de Facebook no es tan grave como hacerlo en persona.	MITO	VERDAD
7. Es normal que un chico fuerce a una chica a acostarse con él si han salido juntos	MITO	VERDAD
8. Se exagera la gravedad del acoso sexual: el acoso casi siempre es leve e implica un flirteo inocuo	MITO	VERDAD
9. El abuso del alcohol y de las drogas son causas de violencia.	MITO	VERDAD
10. La violencia en las relaciones amorosas es más frecuente entre los adultos que entre los jóvenes.	MITO	VERDAD
11. La violencia en las relaciones de pareja es más frecuente entre las personas pobres o sin una buena formación.	MITO	VERDAD
12. Los celos son un signo de que tu pareja te ama.	MITO	VERDAD
13. A veces las chicas provocan la violencia sexual con su manera de vestir.	MITO	VERDAD
14. Cuando una chica se niega a acostarse con un chico con el que ha flirteado, solo está "haciéndose la interesante".	MITO	VERDAD
15. Es más fácil que una mujer sea maltratada sexualmente por alguien a quien conoce, que por un desconocido.	MITO	VERDAD
16. Cuando dos personas se han citado previamente, no podemos decir que haya habido violación.	MITO	VERDAD
17. Si la víctima abandona al maltratador, la violencia cesará.	MITO	VERDAD



Ficha 14: Evaluación de las situaciones de violencia

- Si tu pareja no te permite llevar minifalda ni escote
- Cuando una persona insulta a otra y le dice que es un(a) inútil
- Cuando alguien hace/susurra comentarios sexuales andando por la calle
- Si a tu pareja le da un ataque de celos cuando tú estás hablando con otros chicos o chicas
- Cuando alguien fuerza a otra persona a hacer algo que no quiere hacer
- Cuando alguien le da una paliza a otra persona
- Cuando alguien fuerza a su pareja a acostarse con él/ella
- Cuando alguien controla el móvil o el Facebook de su pareja
- Cuando alguien da un empujón a otra persona
- Si tu pareja rechaza el uso del preservativo
- Si tu pareja no quiere ver a tus amistades
- Cuando alguien le chilla a otra persona cuando se equivoca en algo
- Cuando alguien te toca sin que tú lo quieras
- Si tu pareja te llama 10 veces al día
- Presenciar cómo alguien está insultando o pegando a otra persona.

5. IDENTIDAD, AUTOIMAGEN Y AUTOEVALUACIÓN

Ficha 15: Yo soy-

Yo soy

.....

Ficha 16: ¿Cuáles son tus valores?

Esta es una lista de posibles y potenciales valores para todos nosotros. Puedes añadirle los que quieras

Afecto	Crecimiento	Retos físicos
Amistades	Tener una familia	Placer
Armonía interior	Ayudar a otras personas	Poder y autoridad
Arte	Ayudar a la sociedad	Privacidad
Aventura	Honestidad	Servicios públicos
Estabilidad	Independencia	Pureza
Cambio y variedad	Influir en los demás	Calidad de las cosas en las que tomo parte
Competencia	Integridad	Relaciones de calidad
Competición	Estar rodeado de gente abierta y honesta	Reconocimiento y respeto por parte de las demás personas
Comunidad	Estatus	Religión
Conciencia ecológica	Excelencia	Amor
Conductas éticas	Fama	Eficiencia
Conocimiento	Firmeza	Relaciones cercanas
Cooperación	Ganancia financiera	Serenidad
Creatividad	Honestidad	Seguridad laboral
Crecimiento	Ilusión	Reputación
Democracia	Implicación	Respeto hacia sí misma
Desafiar los problemas	Logro	Responsabilidad y fiabilidad
Desarrollo personal	Liderazgo	Retos físicos
Dinero	Lealtad	Riqueza
Disponibilidad de tiempo	Libertad	Sabiduría
Efectividad	Seguridad económica	Seguridad
Inteligencia		

6. RELACIONES SOCIALES

Ficha 17: La receta de las relaciones

Un ejemplo de receta de las relaciones sería:

Receta para la amistad

Necesitarás:

- 1 pizca de sal
- 1 puñado de amabilidad
- 2 cucharadas de ternura
- 1 litro de compañía
- 1 cucharadita de generosidad
- 3 cucharones colmados de risas
- 50 gramos de sonrisas
- 1 salpicadura de alegría
- 100 gramos de amor

Procedimiento:

Mézclalo todo junto y obtendrás la perfecta amistad.

Ficha 18: Luz verde/Luz roja

Luz verde	Luz ámbar	Luz roja
Habláis el uno con el otro	Te incomoda	Es una persona pesada
Confiáis el uno en el otro	A veces te molesta	Es celoso
Os apoyáis mutuamente	Le gusta alardear	Te sientes insegura
Os sentís felices junto a la persona	Te llama por teléfono (demasiado) a menudo	Te sientes molesta con esa persona
Compartís sentimientos	Es competitivo	Sientes una confianza limitada
Gozáis de libertad dentro de la relación	Hace planes y luego no los cumple	Te intenta controlar y manipular
Pasáis más buenos ratos que malos	Intenta que te parezcas a él	No te dedica tiempo
Os divertís juntos	Es sarcástico	Te hace sentir mal contigo misma
Promovéis otras amistades	De vez en cuando no está de acuerdo	No te permite que te acerques a nadie más
Hacéis cosas juntos	Hay desigualdad de poder	Te critica

8. CONCLUSIONES Y EVALUACIÓN

Ficha 19: Diana





V. BIBLIOGRAFÍA

Animus Association Foundation. (n.d.). **Practical guide for prevention of violence and trafficking against women and children.** Animus Foundation: Sofia.

Artemis, P., Stalo, L. (2012). *Youth 4 Youth. A manual for Empowering young people in preventing gender-based violence through peer education.* Chipre: The Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS). Disponible en: www.medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/Y4Y-Manual_digital_v12.pdf

Ballantine J. H. (2012). "Our social world", capítulo 4 *Socialization: becoming human and humane*. SAGE Publications, Inc. Disponible en: http://www.sagepub.com/upm-data/45619_4.pdf

Batliwala, S. (1994). "The Meaning of Women's Empowerment: New Concepts from Action". En G. Sen, A. Germain y L.C. Chen (eds) (1994). *Population Policies Reconsidered: Health, Empowerment and Rights.* Boston: Harvard University Press.

Batliwala, S. (2014). *Engaging with Empowerment – An Intellectual and Experiential Journey.* Women Unlimited.

Buldioski, G., Schneider, A. (2007). (Ed.). *Gender Matters. A manual on addressing gender-based violence affecting young people.* Budapest: Consejo Europeo, Departamento de Juventud. Disponible en: http://eycb.coe.int/gendermatters/pdf/GenderMatters_EN_2013.pdf

Camarasa, M., Sales, L. (2013). (Ed.). *Forward. A competence-based approach to improve the social inclusion of migrant women. Toolbox for professionals.* Barcelona: SURT. Fundación de Mujeres. Disponible en: <http://forwardproject.eu/wp-content/uploads/2014/01/TOOLBOX-EN-FINALprotpdf.pdf>

Carles, C. y Expósito, M. (2006). *Maletín de campo Una guía práctica para la capacitación y facilitación en procesos grupales.* República Dominicana: Veterinarios Sin Fronteras

Encina, L. (2011). *Los pinceles de Artemisia. Experiencias de formación para la equidad de género.* Madrid: Interred. Disponible en: <http://es.calameo.com/read/000572996270a0beacd47>

Europe4Youth. (2014). *When high policy meets basic need.* Youth Exchange, 26/7 -3/8/2014, Berlin, Germany. Disponible en: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1105/Toolkit-When%20high%20policy%20meets%20basic%20needs.pdf

Fernández, P. et al. (2010). *Manual Salir Adelante. Prevención y sensibilización de la Violencia de Género dirigida a Mujeres Migrantes.* Madrid: Fundación CEPAIM. Disponible en: http://issuu.com/cepaim/docs/manual_salir_adelante

Flowers, N. (2009). *Compasito. Manual on human rights education for children.* Budapest: Consejo Europeo. Disponible en: <http://eycb.coe.int/compasito/default.htm>

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional.* Barcelona: Kairós.

Gomes, R. (2012). (Ed.) *Compass. Manual for human rights education with young people.* Strasbourg: Consejo Europeo. Disponible en: http://eycb.coe.int/compass/en/pdf/compass_2012_inside_FINAL.pdf

International HIV/AIDS Alliance. (2003). *100 ways to energize group: games to use in workshops, meetings and the community.* Brighton: International HIV/AIDS Alliance. Disponible en: http://www.icaso.org/vaccines_toolkit/subpages/files/English/energiser_guide_eng.pdf

Kwiatowska, Joanna. (2007). (Ed.) *Acting Pro(e)quality Quality Standards for Gender Equality and Diversity Training in the EU. EQUAL transnational cooperation Pro(e)Quality.* Disponible en: <http://eige.europa.eu/content/acting-proequality-quality-standards-for-gender-equality-and-diversity-training-in-the-eu-0>

Lagarde y de los Ríos, M. (n.d.). Guía para el empoderamiento de las mujeres. Proyecto EQUAL I.O. Metal. FEMEVAL. Disponible en: http://www.femeval.es/proyectos/ProyectosAnteriores/Sinnovaciontecnologia/Documents/ACCION3_cuaderno1.pdf

Ministry of Women's Affairs of the Royal Government of Cambodia and the German Technical Cooperation Project Promotion of Women's Rights. (n.d.). Domestic Violence. A training Manual to raise awareness. Disponible en: http://menengage.org/wp-content/uploads/2014/06/DV_Awareness_Manual_Eng.pdf

O'Neill, T. (2008). Gender matters in residential child care. In A. Kendrick (Ed.), *Residential child care: Prospects and challenges*. London: Jessica Kingsley.

Pana, A., Lesta, S. (2012). Youth 4 youth. A manual for Empowering young people in preventing gender-based violence through peer education. Nicosia: The Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS). Disponible en: <http://www.medinstgenderstudies.org/new-publication-youth4youth-training-manual/>

Participation Works. (2008). Involving Children and Young People in Evaluation. Londres: Participation Works. Disponible en: http://www.participationworks.org.uk/files/webfm/shop_files/Evaluation%20LR.pdf

Pettit, J. - Institute of Development Studies, Sussex, UK. "Empowerment and Participation: bridging the gap between understanding and practice". En: UNDESA Expert Group Meeting on Promoting people's empowerment in achieving poverty eradication, social integration and productive and decent work for all. 10-12 September 2012 United Nations Headquarters, New York. UN Department of Economic and Social Affairs. Division for Social Policy and Development. Disponible en: <http://www.un.org/esa/socdev/egms/docs/2012/JethroPettit.pdf>

Phaedra, T et al. (2014). *Teen Safe Project*. Boston: Center for Young Women's Health, 2014. Disponible en: www.youngwomenshealth.org/teensafe.html

Pinheiro, P. (2006). *World Report on Violence Against Children*. Geneva: Naciones Unidas. Estudio sobre la violencia contra la infancia llevado a cabo por la Secretaria General de las Naciones Unidas.

Prendiville, P. (2004). *Developing Facilitation Skills. A Handbook for Group Facilitators*. Irlanda: Combat Poverty Agency. Disponible en: http://www.combatpoverty.ie/publications/DevelopingFacilitationSkills_2008.pdf

Pro quality. (2007). *Quality Standards for Gender Equality and Diversity Training in the EU EQUAL Transnational Cooperation*. Poland. Disponible en: <http://eige.europa.eu/content/acting-proequality-quality-standards-for-gender-equality-and-diversity-training-in-the-eu-0>

Rojas, L. (2010). *Superar la adversidad: El poder de la resiliencia*. Espasa, Madrid.

Sanchis, R. (2006). *¿Todo por amor? Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer*. Barcelona: Octaedro.

Sardenberg, M.B. C. "Liberal vs. Liberating Empowerment: A Latin American Feminist Perspective on Conceptualising Women's Empowerment" *IDS Bulletin*. Volumen 39 Número 6, diciembre 2008. Institute of Development Studies. Disponible en: http://www.academia.edu/4062772/Liberal_vs_Liberating_Empowerment_A_Latin_American_Feminist_Perspective_on_Conceptualising_Womens_Empowerment

Scanlan F., Bailey A., Parker A. (2012). "Adolescents Romantic Relationships - Why are they important? And should they be encourage or avoided?". Headspace, The National Youth Mental Health Foundation. Disponible en: www.headspace.org.au

SURT. (2013). *Tackling male violence against Romani women: Recommendations for the prevention, detection and intervention*. Barcelona: SURT. Fundación de Mujeres. Fundació Privada. Disponible en: <http://www.surt.org/empow-air/4.html>

SURT. (2013). *Violència masclista contra les dones migrades: algunes orientacions per a professionals contra la violencia masclista*. Barcelona: SURT. Fundación de Mujeres. Fundació Privada.

UNICEF. (2002). *Adolescence. A time that matters*. The United Nations Children's Fund (UNICEF), Nueva York. Disponible en: http://www.unicef.org/publications/index_4266.html

UNICEF Innocenti Research Centre and the Government of the Netherlands (2009) A Study on Violence Against Girls. Report on the International Girl Child Conference. 9-10 de marzo de 2009, La Haya, Países Bajos. Disponible en: http://www.unicef-irc.org/publications/pdf/violence_girls_eng.pdf

Villanueva, E. (2011). Los pinceles de Artemisia. Experiencias de formación para la equidad de género. Madrid: Fundación InteRed. Disponible en: <http://www.calameo.com/books/000572996270a0beacd47>

Villarrubia I., García Bermejo M., Rollán García C. (2005). "Relación entre la satisfacción familiar, el bienestar psicológico y el sentido de la vida". *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, ISSN 1576-5199, N.º 12, 2005, páginas 141-150.

WEBGRAFÍA

Advocates for youth. (2008). *Lessons Plans*. [Consulta: 5 de noviembre, 2014] www.advocatesforyouth.org/lesson-plans-publications

Center for Young Women's Health. (2014). *Teens Safe Project*. [Consulta: 5 de noviembre, 2014] www.youngwomenshealth.org/teensafe.html

Chapman, A. (2003). *Johari Window: A model for self-awareness, personal development, group development and understanding relationship*. [Consulta: 5 de noviembre, 2014] <https://www.usc.edu/hsc/ebnet/Cc/awareness/Johari%20windowexplain.pdf>

Cyprus Family Planning Association. (2014). [Consulta: 5 de noviembre, 2014] www.cyfamplan.org/famplan/page.php?pageID=1&langID=13

European Institute of Gender Equality. (2014). *Gender-based violence*. [Consulta: 5 de noviembre, 2014] <http://eige.europa.eu/content/activities/gender-based-violence>

Gear Against IPV. (2001). *Gender Equality Awareness Raising against Intimate Partner Violence*. [Consulta: 5 de noviembre, 2014] www.gear-ipv.eu

Interagency Gender Working Group. (2014). *Training*. [Consulta: 5 de noviembre, 2014] www.igwg.org/training.aspx

The International Planned Parenthood Federation (IPPF). (2014). *The International Planned Parenthood Federation*. [Consulta: 5 de noviembre, 2014] <http://www.ippf.org/>

Koulukäisille tutustumisleikkejä. (2014). *Sip, sap*. [Consulta: 5 de noviembre, 2014] www.silmatera.fi/nakkarila/koulutielle/koulukaistet-lapset/tutustumisleikit/

Selfcounseling.com. (2014). *Selfcounseling.com*. [Consulta: 5 de noviembre, 2014] selfcounseling.com/

Seven Counties. (2014). *The Development of Sexual Orientation*. [Consulta: 5 de noviembre, 2014] www.sevencounties.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=41179&cn=1310

UN Women. (2014). *Facts and Figures: Ending Violence against Women. A pandemic in diverse forms*. [Consulta: 5 de noviembre, 2014] <http://www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures>

UN Women. (2014). *Fourth World Conference on Women*. [Consulta: 5 de noviembre, 2014] www.un.org/womenwatch/daw/beijing/platform/

WHO. (2014). *Sexual Health*. [Consulta: 5 de noviembre, 2014] www.who.int/topics/sexual_health/en/



Empowering Care. Empoderamiento de jóvenes tuteladas



Financiado por la
unión Europea

