



Fundación
Machaqa
Amawta

**FORTALECE
ENTORNOS
PROTECTORES
CON TU
LIDERAZGO**





Fundación
Machaqa
Amawta

FORTALECE ENTORNOS PROTECTORES CON TU LIDERAZGO

Elaboración:

Leiddy Marquez Saavedra

Revisión:

Sandra Wechner

Ivan Perez

Edición:

María Acho Marquez

Diseño e ilustración:

José Cusicanqui

Sandra Wechner

Depósito Legal: 4-2-3321-2023

©Fundación Machaqa Amawta, 2023

Impreso en Bolivia

DIN - Diseño Innova

La Paz, Bolivia

2023

CONTENIDO

Presentación

| | |
|---|----|
| ¿Qué es la autoestima? | 5 |
| Construye tu autoestima | 6 |
| ¿Qué es la identidad? | 7 |
| ¿Cómo desarrollar tu liderazgo? | 8 |
| Las emociones | 9 |
| Emociones primarias | 10 |
| Emociones secundarias | 11 |
| Acciones prácticas para la gestión de las emociones | 12 |
| Hablemos del machismo | 13 |
| ¿Qué se entiende por sexualidad? | 14 |
| Elementos de la sexualidad | 15 |
| Conociendo tu cuerpo | 16 |

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| ¿Qué se entiende por "virginidad"? | 17 |
| Comportamientos sexuales | 18 |
| Embarazo en la adolescencia | 19 |
| Masculinidades | 20 |
| Sororidad | 21 |
| Manejo de las redes sociales | 22 |
| Peligros en la virtualidad | 23 |
| Toma de decisiones y presión de grupo | 25 |
| Redes de apoyo | 26 |
| ¿Cuáles son tus metas? | 27 |
| Bibliografía | 28 |

PRESENTACIÓN

Compartimos contigo información útil para fortalecer tu autoestima, identidad y ejercicio de liderazgo.

Encontrarás pautas para gestionar las emociones y la sexualidad de forma responsable y saludable.

Contarás con elementos para cuestionar comportamientos que no respetan los derechos de las personas, a crear redes de apoyo, tomar decisiones y plantear metas en tu proyecto de vida.

Te invitamos a crear entornos protectores para ti y las demás personas.

Fundación Machaqa Amawta

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es la **valoración** que una persona tiene de sí misma y que ayuda a tener **confianza y seguridad**.

Implica **aceptarse** con las fortalezas y debilidades, con respeto a la identidad, valores y principios propios.



CONSTRUYE TU AUTOESTIMA

AUTORESPETO
Me trato bien y me hablo bien.



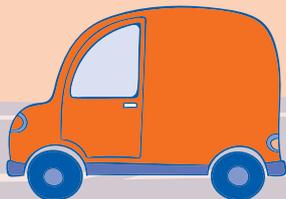
AUTOCONTROL
Yo mando en mis emociones.



AUTOSUPERACIÓN
Me pongo metas y voy por ellas.



AUTODIGNIDAD
Merezco ser feliz.



AUTOACEPTACIÓN
Me acepto como soy.



AUTONOMÍA
Confío en mis habilidades y soy independiente.



¿QUÉ ES LA IDENTIDAD?

Es el conjunto de rasgos propios que tiene una persona o un grupo.

Es la conciencia que una persona tiene de sí misma y que la hace única.



¿DE DÓNDE VENGO?

Mi familia es:

.....
.....
.....
.....

¿QUIÉN SOY?

Mis FORTALEZAS, valores y capacidades son:

.....
.....
.....
.....

¿HACIA DÓNDE VOY?

Mi futuro soñado es:

.....
.....
.....
.....

¿PARA QUÉ ESTOY AQUÍ?

.....
.....
.....
.....

¿CÓMO DESARROLLAR TU LIDERAZGO?



TRABAJA EN EQUIPO

Colabora con amigas, amigos, compañeras, compañeros y familia. Pide apoyo cuando lo necesites.

SIGUE BUENOS EJEMPLOS

Encuentra personas que tengan buenos comportamientos de liderazgo.

ERES RESPONSABLE DE TUS ACCIONES

Cuando tomas decisiones, tomas las riendas de tu vida y cambias la realidad.

COMUNICA CON ASERTIVIDAD

Expresa lo que quieres decir con calma y respeta la opinión de las personas.

IDENTIFICA TUS PRIORIDADES

Administra tu tiempo y establece lo importante.



LAS EMOCIONES

Las emociones son formas de sentir y reaccionar ante alguna situación, sea agradable o desagradable.

Se nace con las emociones y son parte de las personas. A veces son de corta duración y se puede experimentar varias de ellas durante el día.

Las emociones son fundamentales para una vida mental sana y una buena convivencia social.



EMOCIONES PRIMARIAS



ALEGRÍA

Es una sensación agradable de felicidad.

MIEDO

Se siente o se cree estar en peligro.

IRA O ENOJO

Se siente molestia o rabia.

TRISTEZA

Se siente desánimo, ganas de llorar y se prefiere estar a solas.

DESAGRADO O ASCO

Ante algo que no gusta ver, tocar, probar, oler o sentir.



EMOCIONES SECUNDARIAS

ORGULLO

Se siente felicidad por algo que se tiene, que se hizo o que hicieron otras personas.

VERGÜENZA

Se siente incomodidad por algo que se hizo, por miedo a equivocarse y a que otras personas se burlen.

FRUSTRACIÓN

Se siente tristeza, rabia y desilusión por algo que no se logró o no salió como se esperaba.

CALMA

Es la tranquilidad y fortaleza interior para no dejarse afectar, de un modo negativo, en momentos de dificultad.

CULPA

Es sentir responsabilidad por un mal comportamiento, un error cometido o por no respetar las reglas.



ACCIONES PRÁCTICAS PARA LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Respira profundo y lentamente.

Retírate de un conflicto.

Realiza deporte.

Escribe lo que sientes.

Pide ayuda y compañía.

Escucha con atención lo que dicen otras personas.

Abraza a alguien.

Medita



La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, entender y comunicar sentimientos propios y ajenos adecuadamente.

Sonríe

HABLEMOS DEL MACHISMO



A veces cuesta conocer y desarrollarse libremente por la presión social de "encajar".

Muchas expectativas se suman en lo que se llama machismo.

Ejemplos:

- El chico tiene que invitar a la chica.
- En el restaurante, él paga la cuenta.
- Un hombre y una mujer no pueden ser amigos.
- ¿Estás renegando? Seguro estás en tus días.
- Lo que te hace falta es un novio.
- Las labores doméstica son de las mujeres.
- Las mujeres son sensibles y emocionales.

Existen comportamientos machistas explícitos (claros), y otros que son más difíciles de reconocer, estos se llaman micromachismos.

El machismo afecta, tanto a hombres como a mujeres, porque tiene mandatos de cómo debe ser una persona, según su sexo, sin considerar sus intereses y habilidades.

¿QUÉ SE ENTIENDE POR SEXUALIDAD?

La **sexualidad** es un aspecto central de la persona y está presente a lo largo de su vida (desde el nacimiento hasta la muerte).



La sexualidad, se vive, se siente y se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones sociales.

En muchas ocasiones, las personas tienen curiosidad y dudas sobre cómo vivir su sexualidad plenamente y con respeto.

Las preguntas al respecto no siempre son respondidas.

ELEMENTOS DE LA SEXUALIDAD

GÉNERO

Se refiere a los atributos y formas de comportarse que la sociedad y la cultura asignan a las niñas, niños, mujeres y hombres.

AFECTIVIDAD

Es el conjunto de sentimientos que forman lazos emocionales hacia otras personas (pareja, amistades, familiares, etc.)

EROTISMO

Es la capacidad de sentir placer, a través de las sensaciones experimentadas por el cuerpo.

Cada persona disfruta el placer a su manera, no hay una forma única y correcta.

REPRODUCTIVIDAD

No se limita directamente a la capacidad de la procreación biológica, conlleva también componentes psicológicos, sociales, familiares y generacionales.

El sexo es biológico.



El género depende de la percepción social, cultural e histórica.

CONOCIENDO TU CUERPO

La masturbación es la autoestimulación para proporcionar un goce sexual.

Hay muchas creencias sobre la masturbación que pueden asustar.

La masturbación puede bajar los niveles de estrés, ayudar a relajarse y conciliar el sueño.

Es una acción saludable que las personas pueden disfrutar a lo largo de sus vidas.

Es la práctica sexual más segura, sin riesgo de contraer una enfermedad o quedar embarazada.

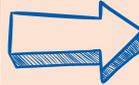
Tener un orgasmo libera endorfinas que son sustancias naturales que procesa el cerebro y que dan una sensación de bienestar y felicidad.

Explorar el cuerpo y aprender a sentir placer sexual, ayuda luego a disfrutar de relaciones sexuales satisfactorias con otras personas.

(Planned Parenthood, 2023)

¿QUÉ SE ENTIENDE POR "VIRGINIDAD"?

La virginidad es el estado en el que una persona no ha tenido relaciones sexuales.



No es un término médico ni científico, sino un concepto patriarcal que refuerza estereotipos de género.



Según los prejuicios machistas, en la mujer se valora la "virginidad" de manera "positiva", ya que debe llegar "casta" al matrimonio.

Según los prejuicios machistas, la "virginidad" en el hombre es algo "negativo" y, por presión social, se la debe "perder".



COMPORTAMIENTOS SEXUALES

Se refiere a todo tipo de práctica sexual que una persona realiza consigo misma o con otra persona.

A ciertas edades, es común el interés de explorar la sexualidad, pero existen formas saludables y respetuosas y otras que lastiman y hacen daño.



Saludables

Un encuentro sexual siempre debe partir de los siguientes valores:

- Respeto
- Empatía
- Privacidad
- Consentimiento
- Confidencialidad



Dañinas

- Falta de respeto.
- Ausencia de consentimiento.
- Abuso de la confidencialidad.
- Actitudes compulsivas.
- Vergüenza o rechazo de la sexualidad.
- Conductas dañinas hacia sí misma o sí mismo u otra persona.

EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

El embarazo adolescente es aquel que ocurre en mujeres de diecinueve (19) años o menos.

Es una experiencia difícil que afecta la salud integral de la madre y del padre adolescentes, del bebé, sus familiares y la sociedad.

Se considera un problema de salud pública debido a los números altos de embarazos a temprana edad.

(UNFPA, 2017)

SOCIAL

La formación de familia a temprana edad causa dependencia de la pareja y aislamiento social.

FÍSICO

Falta de atención médica, complicaciones en el parto, mayor riesgo de muerte de la madre y/o bebé.

EDUCATIVO

Abandono de los estudios.

Abandono o retraso de los proyectos de vida.

Consecuencias del embarazo adolescente

PSICOLÓGICO

Depresión, inseguridad, vergüenza y trauma.

Inmadurez de progenitoras y progenitores.

ECONÓMICO

Desempleo o salarios bajos. Mayores gastos relacionados al cuidado del o la bebé.

MASCULINIDADES

Los estereotipos de género pueden crear mucha presión sobre un hombre porque debe ser fuerte, masculino, protector y proveedor, entre otras características.

No solo existe una forma de ser hombre.

- ✓ Los hombres no son violentos por naturaleza.
- ✓ Los hombres pueden expresar todas sus emociones: tristeza, enojo, miedo y alegría de forma respetuosa.
- ✓ Los hombres ejercen un papel activo en la casa, asumiendo su responsabilidad en las tareas domésticas.
- ✓ Los hombres viven su sexualidad con respeto hacia las mujeres y otras identidades sexuales.
- ✓ Los hombres rechazan el comportamiento machista y violento y no son cómplices.

SORORIDAD

La SORORIDAD es un acto revolucionario de rebeldía ante el machismo. El machismo enseña a competir entre mujeres, a sentir celos ante los logros de otras y a buscar la aprobación de la sociedad y los hombres.

La **sororidad** se refiere a la hermandad y solidaridad entre mujeres brindando apoyo mutuo.

El apoyo mutuo entre mujeres es un acto político.

- ✓ Ayuda a otras mujeres a salir de la violencia de género.
- ✓ Ayuda a otras mujeres a sentirse bien con su cuerpo.
- ✓ Ayuda a otras mujeres a alcanzar la independencia económica.
- ✓ Ayuda a otras mujeres a romper el techo de cristal.
- ✓ Ayuda a otras mujeres en la lucha por la igualdad de género.

MANEJO DE LAS REDES SOCIALES

Hoy en día las redes sociales (Facebook, Tik Tok, Whatsapp, Messenger, etc.) se han convertido en extensiones de la vida y hay que gestionar su uso.



Recomendaciones para utilizar las redes sociales

- No aceptar mensajes de índole sexual o violento.
- Ser sociable, pero no confiar ni aceptar invitaciones de contactos desconocidos como “amistades”.
- No ser cómplices de bromas, ni compartir contenido sensible o explícito que atente contra la integridad de las personas.
- Resguardar los datos personales, datos de la familia y lugares que se frecuenten.
- No exhibir pertenencias o atributos físicos para llamar la atención.
- Dar prioridad a los deberes escolares o actividades extracurriculares antes que a las redes sociales.
- Limitar el uso diario de las redes sociales, de manera que no ocupen todo el tiempo y se vuelva una adicción.

PELIGROS EN LA VIRTUALIDAD

Sexting sin consentimiento

Es el intercambio de mensajes o material online con contenido sexual.

Cuando se comparte contenido sensible o explícito de otra persona sin su consentimiento es un hecho de violencia.

Incitación a conductas dañinas

Son plataformas que promocionan las autolesiones o los trastornos alimenticios, dando consejos de cómo llevarlos a cabo.

Sharenting

Es la práctica en que madres y padres exponen pública y constantemente la vida de sus hijas e hijos en las redes sociales.

Pone en peligro a las wawas porque no se sabe quiénes miran estas fotos.



Exposición involuntaria a material sexual y/o violento

Es realizar búsquedas o descargas de archivos desconocidos con materiales de escenas sexuales o violentas.



Happy Slapping (bofetada feliz)

Es la grabación de una agresión física, verbal o sexual hacia una persona, que luego se difunde mediante las redes sociales.



La violencia virtual es un delito que vulnera los derechos de las personas, por medio del uso de las tecnologías de la información y comunicación como las redes sociales.



Las personas agresoras aprovechan conductas como el **sharenting** o el **sexting** para identificar a sus víctimas y cometer actos de violencia.

TOMA DE DECISIONES Y PRESIÓN DE GRUPO

La **toma de decisiones** es un proceso que atraviesan las personas cuando deben elegir entre distintas opciones.

Diariamente se está ante situaciones en las que se debe optar por algo, y esa decisión no siempre resulta simple.

La **presión de grupo** es la fuerza, negativa o positiva, que se ejerce sobre una persona. Esta presión puede ocasionar conductas con las que no se está completamente de acuerdo.

Actitudes que ayudan a resistir la presión de grupo:

Conocerse, estar consciente de las capacidades y limitaciones personales.

Tener una autoestima saludable (valorarse).

Expresar lo que se siente, piensa y desea de manera clara, directa y oportuna.

Comunicarse adecuadamente a nivel familiar y grupal.

Establecer metas reales y orientar su cumplimiento.

REDES DE APOYO

Cuando tienes un problema,
¿en quién o quiénes te apoyas?

Si estuvieras sufriendo algún tipo de
violencia, ¿a quién pedirías ayuda?

Recuerda que:

Construir una comunidad es generar vínculos a largo plazo entre las personas (amistades, docentes, familiares u otros grupos).

Cuando se está sufriendo algún tipo de violencia, siempre es bueno avisar, para eso se debe identificar a personas de confianza que pueden estar dentro de la familia y/o del colegio.

La persona de confianza en la familia puede ser la mamá, papá, tía, tío, abuela, abuelo, hermanas o hermanos mayores.

En el colegio puede ser la directora, director, maestra, maestro, regenta, regente, etc.

¿CUÁLES SON TUS METAS?

A NIVEL PERSONAL

A NIVEL PROFESIONAL

EN LA COMUNIDAD

Si respondiste a estas preguntas, ya tienes un proyecto de vida.

¡FELICIDADES!

BIBLIOGRAFÍA

El Feminismo. (s/a). *¿Qué es la Sororidad? Concepto, definición, origen y tipos.* (s/e): El Feminismo. Recuperado de: <https://elfeminismo.com/conceptos-del-feminismo/sororidad-concepto-definicion-origen-y-tipos/>

El Perruco (s/a). *Emoción! Amplia tu Vocabulario Emocional.* España: (s/e): Recuperado de: <https://www.elperruco.com>

Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (2017). *El costo económico de embarazo en niñas y adolescente.* El Salvador: UNFPA.

Ministerio de Educación - Instituto Plurinacional de Estudio de Lenguas y Cultura. (2020). *Educación Integral en Sexualidad. Guía para la maestra y el maestro.* Santa Cruz, Bolivia: IPELC.

Planned Parenthood. (2023). *La masturbación ¿es buena para ti?.* Nueva York y Washington DC: Planned Parenthood. Recuperado de: <https://www.nosotrasonline.com.bo/entre-nosotras/cuidado-femenino/mitos-y-verdades-luego-de-perder-la-virginidad/>

Romero, F. (2014). *Guía sobre Conductas Sexuales Problemáticas y Prácticas Abusivas Sexuales.* Viña del Mar, Chile: ONG PAICABI - ALDEAS INFANTILES SOS LAAM.

UNICEF - INMUJERES. (2022). *Escuela de fortalecimiento de liderazgos adolescentes. Una implementación exitosa.* Benito Juárez, México: UNICEF.



Fundación
Machaqa
Amawta

La Paz: Av. Arce N° 2433
Edificio Torre de Las Américas - Of. 21
Teléfonos: (591-2) 2141235 - 2442787
Correo electrónico: amawta@fmachaqa.org
Página web: www.fmachaqa.org

Av. 20 de Octubre N° 2396, esquina Belisario Salinas
Edificio María Haydee, Piso 9 - Of. 9
Teléfono: (591-2) 2410004

Riberalta, Beni: Zona Central Av. Ejército Nacional N° 777
entre Cosme Gutiérrez y Plácido Molina

Este material fue elaborado en el marco de la cooperación EIRENE/BMZ:

Y el apoyo de:

Promovido por el



Ministerio Federal de
Cooperación Económica
y Desarrollo



mariaMarina
FOUNDATION