NO MÁS MUJERES INVISIBLES

GUÍA DE CAPACITACIÓN PARA EL TALLER: PROYECTARNOS: PENSANDO JUNTAS SOBRE NUESTROS PROYECTOS PARA EL FUTURO

PROMSEX
Salud. Sexualidad. Solidaridad.

Guía de capacitación para promotoras comunitarias
Taller: «Proyectarnos: pensando juntas sobre nuestros proyectos para el futuro»

Editado por:
© Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos (PROMSEX).
Av. José Pardo 601, oficina 603-604, Miraflores, Lima, Perú.
Teléfono: (51) (1) 447 8668
www.promsex.org
f/promsex
t/promsex
ig/promsexcomunica

Autora: Macarena González Espinosa
Supervisión metodológica y de contenidos: Aarón Puescas
Supervisión comunicacional: Mario Ramos
Fotos: iStock Photo y Archivo Promsex

1a. edición – Enero 2022
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº: 2022-00200
500 ejemplares

Se terminó de imprimir en enero 2022:
Lettera Gráfica S.A.C.
Av. La Arboleda 431, Ate.
Teléfono: (51) (1) 340 2200

Este documento se publica bajo los términos y condiciones de la licencia Creative Commons - Atribución - No comercial - Sin Derivar 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA)

“Esta publicación se ha elaborado con financiación del Fondo Fiduciario de la ONU para Eliminar la Violencia contra la Mujer; no obstante, las opiniones expresadas y el contenido incluido en ella no implican su adhesión o aceptación oficial por parte de las Naciones Unidas.”

Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos – Promsex
Guía de Capacitación para Promotoras Comunitarias
Taller: “Proyectarnos: pensando juntas sobre nuestros proyectos para el futuro”
1a. ed. Lima, Perú. Promsex 2022
ISBN: 978-612-4106-58-3

ISBN: 978-612-4106-58-3
9 786124 106583

PRÓLOGO:

Actualmente, el Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos (PROMSEX) desarrolló una iniciativa llamada: “No más mujeres invisibles”. Esta intervención, financiada por el Fondo Fiduciario para la Erradicación de la Violencia contra la Mujer, concentra una serie de esfuerzos por disminuir la incidencia de la violencia basada en género y la trata de personas en las regiones de Piura y Madre de Dios.

En el mundo de hoy, vivimos en un escenario social marcado por adversidades económicas, políticas y ambientales. Frente a ello, resulta imperativo defender los proyectos personales, anhelos y planes a futuro de las niñas, niños y adolescentes, especialmente de aquellas y aquellos que afrontan condiciones de vulnerabilidad o riesgo. En ese sentido, esta guía de capacitación apela a la comunidad y a su rol protector para contribuir al desarrollo individual y social de sus integrantes más jóvenes.

Con este objetivo, la presente guía se propone facilitar el desarrollo de sesiones de capacitación para el acompañamiento de mujeres, adolescentes y jóvenes, en la construcción de sus propios planes de vida. Para ello, se parte de un enfoque que apuesta por la agencia personal, así como por la reivindicación de los anhelos como elementos de motivación y crecimiento personal.

Aarón Puescas Argote

ÍNDICE:

PRESENTACIÓN: 8

CAPÍTULO 1:

¿Cómo facilitar espacios lúdicos y sensibles? 10

Tips para facilitadoras 13

Herramientas para facilitar las dinámicas grupales 14

Cuidado de las participantes y el equipo de trabajo 16

CAPÍTULO 2:

Conceptos importantes para el taller 18

Proyecto de vida ¿a qué nos referimos? 20

El proyecto de vida en una etapa de cambios y transformaciones 21

La dimensión personal del proyecto de vida 21

La dimensión social del proyecto de vida 22

El género como un elemento que condiciona nuestro proyecto de vida 24

Roles tradicionales de género 24

Violencia basada en género y proyecto de vida 25

Conocer los derechos sexuales y reproductivos como herramienta de autonomía y libertad 27

Nociones básicas sobre DSR 27

Relación entre DSR y proyecto de vida 27

CAPÍTULO 3:

Competencias a desarrollar en el taller «Proyectarnos: pensando juntas sobre nuestros proyectos para el futuro» **30**

Competencias y resultados de aprendizaje **32**

Evaluación por competencias **34**

Indicadores de Logro y actividades 34

CAPÍTULO 4:

Información General sobre el Taller **36**

CAPÍTULO 5:

Diseño de las sesiones **40**

ANEXOS:

Recursos para la facilitación

Anexos 1 - 8: Materiales para la facilitación

Anexo 9: Guía de evaluación por competencias

PRESENTACIÓN

En las regiones de Piura y Madre de Dios, la trata de personas es una de las formas de violencia basada en género más severa, que afecta el desarrollo libre de mujeres, adolescentes y niñas. Esta se aprovecha de las condiciones de precariedad económica y la falta de oportunidades existentes en estas localidades. El proyecto «No más mujeres invisibles» del Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos - Promsex y el Consorcio de Investigación Económica y Social - CIES, tiene como uno de sus objetivos promover que las mujeres, adolescentes y jóvenes se desarrollen en entornos más seguros y cuenten con información accesible sobre sus derechos. Para lograrlo, se busca fortalecer los entornos domésticos, así como aumentar la disponibilidad de estructuras comunitarias de prevención y protección de mujeres, adolescentes y jóvenes en riesgo de ser víctimas de dichos delitos[1].

Los Centros de Orientación Comunitarios (COC) son parte de esta iniciativa, siendo un espacio seguro y abierto para recibir y atender las necesidades de las mujeres, niñas, niños y adolescentes que se encuentran en una situación de vulnerabilidad. Como parte de sus actividades, además, se encuentran las labores preventivas y de capacitación, orientadas a líderes comunitarios, actores clave y a la comunidad en su conjunto, acercando información relevante, talleres y espacios de diálogo para fortalecer el tejido comunitario.

En esta guía presentamos las pautas para facilitar el taller **«Proyectarnos: pensando juntas sobre nuestros proyectos para el futuro»** dirigido a mujeres adolescentes y jóvenes en la etapa de transición de la escuela a la vida laboral.

Proyectarse significa *«visualizarse, extenderse, o dirigirse física o mentalmente hacia adelante»*. En un entorno de violencia naturalizada y escasas oportunidades, la captación a las redes de trata de personas es un riesgo constante. Frente a ello, contar con un proyecto de vida puede ser un elemento protector, en tanto permite establecer metas realistas a corto, mediano y largo plazo y, de este modo, orientar sus decisiones para alcanzarlo, evitando así ofertas laborales que puedan enmascarar modos de captación.

La guía fue elaborada siguiendo una metodología cualitativa, revisando data actualizada, informes de las organizaciones a cargo del proyecto, documentos normativos y literatura especializada. Además, se realizaron entrevistas a los equipos a cargo del proyecto en Piura y Madre de Dios, con el objetivo de brindar un documento que responda a las necesidades y características del contexto.

Se ha diseñado la propuesta bajo un enfoque de desarrollo de competencias. Esta metodología busca generar aprendizajes significativos en las y los participantes a través de actividades que involucren su propia experiencia de vida y sus conocimientos. Esta guía será aplicada por las promotoras comunitarias de los Centros de Orientación Comunitaria, por lo que pretende ser una herramienta de trabajo flexible que les permita desarrollar el taller sin demasiados requerimientos; algunos materiales sencillos, un espacio amplio y muchas ganas serán suficientes.

Así, veremos en el Capítulo 1: ¿Cómo facilitar espacios lúdicos y sensibles? algunas nociones sobre facilitación, dinámicas grupales y cuidado de las participantes en espacios de diálogo y construcción colectiva. El Capítulo 2: Conceptos importantes para el taller, incluye el contenido temático que debemos conocer para desarrollar los talleres, el cual vincula el proyecto de vida con los roles de género que afectan el desarrollo de las mujeres, así como expone la importancia de conocer nuestros derechos sexuales y reproductivos para fortalecer la autonomía de nuestras lectoras.

En el Capítulo 3: Competencias a desarrollar en el taller «Proyectarnos: pensando juntas sobre nuestros proyectos para el futuro», se exponen las competencias, los resultados de aprendizaje y la forma de evaluación de las mismas. El Capítulo 4: Información general sobre el taller presenta las características logísticas que se deben tener en consideración y en el Capítulo 5: Diseño de las sesiones encontrarán el detalle de las dos sesiones propuestas. Finalmente, en los «Recursos para la facilitación» se encontrará el listado de anexos con los materiales y consignas de las actividades, así como las guías de evaluación según los indicadores de logro.

Esperamos que esta herramienta sea útil para el desarrollo de sus talleres con las adolescentes y jóvenes de la comunidad. Les recordamos que lo más importante es ofrecer un espacio para pensar juntas, conversar y encontrar soporte al compartir con personas que se encuentran transitando situaciones similares. Imaginar un proyecto a futuro nos puede ayudar a orientar nuestros esfuerzos y decisiones según nuestros propios deseos para vivir una vida más autónoma y libre. Las ideas, herramientas y dinámicas que aquí les ofrecemos tienen ese objetivo.

¡Les deseamos muchos éxitos!

1. Brochure de Proyecto: No Más Mujeres Invisibles.

01

CAPÍTULO

¿CÓMO FACILITAR ESPACIOS LÚDICOS Y SENSIBLES?

En este capítulo encontrarán algunas ideas y recomendaciones para llevar a cabo el taller y seguir fortaleciendo la labor de facilitadores. Como verán más adelante, las sesiones están construidas principalmente por espacios de dinámicas y juegos que nos permiten acercarnos a los temas de manera entretenida y personal. De este modo, evitamos que parezca una clase y lo convertimos en una experiencia. Para lograrlo es importante que las personas encargadas de la facilitación conozcan muy bien el programa y mantengan una actitud activa que motive a las participantes.

TIPS PARA LAS FACILITADORAS

Una actitud cálida desde el inicio
Recibe a las participantes con una sonrisa, estableciendo contacto visual. Aprovecha los momentos iniciales para preguntar sus nombres y conversar sobre los temas que aparezcan de manera espontánea. Quizás algunos de estos datos puedan servirte más adelante para dar ejemplos o establecer conexiones entre las participantes.

¡Mantener los ánimos arriba!
Para motivar a las personas a participar de las actividades y conectarse con lo que estamos diciendo; hagamos bromas, comentemos lo que ocurre en el grupo o si algo pasa afuera para así evitar la monotonía. Todo ello ayuda a generar un espacio divertido y abierto a su participación.

Atención periférica
Esto significa que nuestra mirada abarque a todo el grupo, podemos estar trabajando con una o dos personas, pero prestando atención a las necesidades del resto. Del mismo modo, mientras explicamos un tema o dinámica podremos notar si el grupo está conectado o necesitamos cambiar de estrategia.

Lenguaje corporal dinámico
Evitemos quedarnos sentadas o paradas en el mismo sitio por mucho tiempo, recordemos que nosotras marcamos el ritmo del encuentro. Moverse un poco, mostrar una actitud relajada y cómoda también comunica que nos sentimos a gusto y permite que las demás personas se suelten también. Si proponemos juegos corporales y nosotras estamos sentadas, puede resultar contradictorio, anímense a participar si falta alguien para completar un grupo o para dar el ejemplo, de manera que las participantes vayan perdiendo la vergüenza y sintiéndose más cómodas.

Escucha atenta y activa
Escucha y recoge las ideas y comentarios de todas las participantes, estableciendo semejanzas y diferencias entre ellas para mostrar los distintos puntos de vista y cómo estos se complementan o se distinguen. Valorar positivamente la diversidad ayuda a que el resto también se anime, si alguien no participa espontáneamente, se le puede invitar a hacerlo, sin presionar, pero recordando que es un espacio seguro.

Ambiente seguro
Establecer algunas normas de convivencia es importante para propiciar un espacio de diálogo respetuoso, amable y seguro.

Organización y orden
Mantener el espacio físico ordenado y tener los materiales que necesitamos para las actividades disponibles y listos previamente nos permite poner nuestra atención en las participantes y las dinámicas.

HERRAMIENTAS PARA FACILITAR LAS DINÁMICAS GRUPALES

- **Involucrarse en la experiencia**
  Para fomentar una mayor atención y aprendizaje, intentemos que las participantes participen activamente; hablando, moviéndose por el espacio, dibujando, escribiendo en los papelógrafos. Así asumen un rol activo en la construcción de su propio aprendizaje y este será más duradero.

- **El saber no pertenece a la facilitadora**
  No hay una sola verdad o forma de entender una situación. Es importante que podamos acompañar la incertidumbre y la confusión, porque no debemos tener todas las respuestas y algunas preguntas pueden quedar abiertas. Sin embargo, si escuchamos con atención podemos recoger sus propias ideas y a partir de ellas construir algunas conclusiones.

- **Registrar las actividades**
  Pidiendo el consentimiento de las participantes, tomar fotografías o grabar momentos de las dinámicas puede ser muy útil para compartir luego ese material con ellas y refrescar la experiencia. Además, nos ayudará en el proceso de evaluación de indicadores de logro.

Entre las actividades y dinámicas previstas para este taller se encuentran las siguientes:

1. Juegos iniciales:

a. El objetivo de estos juegos es integrar al grupo, animarlas a dejar el celular, pararse y participar activamente. Luego de ello, estarán más disponibles para la sesión.

b. Los juegos estimulan la comunicación, el disfrute y la confianza en el grupo, fomentando la cohesión y el trabajo en equipo.

¡Anímense a jugar con las participantes y divertirse con ellas!

2. Dinámicas grupales:

a. El objetivo de estas dinámicas es que las participantes construyan productos de manera conjunta para fomentar el diálogo y la reflexión, esto favorece la escucha y permite que ellas aprendan unas de otras y se reflejen en las experiencias de sus compañeras, sintiéndose así más acompañadas en sus dudas y cuestionamientos.

b. En algunos casos se trabajará en parejas o tríos. Podemos intentar que los grupos cambien en las distintas actividades para que todas se conozcan.

c. Mientras trabajan en grupos, vayamos rotando para ver cómo avanzan. Se puede repetir la consigna en los grupos pequeños para asegurarnos que todas hayan comprendido lo que hay que hacer.

d. Podemos favorecer el trabajo haciendo preguntas como: *«¿Qué es lo que han podido conversar hasta ahora?» «¿Qué piensan del caso que han leído?» «¿Qué opinas A?, ¿y tú, B?»*

3. Charlas participativas:

a. Es una exposición de ideas en la que se invita a las personas a intervenir con preguntas o comentarios durante toda la presentación. Este tipo de charla ayuda a mantener la atención de las personas, quienes toman un rol activo a lo largo de la misma.

b. Para fomentar la participación, la facilitadora puede hacer algunas preguntas breves al grupo, o pedirles un ejemplo sobre lo que se acaba de mencionar. Se pueden utilizar las siguientes preguntas: *«¿Qué opinan sobre lo que acabamos de ver? ¿A alguien se le ocurre algún ejemplo sobre este tema? ¿Les ha pasado alguna vez…?»*

4. Reflexiones finales[2]

a. Recapitular y reconstruir el proceso: recordar actividades, debates, decisiones o eventos (interrupciones, cambios, etc.) que ocurrieron durante la experiencia, hayan sido estos positivos o negativos para la misma.

b. Identificar información relevante, datos e hitos de la sesión, de forma organizada.

c. Reconocer el protagonismo de las participantes en la experiencia y las opiniones o intervenciones que más resaltaron durante la sesión.

d. Retomar las «ideas fuerza» para recordar los puntos clave de la sesión. En este momento podemos volver a sentarnos en círculo para promover el contacto visual y cohesionar nuevamente al grupo antes de despedirnos.

2. Quintero, G. (2016). Facilitar la construcción colectiva de la línea del tiempo. Facilitarte procesos. Cocreación y sabiduría colectiva. Venezuela.

CUIDADO DE LAS PARTICIPANTES:

1

Compartir nuestras experiencias, sueños, temores o angustias en un espacio grupal puede ser muy movilizador. En ese sentido, fomentar un espacio de respeto y cuidado es fundamental para evitar que las participantes se sientan expuestas o vulnerables. Les dejamos algunas ideas para ello:

2

Recordarles que es un espacio seguro y confidencial, lo que se comparta en este grupo será cuidado y respetado por todas las participantes. Establecer estos compromisos junto con ellas en las normas de convivencia es una buena opción.

3

Observar atentamente al grupo en los momentos de diálogo para reconocer señales de tristeza, incomodidad o angustia. En ese momento será pertinente evaluar si podemos comentarlo en el grupo o si es mejor acercarnos de manera individual para preguntarle cómo se encuentra o qué necesita.

4

Ofrecer opciones: algunas personas pueden necesitar un momento para tomar un poco de agua, respirar y calmarse, otras podrían preferir compartir con el grupo y otras quizás hablar de manera individual. Abandonar la sesión también es una opción viable, si la persona así lo prefiere. En caso la persona prefiera un espacio individual, podemos ofrecerle un momento al final de la sesión para no detener las actividades grupales.

5

Hacer seguimiento: unas horas luego del taller o al día siguiente, podemos enviar un mensaje para saber cómo sigue la participante, recordando que puede acudir al COC si necesita conversar.

6

Derivación: Existen servicios especializados en salud mental y atención a personas víctimas de violencia que están a nuestra disposición. Una vez identificado el caso y la necesidad, podemos ofrecerle estas opciones a la participante y acompañarla en la búsqueda del servicio:

a. Centros de Salud Mental Comunitarios
b. Línea 100
c. CEM o Comisaría especializada
d. Demuna

02

CAPÍTULO

CONCEPTOS IMPORTANTES PARA EL TALLER PROYECTARNOS: PENSANDO JUNTAS SOBRE NUESTROS PROYECTOS PARA EL FUTURO

PROYECTO DE VIDA ¿A QUÉ NOS REFERIMOS?

El proyecto de vida es el plan que una persona imagina en base a su propia identidad, sus aspiraciones y deseos para el futuro. Si bien no siempre lo tenemos escrito en papel, lo pensamos en base a nuestros gustos y habilidades, así como nuestros sueños y la historia de nuestras familias o referentes cercanos. Además de esto, incluye también la planificación de los pasos a seguir para lograr nuestros objetivos, el esfuerzo, el compromiso y la constancia para alcanzarlos (Instituto Aguascalentense de las Mujeres, 2007) .

El proyecto de vida es, entonces, una construcción personal que nos ayuda a orientar nuestras acciones y esfuerzos en relación a una meta. Esta meta puede ser individual y, al mismo tiempo, involucrar a la familia o la comunidad (proyectos colectivos o familiares). Sin embargo, aún en estos casos, lo importante es que la persona lo haya considerado también en relación a su propia vida. Al tratarse de una construcción propia, conforme crecemos y vivimos, el proyecto de vida puede transformarse, siendo flexible frente los cambios en el entorno y en nuestros propios deseos u oportunidades (D'Angelo, 2002).

El proyecto de vida en una etapa de cambios y transformaciones

Durante la infancia y la adolescencia, **la escuela** es un espacio que forma parte de la cotidianidad de las personas. **Organiza el tiempo,** pues generalmente se debe asistir una cierta cantidad de horas al día, cinco días a la semana y delimita los períodos de clases y los períodos de vacaciones. Incluso para quienes combinan los estudios con el trabajo, los horarios y períodos escolares son una manera de organizar su tiempo. Además de ello, el colegio ofrece un **espacio de socialización con pares, profesores y personal educativo** que pueden ser referentes y acompañantes a lo largo del desarrollo, así como un lugar al cual acudir. Desde el 2020, esto ha variado debido a la pandemia. No obstante, la escuela se ha sostenido como parte de la vida cotidiana de las personas.

Así, terminar el colegio implica una serie de transformaciones en la vida de las y los adolescentes y jóvenes, generando emociones positivas como la emoción y la expectativa, o negativas como la angustia y la incertidumbre. Las preguntas en relación al futuro no solo abarcan la dimensión profesional o laboral, sino también preguntas con respecto a la propia identidad, a los deseos personales, como viajar, tener una pareja, explorar nuevas actividades o formar una familia. El reto que se presenta, entonces, tiene que ver con planificar los siguientes pasos, negociando entre sus propios deseos e intereses y las responsabilidades o limitaciones que encuentran. A pesar de las dificultades, para promover un desarrollo saludable y fomentar el bienestar de las personas, es importante que en este proceso se pueda dar lugar a sus gustos, intereses y deseos para el futuro (Aulagnier, 1991).

La dimensión personal del proyecto de vida

Para plantear un proyecto a futuro, hace falta conocernos y saber qué nos gusta, con qué habilidades contamos, qué actividades disfrutamos y cuáles no. Hay personas, por ejemplo, que disfrutan compartiendo con otras, mientras que hay quienes prefieren estar en silencio y a solas; ciertas personas se abruman con las labores administrativas o logísticas y otras se divierten trabajando bajo presión o resolviendo problemas constantemente.

Así, el **autoconocimiento** es muy importante para iniciar este proceso; conocernos significa tener consciencia de las diferentes partes que nos componen como seres humanos: nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestros pensamientos y fantasías, nuestras capacidades y preferencias, así como nuestra capacidad para relacionarnos con otras personas. Implica también reconocer que vamos cambiando a lo largo de la vida y aceptarlo, pues la vida también es cambiante (Instituto Aguascalentense de las Mujeres, 2007). La **identidad,** entonces, sería nuestra esencia, aquello que nos distingue de otras personas y nos hace ser quienes somos. Un ambiente cálido y empático promueve la exploración y la expresión de nuestra identidad de manera espontánea, mientras que un ambiente con normas muy rígidas y poco espacio para el juego nos inhibe (Álvarez, 2014).

A ello se suma el **autoestima,** o amor propio, que podamos desarrollar en relación a nosotros mismos. Si tenemos una valoración positiva de nuestra identidad, podremos reconocer y respetar nuestras propias necesidades y límites, cuidando nuestro bienestar en los distintos ámbitos de nuestra vida. Asimismo, **el autoconocimiento y autoestima nos permiten proyectarnos al futuro con ilusión, fantasear en relación a nuestros deseos y plantear proyectos.** Esto nos permite reconocer qué decisiones podrían ser negativas a mediano o largo plazo y cuáles, en cambio, van a aportar al desarrollo de nuestras metas y nuestros sueños. Encontrar un objetivo o proyecto personal, así afianza la identidad y fortalece la agencia de las personas.

La dimensión social del proyecto de vida

Todo lo que hemos comentado hasta ahora; sin embargo, no ocurre de manera aislada. **Cada persona crece y se desarrolla en un ambiente familiar, cultural, comunitario y social en el que recibe diferentes influencias y va construyendo su identidad** en un diálogo constante con las personas que le rodean y la realidad de su entorno.

Es necesario, además, reconocer que en el Perú, las y los adolescentes de zonas rurales enfrentan problemáticas muy graves; la violencia física y psicológica en el ámbito familiar y escolar, así como el bajo rendimiento académico y la deserción escolar son algunos ejemplos. En el caso de las mujeres, específicamente, la violencia sexual y el embarazo adolescente son formas de abuso que generan alteraciones en sus proyectos de vida, limitando enormemente sus oportunidades (Pease, Guillén, De La Torre-Bueno, Urbano, Araníbar y Rengifo, 2019). De esta manera, en un **contexto de precariedad económica, escasas oportunidades y violencia, imaginar un proyecto personal no es una tarea fácil y, muchas veces puede resultar muy frustrante.**

Observamos entonces que, cuestiones como la educación, la economía familiar, las normas sociales y culturales y las experiencias de violencia, serán parte de cómo la persona imagina su futuro. El trabajo en esta etapa de la vida es, precisamente, **desarrollar una mirada crítica sobre estos temas, para decidir qué compartimos y qué no.** Esto fortalece la identidad propia, de manera que nuestras decisiones puedan ser más autónomas (Córdova, 2021). Cuando se toman decisiones para complacer a los demás, sin considerar

los intereses y deseos propios, la persona puede experimentar, a futuro, sentimientos de angustia, estrés, tristeza e incluso una sensación de extrañeza con respecto a sí misma. Se podría entender como «estar viviendo la vida de otra persona» (Álvarez, 2014). Así, para promover un desarrollo saludable e integral, es necesario encontrar un equilibrio entre las condiciones del entorno, las expectativas de las personas que nos rodean y nuestros propios intereses y deseos personales (IAM, 2007).

La importancia del diálogo y el grupo de pares

Como podemos ver, pensar en el proyecto de vida es muy complejo, por lo que resulta **fundamental que las personas se sientan acompañadas y sostenidas por su entorno.** Esto involucra a nuestro círculo íntimo como la familia o amigos cercanos, que pueden compartir con nosotros su experiencia, así como los grupos de pares, que se encuentran atravesando el mismo proceso.

Que alguien nos escuche con empatía y respeto nos produce la sensación de que **nuestros deseos, dudas y emociones son importantes y válidos.** Hemos comentado ya la importancia del autoconocimiento en el desarrollo del proyecto de vida y, en ese sentido, conversando sobre lo que pensamos y sentimos, nos conocemos mejor.

Por otro lado, contar con espacios de diálogo con pares genera alivio ya que podemos compartir ideas y datos concretos, así como aliviar la angustia al sentir que **no somos las únicas personas que están enfrentando estos obstáculos. Es normal sentir miedo frente a las decisiones nuevas y los cambios, pero al compartir esta experiencia, nos podemos animar a empezar el recorrido** (Castells, 2018).

EL GÉNERO COMO UN ELEMENTO QUE CONDICIONA NUESTRO PROYECTO DE VIDA

Cuando nacemos, o incluso durante el embarazo, se nos define como *«hombres»* si tenemos pene o como *«mujeres»* si tenemos vagina: esto es el **sexo biológico.** Sin embargo, como sabemos, ser «hombre» o ser «mujer» es bastante más que una diferencia física o biológica, pues define en gran medida cómo será nuestra experiencia en el mundo, desde la crianza, la educación o las tradiciones. Esto ya no corresponde exclusivamente al cuerpo, sino a una serie de construcciones culturales, sociales, políticas y económicas. Esto es lo que entendemos por **género.**

El **género,** entonces, se refiere al conjunto de roles, actividades, características personales, espacios físicos y expectativas sociales que se construyen culturalmente sobre lo femenino y lo masculino. Al ser una construcción social, va cambiando con el tiempo y el lugar en el que nos encontramos, pero es importante comprender que el género marca ciertas pautas o normas que condicionan nuestras vidas (Lamas, 2014).

Los roles de género

Los **roles de género** son los papeles o guiones diferenciados que se establecen en base a estas construcciones para hombres y mujeres. Los roles definen lo que es adecuado o no, lo que está bien y lo que está mal, así como lo que debemos hacer y priorizar de acuerdo a nuestro género. **La maternidad y el cuidado de la familia siguen siendo piezas importantes del rol femenino en la sociedad.** Un ejemplo de ello es que se espere que las mujeres se dediquen al cuidado de las hijas e hijos, así como de las labores domésticas; mientras que los hombres, principalmente del trabajo y de proveer los recursos económicos para la familia. Por otro lado, si pensamos en las profesiones que tienen mayor porcentaje de mujeres, encontramos que son también aquellas que se relacionan al cuidado de otros, como puede ser la educación inicial, la enfermería o la psicología, mientras que en las profesiones de ciencias e ingeniería suele encontrarse mayor número de hombres.

Si bien actualmente se cuenta con mayor libertad para elegir el proyecto personal, **aún se espera que las mujeres, en determinado momento de su vida, sean madres.** La mujer que elige no serlo, será cuestionada o, al menos, mirada con extrañeza por las personas de su entorno cercano, pudiendo tener dificultades para encontrar una pareja o ser respetada en sus elecciones. **Esto, aunque no sea muy evidente, también influye en las decisiones que se toman a lo largo de la vida.**

La investigación sobre trayectorias de vida femeninas nos muestra que, a diferencia de lo que ocurre en el caso de los hombres, **los proyectos profesionales y laborales de las mujeres se ven interrumpidos constantemente por su vida reproductiva y sus responsabilidades de cuidado de otros.** El proceso de embarazo, parto y post parto aleja a la mujer de su trabajo o de sus estudios por períodos largos, siendo difícil retomar su actividad meses o años más tarde. Además del tema reproductivo, cuando un familiar enferma es más probable que sea una mujer de la familia quien interrumpa sus proyectos personales para

cuidar de esta persona, sobre todo si no se cuenta con medio económicos para contratar a alguien que lo haga (Pérez-Baleón, 2012). Esto suele tener dos consecuencias:

1. que las mujeres busquen trabajos que les permitan cumplir con estas responsabilidades, limitándose a empleos de tiempo parcial o a trabajar en la informalidad.
2. que las mujeres tengan más dificultades para culminar sus estudios, acceder a un empleo formal o desarrollarse profesionalmente.

Así, se encuentra que, las mujeres pueden dedicar más tiempo al cuidado de otros que a sus proyectos personales, por largos períodos de sus vidas (Dudová, 2018).

La violencia basada en género y el proyecto de vida

La **violencia es un acto intencional** que se dirige de una persona o grupo a otro en **condiciones de desigualdad de poder,** ya sea física, económica o política, entre otras. Así, la persona que ejerce la violencia, aprovecha esta desigualdad de poder para dañar (Ramos, 2006) .

La violencia basada en género (VBG), específicamente, es «cualquier acción que dañe física, sexual, psicológica o económicamente a las mujeres por su condición de ser mujeres o a cualquier persona por razones de género» (ONU, 2021). Este tipo de violencia se basa en las **desigualdades y estereotipos de género,** que indican cuáles son los roles, comportamientos y valores que los hombres y mujeres, supuestamente, deberían tener. Como hemos presentado previamente, estas ideas están presentes en nuestra cultura y forman parte de la manera en la que nos relacionamos, la educación y las tradiciones, es decir, de todo aquello que conforma la comunidad (Segato, 2003).

Esto quiere decir que la violencia no solo se experimenta de una persona a otra, ni de manera visible. Muchas veces, **la violencia se encuentra en las creencias o pensamientos que tenemos sobre los demás y sobre nosotras mismas,** pues hemos crecido en un entorno machista. Un ejemplo muy sencillo es la publicidad: en los anuncios de ropa, las mujeres suelen ser delgadas, altas, de piernas largas, cintura pequeña y busto grande. Todo ello responde a las ideas de «cuerpo deseable y bello», que han sido construidas desde la mirada masculina. Sin embargo, esto pasa a formar parte de lo que las mujeres entendemos por belleza y nos puede llevar a sentirnos mal con nuestro cuerpo, hacer dietas, sentirnos «feas» o «poco deseables». De esa manera, **interiorizamos una forma de violencia** y, como consecuencia, podemos sentirnos inseguras o infelices en relación a nosotras mismas. Así ocurre también con los **roles de género** que ya hemos comentado previamente, **están tan generalizados y normalizados en la sociedad, que podemos tomarlos por ciertos**

y orientar nuestra vida de acuerdo a ellos, aunque eso vaya en contra de nuestros deseos, intereses y sueños personales. A este proceso de internalizar las creencias, prejuicios y roles que limitan nuestra propia libertad y autonomía se le llama **violencia simbólica.**

Este tipo de violencia **impacta en nuestra manera de tomar decisiones, priorizar aspectos de nuestra vida y, como hemos visto previamente, interrumpir nuestros proyectos personales** para dedicarnos al cuidado de otras personas. Esto no significa que una mujer no pueda decidir libremente ser madre y dedicarse al cuidado de sus hijos e hijas. Lo que queremos decir es que, si lo hace, no debería hacerlo porque piensa que es lo que *«le corresponde»,* **sino porque realmente lo desea.**

Además, es importante destacar que las mujeres, **especialmente las adolescentes y las mujeres jóvenes, están expuestas en nuestro país a diversas manifestaciones de violencia basada en género,** como son la violencia sexual, física, psicológica y económica, tanto en sus familias de origen, como en sus relaciones de pareja (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2021). Entre las **consecuencias** de estas formas de violencia se encuentra la dependencia económica, los embarazos adolescentes o no deseados y la deserción escolar, así como el impacto emocional de la violencia, que puede generar episodios de depresión, ansiedad, dificultades en el sueño o la alimentación, así como diferentes formas de autoagresión y hasta intentos de suicidio.

CONOCER LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS COMO HERRAMIENTA DE AUTONOMÍA Y LIBERTAD

Los derechos sexuales y reproductivos son reconocidos como derechos humanos desde 1994, cuando se estableció su definición en la Conferencia de El Cairo:

Los derechos reproductivos abarcan ciertos derechos humanos que ya están reconocidos en leyes nacionales, documentos internacionales sobre derechos humanos y en otros documentos aprobados por consenso. Estos derechos se basan en el reconocimiento del derecho básico de todas las parejas e individuos a decidir libre y responsablemente el número de hijos, el espaciamiento de los nacimientos y a disponer de la información y de los medios para ello, así como el derecho a alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva. También incluye el derecho a adoptar decisiones relativas a la reproducción sin sufrir discriminación, coacciones o violencia, de conformidad con lo establecido en los documentos de derechos humanos. (Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, 1995)

Unos años más tarde, en el XIII Congreso Mundial de Sexología de 1997 celebrado en Valencia (España) se establecieron los once derechos que se consideran vigentes hasta el día de hoy:

1 El derecho a la libertad sexual.	2 El derecho a la autonomía sexual, a la integridad sexual y a la seguridad sexual del cuerpo.	3 El derecho a la privacidad sexual.
4 El derecho a la igualdad sexual (equidad sexual).	5 El derecho al placer sexual.	6 El derecho a la expresión sexual emocional.
7 El derecho a la libre asociación sexual.	8 El derecho a tomar decisiones reproductivas, libres y responsables.	9 El derecho a la información basada en conocimiento científico, sin censura religiosa o política.
10 El derecho a la educación sexual general.	11 El derecho a la atención clínica de la salud sexual.	

El propósito de los derechos sexuales y reproductivos es que las personas puedan **vivir su sexualidad de manera saludable y libre de discriminación o violencia.** Esto significa elegir cuándo, bajo qué condiciones y con quién relacionarse, de manera que se pueda asegurar una experiencia sexual segura y placentera para todas las partes involucradas. El sexo, entonces, debe ser disfrutado y elegido libremente. Además de todo ello, **los derechos sexuales y reproductivos garantizan que las personas puedan elegir cuándo quieren empezar a formar una familia, cuántos hijos e hijas quieren tener, así como la cantidad de tiempo que quieren esperar entre cada uno de ellos.** Rescata la posibilidad de decidir, frente a un embarazo no deseado, la interrupción del embarazo.

Para que las personas puedan ejercer sus derechos, **el Estado debe garantizar el acceso a la información.** Es decir, educar a las personas para que conozcan estos derechos y puedan ponerlos en práctica y exigirlos en los servicios de salud, educación y justicia. El género es uno de los mayores determinantes de la exclusión social de una persona (Blunch y Das, 2015). Las mujeres cuentan con menor acceso a los servicios y recursos sociales, además de su trabajo remunerado deben dedicarse a las labores de cuidado, por las que no reciben un sueldo. Esto nos ayuda a comprender los resultados de una investigación realizada en Perú, que indica que **las adolescentes tenían temor de tener pareja, pues podían quedar embarazadas y abandonar la escuela,** afectando su futuro. La falta de educación sexual integral, los prejuicios hacia la sexualidad y el silencio alrededor de estos temas, se convierten en **barreras para contar con información adecuada** (Pease, Guillén, De La Torre-Bueno, Urbano, Araníbar y Rengifo, 2019).

Sin embargo, cabe preguntarse, ¿cómo podría cambiar la experiencia de estas adolescentes si conocieran sus DSR? ¿Por qué las mujeres serían las únicas que sienten temor de que un embarazo altere su proyecto de vida? **Conocer los derechos sexuales y reproductivos es una herramienta fundamental para ejercer control sobre la propia salud y la propia sexualidad, sin que ello comprometa los sueños y deseos de las personas. Esto es fundamental para garantizar su autonomía.**

03

CAPÍTULO

COMPETENCIAS A DESARROLLAR EN EL TALLER PROYECTARNOS: PENSANDO JUNTAS SOBRE NUESTROS PROYECTOS PARA EL FUTURO

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Cuando hablamos de **competencias**, nos referimos a **aquello que queremos lograr con las y los participantes a lo largo del taller. El enfoque por competencias busca alcanzar aprendizajes integrales,** que involucran los conocimientos del tema (en este caso la prevención de la trata de personas), las actitudes y emociones relacionadas a esto y las habilidades específicas que las y los participantes puedan poner en práctica en su vida cotidiana. Primero, es necesario definir las **competencias** que se quiere trabajar y, posteriormente, establecer los **resultados de aprendizaje esperados** para cada una. Para medir el alcance de dichos resultados utilizamos los **indicadores de logro,** que serán específicos a las actividades que las y los participantes realicen en el taller. De esta manera, podemos evaluar si es necesario reforzar algún aspecto a medida que vamos avanzando en las sesiones.

Esta guía se ha desarrollado en torno a dos competencias que abordan la elaboración de un proyecto personal a partir de una reflexión que considere los propios intereses y deseos en el marco de un contexto determinado, y el reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos como una herramienta para garantizar la autonomía en este proceso. A continuación, presentamos las competencias con sus respectivos resultados de aprendizaje generales y específicos:

Competencia 1: Desarrolla proyectos personales y/o profesionales para orientar sus decisiones a corto y mediano plazo en la transición de la escuela a la vida laboral.

Resultados de aprendizaje:

R1.1. Reflexiona sobre sus deseos, intereses y fortalezas para plantear un proyecto de vida que le permita desarrollarlos.

R1.2. Dialoga sobre las limitaciones y oportunidades de su entorno en un grupo de pares seguro y confiable.

R1.3. Elabora un proyecto personal y/o profesional a mediano plazo a partir de sus reflexiones individuales y el diálogo grupal.

Competencia 2: Reconoce la relación entre el proyecto de vida y los derechos sexuales y reproductivos para afianzar su autonomía en un entorno de VBG naturalizada.

Resultados de aprendizaje:

R2.1. Identifica el impacto de los roles tradicionales de género y las diversas formas de violencia en el desarrollo del proyecto de vida de las mujeres.

R2.2. Comprende los derechos sexuales y reproductivos como una herramienta que garantiza la autonomía para alcanzar el proyecto de vida deseado.

EVALUACIÓN POR COMPETENCIAS

Como se explicó anteriormente, la evaluación por competencias es cualitativa (A - D) y pretende medir el grado en el que una competencia se ha alcanzado. Para hacerlo, nos podemos apoyar en las actividades realizadas por las participantes, así como sus intervenciones, reflexiones y preguntas durante las sesiones, ya que todo ello forma parte del proceso de aprendizaje. Sin embargo, para facilitar la evaluación se han seleccionado actividades específicas en las que las participantes elaboren algún tipo de material escrito o gráfico, para facilitar la evaluación. Se mencionará, cuando corresponda, las actividades complementarias que se pueden considerar para observar el desarrollo de la competencia.

En el **Anexo 9: Evaluación de Resultados de Aprendizaje**, encontrarán las tablas y rúbricas de evaluación que se podrán utilizar para cada participante. A continuación, se indican los resultados de aprendizaje que se buscará alcanzar en cada sesión del taller.

Primera sesión:

R1.1. Reflexiona sobre sus deseos, intereses y fortalezas para plantear un proyecto de vida que le permita desarrollarlos.

- **Indicador de logro:** Identifica sus intereses y deseos para el futuro y reconoce al menos dos habilidades o talentos personales en una actividad práctica.
- **S1. Actividad 3:** Dinámica «Sueños, realidades y habilidades»

R1.2. Dialoga sobre las limitaciones y oportunidades de su entorno en un grupo de pares seguro y confiable.

- **Indicador de logro:** Distingue, en diálogo con una compañera, al menos dos oportunidades y dos limitaciones del contexto en el que se encuentra.
- **S1. Actividad 3:** Dinámica «Sueños, realidades y habilidades» (Parte 2)
- **Actividad complementaria:*
- *S2. Diálogo grupal: Oportunidades y limitaciones del contexto*

R2.1. Identifica el impacto de los roles tradicionales de género y las diversas formas de violencia en el desarrollo del proyecto de vida de las mujeres.

- **Indicador de logro:** Identifica al menos dos formas de VBG y las relaciona con las alteraciones en el proyecto de vida de una mujer en un caso hipotético.
- **S1. Actividad 5:** Análisis de casos

Segunda sesión:

R1.3. Elabora un proyecto personal y/o profesional a mediano plazo a partir de sus reflexiones individuales y el diálogo grupal

- **Indicador de logro:** Identifica una meta a mediano plazo y al menos 2 eventos importantes y los ubica en una línea de tiempo, que enriquece con elementos de distintos ámbitos de su proyecto personal (profesional, familiar, personal, etc.).
- **S2. Actividad 4:** Dinámica «Construyendo un proyecto a futuro»

R2.2. Comprende los derechos sexuales y reproductivos como una herramienta que garantiza la autonomía para alcanzar el proyecto de vida deseado.

- **Indicador de Logro:** Reconoce los DSR y los aplica para desarrollar una historia en base a un caso específico.
- **S2. Actividad 2:** Dinámica «Volver a escribir la historia»
- **Actividad complementaria:*
- *S2. Actividad 1: Charla lúdica: Derechos sexuales y reproductivos ¿por qué son importantes?*

Finalmente, cabe señalar que esta evaluación se complementará con la aplicación de una prueba de entrada y una prueba de salida, destinadas a conocer el manejo de los conceptos presentados a lo largo del taller. Esta será una evaluación cuantitativa y numérica (nota máxima: 20 puntos) empleando preguntas de opción múltiple y verdadero o falso. Con ambos instrumentos se podrá obtener una valoración de los logros de aprendizaje obtenidos por las participantes, tanto en términos de habilidades y competencias, como de manejo de conceptos importantes.

04

CAPÍTULO

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL TALLER

Participantes:

La edad puede variar dadas las condiciones del contexto, pero se considerará a personas en la adolescencia tardía y juventud temprana: entre los 16 y los 25 años aproximadamente

Número de participantes:

6-8 personas

Equipo de facilitación:

2 Promotoras del Centro de Orientación Comunitario

De no ser posible contar con 2 facilitadoras, se recomienda contar con una persona de asistencia logística para aligerar el trabajo de la promotora

Número de sesiones: 2

Duración: 3 horas con un descanso de 20 minutos

El distanciamiento entre sesiones se puede evaluar según las condiciones del contexto y la disponibilidad de las participantes.

Puede realizarse en un fin de semana (p. ej. sábado y domingo por la mañana)

Formato:

Presencial

Lugar:

Centros de Orientación Comunitarios Santa Rosa y Tambogrande (zonas de intervención del proyecto)

Materiales y preparación del espacio
Dispositivos y equipos:

- Laptop
- Proyector
- USB con presentaciones de Power Point
- Cámara o celular con cámara para el registro de actividades
- Parlante o equipo de música

Materiales recomendados para las facilitadoras

- Guía de facilitación
- Guías de evaluación para cada participante
- Cuadernillo de apuntes
- Lapiceros
- Reloj o cronómetro

Materiales para el desarrollo del taller:

Los materiales están especificados en las tablas de resumen al inicio de cada sesión y en cada actividad. Se ha considerado que sean elementos de fácil adquisición.

- Papelógrafos grandes
- Fichas de cartulina (colores)
- Cartulinas blancas
- Hojas bond
- Lapiceros, lápices, plumones
- Limpiatipo o cinta adhesiva (pared)
- Globos
- 1 ovillo de lana
- Anexos impresos para las actividades
- Premios para los juegos *(se pueden elaborar según la disponibilidad con material del proyecto, insumos de SSR, dulces, etc.)*

Preparación del espacio:

- Recibir a las participantes con el espacio limpio y disponible para la jornada. Algunas actividades requieren que las participantes se acuesten en el piso o trabajen en sus papelógrafos, por lo que es importante que se sientan cómodas con ello.
- 1 mesa de apoyo para los materiales de la facilitación.
- Sillas para todas las participantes y facilitadoras.
- Si no se cuenta con mesas para las participantes, sumar tablas de apoyo o tablas con clip para hojas.
- Las actividades requieren de un ambiente amplio, donde las participantes puedan desplazarse en los juegos y dinámicas grupales. Se sugiere que las sillas y mesas no estén fijas y puedan acomodarse a lo largo de la sesión.

Medio de comunicación y seguimiento:

Grupo de WhatsApp

Protocolos COVID

- Se convocará el taller en un espacio abierto y con ventilación
- Se recibirá a las y los participantes con equipos de bioseguridad necesarios: mascarillas KN95, alcohol en gel, baño disponible con agua, jabón y papel toalla desechable.
- El espacio estará organizado para garantizar el distanciamiento social, ubicando las sillas a 1.5 -2m entre sí.
- *Sugerencia: Se puede marcar cruces o círculos en el piso para indicar el lugar de cada asiento de modo que sea más sencillo volver a ordenarlos si se mueven durante la sesión.*

05

CAPÍTULO

DISEÑO DE LAS SESIONES

A continuación, presentaremos el diseño de las dos sesiones que se realizarán de manera presencial. A lo largo de las sesiones se trabajarán los **conceptos** que hemos desarrollado previamente en el **Capítulo 2: Conceptos importantes para el taller «Proyectarnos: pensando juntas sobre nuestros proyectos para el futuro»**, que será la herramienta como facilitadoras para presentar los conceptos y acompañar las reflexiones del grupo. Al presentar las actividades de la sesión, les indicaremos qué apartados del capítulo pueden revisar para preparar esas dinámicas.

Además de los conceptos, en cada sesión se trabajarán **resultados de aprendizaje específicos** para desarrollar las competencias, a través de dinámicas y diálogos participativos. Estos resultados de aprendizaje se complementan con los conceptos de manera aplicada y, para medir su alcance, utilizaremos los **indicadores de logro.** Al final de cada sesión les mostraremos cómo realizar esa evaluación, de modo que puedan notar cómo está avanzando el grupo de participantes y si es necesario afianzar algún punto. Sugerimos siempre tener a la mano una cámara o celular con cámara para registrar las dinámicas y poder evaluar luego de la sesión el desempeño de las participantes.

Finalmente, en cada sesión les indicamos algunas **ideas fuerza**, que son las ideas centrales de cada sesión y en las que deberíamos enfocar nuestro esfuerzo para que queden lo más claras posible. En ese sentido, si es necesario modificar las actividades, el tiempo o algún otro elemento del diseño propuesto en este capítulo, las ideas fuerza pueden ayudarnos a reorientar la sesión sin perder de vista los elementos centrales de las competencias que queremos desarrollar.

SESIÓN 1:

Los temas que se trabajarán en esta sesión son:

- **Proyecto de vida**
- Sueños, deseos y habilidades personales
- Condiciones del contexto
- **Roles tradicionales de género y violencia basada en género**
- El impacto en la construcción del proyecto de vida de las mujeres

Resultados de aprendizaje que se espera alcanzar:

R1.1. Reflexiona sobre sus deseos, intereses y fortalezas para plantear un proyecto de vida que le permita desarrollarlos.

R1.2. Dialoga sobre las limitaciones y oportunidades de su entorno en un grupo de pares seguro y confiable.

R2.1. Identifica el impacto de los roles tradicionales de género y las diversas formas de violencia en el desarrollo del proyecto de vida de las mujeres.

Resumen del programa de la Primera Sesión

Actividad	Duración	Materiales
Actividad 1: Presentación del taller	10 minutos	Anexo 1: Presentación de Power Point
Aplicación prueba de entrada	10 minutos	Anexo 2: Prueba de entrada (6-8 copias) 6 - 8 Lapiceros
Actividad 2: Dinámica «Tejiendo la red»	20 minutos	1 ovillo de lana
Actividad 3: Dinámica «Sueños, realidades y habilidades»	45 minutos	Anexo 3: Plantilla de ejemplo 6-8 papelógrafos 6-8 juegos de plumones, lapiceros y colores 5 hojas bond Equipo de música
Refrigerio	20 minutos	
Actividad 4: Charla participativa «Proyecto de vida y trayectorias femeninas»	25 minutos	Anexo 4: Presentación de Power Point Laptop Proyector
Actividad 5: Análisis de casos	35 minutos	Anexo 5: Casos 6 papelógrafos 10 tarjetas por cada participante 6 plumones Limpiatipo o cinta adhesiva
Dinámica de cierre	15 minutos	

Actividades:

Actividad 1: Presentación del taller y aplicación del Pre-Test

Objetivo de la actividad: Presentar a las facilitadoras y el proyecto «No más mujeres invisibles», así como aplicar un cuestionario de conocimientos

Duración: 20 minutos

Descripción: Se iniciará la jornada pidiendo a todas las participantes que tomen asiento y se proyectará la presentación de Power Point (Anexo 1)

Paso 1: Se presentará el equipo de facilitación, comentando sus nombres y funciones a lo largo del taller.

Paso 2: Se presentará el proyecto «No más mujeres invisibles», así como los datos principales del taller «Proyectarnos: pensando juntas sobre nuestros proyectos para el futuro» (objetivos, duración, fechas y horarios). Además de ello, se presentarán las normas de convivencia. Finalmente, se comentarán los protocolos COVID-19 y se responderá a las preguntas de las participantes.

Paso 3: Aplicación del pretest. Las participantes contarán con 10 minutos para resolver el test.

Materiales:

- Computadora o Laptop
- Proyector
- 8 copias del pretest
- Lapiceros

Tip para la facilitación: Evitar extenderse en la presentación, priorizando los objetivos del presente taller y las normas de convivencia, para poder pasar a la siguiente dinámica donde empezaremos a conocernos.

Anexos a utilizar

- Anexo 1: PPT - Presentación del taller
- Anexo 2: Prueba de entrada

Actividad 2: Dinámica «Tejiendo la red»

Objetivo de la actividad: Conocer al grupo de participantes y afianzar la propuesta de construir un espacio seguro y respetuoso para la reflexión conjunta a lo largo del taller.

Duración: 20 minutos

Descripción: Todas nos colocamos formando un círculo amplio, de manera que podamos establecer contacto visual con todo el grupo. La facilitadora sostendrá un ovillo de lana y explicará al grupo que, para conocerse mejor, ella hará una serie de preguntas y todas deberán responder cuando les llegue el ovillo de lana a las manos. Una vez que den su respuesta, se quedarán sosteniendo la lana y lanzarán el ovillo a la próxima participante. Es importante que nadie suelte la lana para poder formar la red, así, cada vez que llegue el ovillo a sus manos, volverán a hacer lo mismo. Hacia el final de la dinámica, todas estarán sosteniendo varias vueltas de lana y se habrá formado una red, semejante a una tela de araña en el círculo. Esto nos permitirá reflexionar sobre el grupo como un espacio de soporte y luego intentaremos desenredarla, trabajando en equipo.

Paso 1: Formar un círculo con todas las participantes. Se dará la consigna inicial y se empezará con la ronda de preguntas. Cada pregunta será respondida por todas las participantes antes de pasar a la siguiente, es importante que las facilitadoras también respondan. El orden es aleatorio y quien recibe el ovillo elige a quién lanzarlo luego de responder, pero antes de lanzarlo debe agarrar la lana para que se siga formando la red. A continuación, les presentamos algunas ideas, pero pueden usar las que consideren más adecuadas. La idea es que sea un ejercicio rápido y que se responda sin pensar demasiado:

- Nombre y edad
- ¿Con qué elemento de la naturaleza te identificas? (Animal, planta, fruto, etc.)
- Actualmente, ¿a qué te dedicas?

- ¿Cuál es tu comida favorita?
- ¿Hay algo que te de miedo?
- ¿Qué ha sido lo más divertido de tu semana?
- Un secreto, deseo o sueño que quieras compartir con el grupo

¡Importante! Si una participante lanza el ovillo sin agarrar la lana, se lo devolvemos para que sostenga un pedazo antes de volverlo a soltar. De este modo, si hacemos 7 preguntas, cada participante debería tener 7 hilos en la mano al finalizar la última ronda.

Paso 2: Una vez que se haya formado la red, la facilitadora comentará que esta red, así como se ha formado a partir de todo lo compartido, también nos puede sostener, si quisiéramos descansar en ella, como las arañas. Recordar que, en los próximos días, esta red será nuestro soporte para pensar juntas, a partir de nuestras similitudes y diferencias. Se puede aprovechar este momento para recordar algunas normas de convivencia y recibir sus comentarios.

Paso 3: ¡A desenredar el nudo! Terminaremos jugando, retaremos a las participantes a desenredar la red trabajando en equipo para lograrlo. Para hacer el reto aún más difícil podemos poner un **tiempo límite de 3 minutos.**

Materiales: Ovillo de lana

Consigna de la actividad: «Ahora nos gustaría conocerlas un poco más antes de empezar. Para ello, no hay mejor manera que ¡empezar jugando! Formemos un círculo grande para poder mirarnos (esperamos que lo hagan). Tengo aquí un ovillo de lana (lo mostramos), la idea es que formemos una gran red, como si fuera una tela de araña, mientras nos vamos conociendo. Voy a hacer una pregunta y todas tendremos que contestar por turnos. Empezaré contestando yo y luego lanzaré el ovillo a alguna de ustedes para que nos cuente su respuesta, pero me quedaré con un pedazo de lana. Quien reciba el ovillo contestará a la pregunta rápidamente y lanzará el ovillo a otra compañera, sin soltar la lana, de manera que se forme una línea entre nosotras y otra con la siguiente persona y así, hasta que todas hayamos contestado. Luego pasaremos a la siguiente pregunta y haremos lo mismo, la idea es que contestemos sin pensarlo mucho y veremos cómo, rápidamente, se forma una red muy tupida entre nosotras. ¡No olviden sostener un pedazo de lana antes de lanzar el ovillo! ¿Listas?»

Tip para la facilitación: Animar a las participantes a responder las preguntas sin pensarlo mucho para que el juego no pierda ritmo y pasemos rápido por las preguntas. Si hay 8 participantes, se puede reducir el número de preguntas a 5 para que no se prolongue demasiado.

Actividad 3: Dinámica «Sueños, realidades y habilidades»

Objetivo de la actividad: Ofrecer un espacio de autoconocimiento y de reflexión sobre las propias capacidades y condiciones del contexto para desarrollar sus proyectos de vida.

Duración: 40 minutos

Descripción: Cada participante recibirá un papelógrafo o cartulina grande y algunos plumones. Con ayuda de alguna compañera, echándose sobre el papel, se dibujará su silueta (cabeza y hombros), así como el contorno de una de sus manos a un lado de la silueta. Luego, de manera individual, contarán con algunos minutos para representar, a través de dibujos, escritura o uso libre de colores, sus deseos y sueños para el futuro en el interior de su silueta, sus habilidades en el interior del contorno de su mano y, en la parte externa, las condiciones o limitaciones que encuentran en su contexto.
Finalmente, contarán con unos minutos para dialogar en parejas sobre el trabajo realizado y comentar las limitaciones y oportunidades que cada quien encuentra en el contexto.

Paso 1: Repartir papelógrafos o cartulinas y algunos plumones, lapiceros y colores a cada participante. Dar la siguiente consigna: «Ahora vamos a tomarnos un momento para reflexionar sobre nosotras mismas, nuestros deseos y lo que nos gustaría hacer en el futuro, así como nuestras habilidades, aquello que sabemos hacemos bien y disfrutamos. Además de esto, es importante pensar en algunas condiciones de nuestra realidad, externas a nosotras mismas, pero que pueden funcionar como oportunidades, limitaciones o, sencillamente, responsabilidades que debemos asumir. Puede ser un negocio familiar, la falta de centros de estudios cerca de casa, la oportunidad de viajar a alguna ciudad y vivir con algún familiar mientras estudiamos, etc. La idea es que podamos pensar en 3 cuestiones: 1) cuáles son nuestros sueños para nuestro futuro, 2) con qué habilidades contamos y, finalmente 3) qué condiciones, favorables o desfavorables, hay en nuestro entorno, en relación con nuestros deseos. Para hacerlo vamos a utilizar nuestra creatividad y nos vamos a ayudar con estos materiales que les hemos entregado. (Les mostramos el ejemplo: Anexo 3) Como ven, será nuestra propia silueta el lugar donde hagamos espacio para nuestros sueños y capacidades; aquí dentro escribiremos o dibujaremos nuestros deseos para el futuro. Al interior de nuestra mano podremos representar nuestras habilidades y en la parte de afuera las condiciones de nuestro contexto. Una compañera nos puede ayudar a dibujar nuestra silueta y luego contaremos con unos 20 minutos para trabajar de manera individual».

Paso 2: Hacia los 15 minutos de trabajo individual se les avisa que les quedan solo 5 minutos para que vayan terminando.

Paso 3: Al terminar con el trabajo individual se brinda la siguiente consigna: «Ahora vamos a encontrar una pareja para compartir nuestro trabajo, aunque nuestros deseos y proyectos puedan ser distintos, seguro encontraremos algunas semejanzas en las oportunidades o limitaciones que nos presenta nuestro contexto. La idea es que podamos conversar un momento sobre esto y escribir, en una hoja que les voy a alcanzar 1) las oportunidades identificadas, 2) las limitaciones y 3) cómo nuestras capacidades y habilidades personales nos pueden ayudar a afrontar estas dificultades. Es posible que, en el diálogo, se nos ocurran cosas nuevas, ya que pensar juntas ayuda mucho para tener otros puntos de vista, así que pueden sumar algunas ideas en su trabajo individual también, de manera que se siga enriqueciendo. Tendremos unos 15 minutos adicionales para esta parte». Les repartimos una hoja adicional y les recordamos poner sus nombres, tanto en las cartulinas grandes, como en la hoja pequeña. Esto nos ayudará para la evaluación por competencias.

Paso 4: Habiendo pasado los 15 minutos, les ofrecemos un par de minutos adicionales para cerrar sus ideas y recogemos sus trabajos, tanto los individuales como el grupal: «Siempre es bueno dejar reposar un poco las ideas, así que por ahora dejaremos descansar estos trabajos y ¡nos tomaremos una pausa! Muchas gracias».

Les ofrecemos un refrigerio de 20 minutos antes de iniciar la siguiente actividad.

Materiales:

- 6-8 cartulinas o papelógrafos
- 6-8 lapiceros
- 6-8 juegos de plumones y colores (al menos 4 por participante)
- 5 hojas bond
- 1 cartulina con el ejemplo del Anexo 3 en tamaño grande
- Equipo de música (música suave para acompañar)

Tip para la facilitación: Esta actividad es el inicio de un proceso que va de las experiencias personales e individuales hacia las colectivas. Los conceptos teóricos serán el acompañamiento de este proceso. Como facilitadoras, el reto es trabajar a partir de este primer ejercicio para establecer conexiones entre las participantes y ayudarlas a considerar nuevas perspectivas.

Contenidos a revisar para la preparación: Capítulo 2: Proyecto de vida ¿a qué nos referimos?

Anexos a utilizar: Anexo 3

Actividad 4: Charla participativa «Proyecto de vida y trayectorias femeninas»

Objetivo de la actividad: Conocer el concepto de proyecto de vida, su función y sus particularidades en el caso de las mujeres, a partir de los roles de género tradicionales.

Duración: 25 minutos

Descripción: La facilitadora presentará algunos conceptos importantes sobre el proyecto de vida y sus dimensiones (individual y social), pidiendo ejemplos a las participantes sobre el trabajo realizado en la **Actividad 3:** Dinámica «Sueños, realidades y habilidades». Luego, presentará las diferencias en las trayectorias de vida femeninas y, junto con las participantes, reflexionarán sobre los roles de género tradicionales que generan tales diferencias. Finalmente, presentará algunas nociones sobre violencia basada en género y cómo esta problemática afecta directamente el desarrollo del proyecto de vida en las mujeres.

Materiales:
- Presentación de Power Point (Anexo 4)
- Laptop
- Proyector

Tip para la facilitación:
- Revisar Capítulo 1 - Charlas participativas
- Es importante promover la participación del grupo, ya que esto fortalecerá el diálogo iniciado en las parejas en la última dinámica y ofrecerá información a la facilitadora sobre el grado de sensibilización frente a la violencia basada en género.

Contenidos a revisar para la preparación:
- Capítulo 2: Proyecto de vida ¿a qué nos referimos?
- Capítulo 2: El género como un elemento que condiciona nuestro proyecto de vida.

Anexos a utilizar: Anexo 4: PPT «Proyecto de vida y trayectorias femeninas»

Actividad 5: Análisis de casos

Objetivo de la actividad: Identificar el impacto de los roles tradicionales de género y las diversas formas de violencia en el desarrollo del proyecto de vida de las mujeres.

Duración: 35 minutos

Descripción: A la luz de dos casos (Anexo 5), se trabajará con las participantes para identificar los roles tradicionales de género presentes en las historias, las formas de violencia basada en género que se observan y reflexionaremos juntas sobre cómo ello modifica el proyecto de vida de las protagonistas. Para lograrlo se procederá de la siguiente manera:

Paso 1: Se repartirá a cada participante tarjetas de un color. Es importante que cada participante tenga un color distinto, ya que ello facilitará la evaluación por competencias. Si no se cuenta con suficientes colores se pueden cortar tarjetas de distintas formas. Se pegará en la pared tres papelógrafos grandes, cada uno llevará una pregunta en el título:

1) ¿Qué roles tradicionales de género están presentes en el caso?

2) ¿Qué formas de VBG encuentran en el caso?

3) ¿Cómo han impactado en el proyecto de vida de la protagonista?

Paso 2: Se leerá el primer caso con las participantes y luego se conversará sobre cada pregunta. Conforme se vaya discutiendo, la facilitadora invitará a las participantes a pegar sus ideas en los papelógrafos de manera ordenada para evitar las aglomeraciones. Así se podrá ir construyendo el análisis de los casos con los aportes de todo el grupo. Una vez que se haya agotado el análisis de una pregunta, se pasa a la siguiente.

Paso 3: Realizar el mismo procedimiento con el caso 2. Antes de empezar con el análisis, retirar los papelógrafos del caso 1 sin quitar las tarjetas, y colocar papelógrafos nuevos. Es importante guardar el análisis de estos casos, pues se retomará el trabajo en la siguiente sesión.

Paso 4: Agradecer a las participantes por su trabajo colectivo reforzando la importancia de construir juntas nuestras respuestas. Se puede sumar una reflexión general sobre el impacto de la violencia y los roles tradicionales en las vidas de las mujeres, integrando las ideas que ellas han compartido.

Materiales:

- 6 papelógrafos
- 10 tarjetas por cada participante (cada una debe tener un color o forma único)
- 6 plumones
- Limpiatipo o cinta adhesiva

Consigna de la actividad: «Ahora vamos a aplicar lo que venimos conversando en el análisis de dos casos. Juntas reflexionaremos e iremos respondiendo a las preguntas que están en estos papelógrafos. Primero vamos a considerar qué roles de género tradicionales se observan en estas historias y quiénes los cumplen. Luego evaluaremos si existe alguna forma de violencia basada en género en la vida de estas mujeres, ya sea física, psicológica, sexual o económica y, finalmente, cómo los roles y la violencia afectan su proyecto de vida. Para mantener la distancia social, nos acercaremos por turnos a dejar nuestras respuestas, pegando las tarjetas que les hemos entregado. Recuerden que estamos aquí para aprender juntas, así que anímense a participar y dar sus ideas ¡ya verán cómo se van llenando estos papelógrafos y construimos juntas el análisis!»

Tip para la facilitación: Escuchar atentamente cómo se organiza el diálogo, de manera que podamos reconocer quién dio la idea inicialmente e invitarla a colocarla en el papelógrafo. Así, reconocemos la autoría de las ideas y también lo importante de enriquecer las propuestas de manera colectiva.

No es necesario que todas las participantes ubiquen una tarjeta en cada papelógrafo, pero sí es importante que la facilitadora invite a todas a participar y a dejar sus aportes. Considerando que son 3 preguntas por caso, es decir, 6 papelógrafos, sería ideal que cada una participe, al menos, en 4 de ellos.

Contenidos a revisar para la preparación:
Capítulo 2: El género como un elemento que condiciona nuestro proyecto de vida

Anexos a utilizar: Anexo 5

Dinámica de cierre: Juego Final

Objetivo de la actividad: Volver al círculo con el que se empezó la jornada y despedirse del grupo con una breve reflexión lúdica.

Duración: 15 minutos

Descripción: Para cerrar la jornada con un ánimo positivo, nos despediremos de las participantes jugando. Formaremos un círculo, todas de pie, y empezaremos con el «juego del aplauso».

Paso 1: El juego del aplauso.
La idea de este juego es establecer contacto visual y sincronizar un movimiento muy sencillo: una palmada. La facilitadora empieza jugando con la participante de su derecha para dar el ejemplo: Establecen contacto visual y la facilitadora da una palmada, que la participante recibe dando también una palmada. Luego, la participante que recibió la palmada se voltea hacia su derecha y hace lo mismo con su compañera, primero el contacto visual y luego da la palmada, intentando que su compañera lo haga

al mismo tiempo que ella. Se continúa de esta forma hasta completar el círculo. Una vez que la palmada vuelve a la facilitadora, ella puede volver a empezar en sentido contrario, hacia la izquierda y animando a que se acelere el ritmo. En la tercera y última ronda, el reto es que cualquier participante puede cambiar el sentido de la palmada cuando lo desee. Así, si recibe la palmada por la derecha, puede «devolverla» a su misma compañera, haciendo contacto visual y dando una palmada. Esto añade un grado de dificultad y obliga a las personas a estar más atentas. Una vez que se hayan dado 2 o 3 vueltas y la palmada vuelve a la facilitadora se puede finalizar el juego. El objetivo de este juego es que las participantes se concentren en el momento y presten atención a lo que ocurre en el grupo.

Paso 2: ¿Qué palabra me llevo?

Para terminar, cada participante compartirá una palabra o pequeña reflexión que se lleva de esta jornada. Se puede introducir la pregunta de la siguiente manera: «Hoy hemos jugado, hemos reflexionado sobre nosotras mismas y nuestros deseos, sobre las situaciones y problemas que nos afectan como mujeres para desarrollar nuestros proyectos, hemos compartido con nuestras compañeras y hemos construido juntas algunos conocimientos para mirar con ojos críticos la realidad y las relaciones que nos rodean. Ha sido un día intenso y seguro que hay mucho todavía por pensar y conversar, pero ahora para despedirnos les pido que elijan una palabra o pequeña reflexión que quieran compartir con el grupo después de este día, puede ser sobre los temas que hemos tocado, las dinámicas que hemos hecho, o sobre cómo nos hemos sentido, ustedes pueden elegir… ¿qué palabra se llevan?».

Cada vez que una participante diga su palabra o reflexión, la facilitadora le agradecerá antes de pasar a la siguiente. El orden puede ser voluntario, según se animen a compartir. Si ninguna se anima a empezar, la facilitadora puede invitar a alguna de las participantes que se haya mostrado cómoda durante la jornada a compartir. Es importante que la facilitadora cierre este momento también con una reflexión o palabra propia.

Paso 3: Agradecer por la jornada y recordar la fecha y el horario de la siguiente sesión.

Tip para la facilitación: Es importante cerrar la jornada comentando la importancia de la participación de cada una, recogiendo la imagen de la red con la que se empezó el día. Al despedirnos, no olviden recordarles a las participantes que en la segunda sesión trabajaremos con el mismo grupo y que sería muy importante contar con todas para poder concluir el proceso colectivo que se ha iniciado en esta sesión.

Ideas fuerza de la primera sesión: El proyecto de vida es el plan que una persona imagina en base a su propia identidad, sus aspiraciones y deseos para el futuro. Involucra nuestra historia personal y familiar, nuestras habilidades, así como las oportunidades y limitaciones del contexto en el que vivimos. Al realizar esta reflexión, podemos desarrollar un proyecto que sea cercano a nuestros deseos y nuestra identidad, por lo que sentiremos mayor motivación para llevarlo a cabo.

Los roles de género son los papeles o guiones diferenciados que se establecen en base a estas construcciones para hombres y mujeres. Los roles definen lo que es adecuado o no, lo que está bien y lo que está mal, así como lo que debemos hacer y priorizar de acuerdo a nuestro género. Esto afecta a las mujeres, principalmente, pues las obliga a priorizar el cuidado de otras personas (hijas, hijos, familiares, hogar), antes que sus proyectos personales.

Reflexionar sobre nuestros deseos, preferencias, capacidades y talentos nos permite fortalecer nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, para empoderarnos y tomar decisiones que contribuyan a nuestro desarrollo personal. Identificar la presión que ejercen los roles tradicionales de género sobre las mujeres nos permite reconocer cuándo y cómo estos actúan sobre nuestras vidas.

SESIÓN 2:

Los temas que se trabajarán en esta sesión son:

- El género como un elemento que condiciona nuestro proyecto de vida.
- Los derechos sexuales y reproductivos como herramienta de autonomía y libertad.
- Diseño y planificación de un proyecto a mediano plazo.

Resultados de aprendizaje que se espera alcanzar:

R1.2. Dialoga sobre las limitaciones y oportunidades de su entorno en un grupo de pares seguro y confiable.

R1.3. Elabora un proyecto personal y/o profesional a mediano plazo a partir de sus reflexiones individuales y el diálogo grupal

R2.2. Comprende los derechos sexuales y reproductivos como una herramienta que garantiza la autonomía para alcanzar el proyecto de vida deseado.

Resumen del programa de la Segunda Sesión

Actividad	Duración	Materiales
Juego inicial: El juego de los globos	20 minutos	5 globos
Actividad 1: Charla lúdica «Derechos sexuales y reproductivos ¿por qué son importantes?»	40 minutos	Anexo 6: Presentación de Power Point (DSR) Anexo 7: Indicaciones del juego Laptop Proyector Premios
Actividad 2: Dinámica «Volver a escribir la historia»	45 minutos	Anexo 5: Casos (4 copias) Papelógrafos con el análisis de los casos (sesión previa) Plumones y lapiceros Hojas en blanco
Refrigerio	20 minutos	
Actividad 3: Diálogo grupal «Oportunidades y limitaciones del contexto»	20 minutos	Trabajos elaborados en la Dinámica 2: «Sueños, realidades y habilidades» (Sesión 1) Lapiceros y plumones
Actividad 4: Dinámica «Construyendo un proyecto a futuro»	30 minutos	Anexo 8: Línea de Tiempo 8 cartulinas grandes 8 juegos de lápices, plumones y colores Equipo de música
Actividad 5: Sociodrama «Viaje al futuro»	15 minutos	
Prueba de salida	10 minutos	Anexo 2(b): Prueba de salida (6-8 copias) Lapiceros
Dinámica de despedida	10 minutos	Regalos de despedida

Actividades:

Juego inicial: El juego de los globos

Objetivo de la actividad: Fortalecer el trabajo en equipo a través de una estrategia lúdica.

Duración: 20 minutos

Descripción: Utilizando globos y un espacio libre para el movimiento la facilitadora propondrá diferentes retos

Paso 1: Carreras en parejas. Cada pareja recibirá un globo. El reto es cruzar la sala lo más rápido posible, sosteniendo el globo con diferentes partes del cuerpo. El globo debe estar en contacto con las dos participantes durante todo el recorrido, si se cae, deben detenerse en el punto donde se ha caído, acomodarlo nuevamente y continuar el camino. Considerando los protocolos COVID-19, es importante evitar un contacto frontal, por lo que se sugieren las siguientes partes del cuerpo:

Dos dedos: cada miembro de la pareja solo puede tocar el globo con dos dedos. El truco está en aplicar suficiente presión para que no se caiga

Espalda: La pareja debe ubicar el globo entre las dos espaldas y caminar sin tocar el globo con las manos hasta el otro lado.

Piernas o cadera: La pareja debe trasladar el globo sin tocarlo con las manos, utilizando como punto de apoyo la cadera o la pierna, ejerciendo presión suficiente para que no caiga. La idea es que ambas miren hacia el frente para evitar el contagio.

Consigna de la actividad: *«Vamos a hacer una carrera muy especial ¡una carrera en parejas! El reto será que cada pareja deberá llevar, lo más rápido posible, el globo que les estoy entregando ¡sin usar las manos! Yo les diré en cada ronda qué parte del cuerpo vamos a utilizar. La pareja que llegue primero tendrá un punto, si el globo cae al piso, la pareja debe detenerse en ese punto, acomodar el globo como corresponda y seguir adelante, ¡empezamos!» (en cada caso, las parejas se ubican en la línea de partida y se indica qué parte del cuerpo se va a utilizar) «En sus marcas, listas, ¡ya!»*

Paso 2: Inmóviles. Todo el grupo debe organizarse para trasladar el globo de un lado al otro de la sala sin moverse de su sitio. Cada participante puede tocar el globo una sola vez. El reto está en que ellas se organicen para ubicarse en el espacio de tal manera que el globo pueda hacer el recorrido bajo estas condiciones. La facilitadora les dará un minuto para organizarse y ubicarse en el espacio y luego lanzará el globo a la participante inicial, de modo que inicie el recorrido. Tienen tres oportunidades.

Consigna de la actividad: «Ahora será otro tipo de carrera y todas seremos del mismo equipo. Tienen que llevar el globo hasta el otro lado de la sala, pero esta vez, no pueden moverse de su sitio. ¡y solo pueden tocar el globo una vez! Si alguien se mueve o toca el globo más de una vez, volveremos a empezar. Tienen 3 minutos para organizarse y, cuando estén listas, ¡empezamos!»

Paso 3: Finalmente, en lugar de lanzar un solo globo, la facilitadora les lanzará 5 globos con intervalos breves de tiempo, de manera que todos los globos estén en la cancha al mismo tiempo. Es importante jugar con el factor sorpresa para fomentar la atención y la respuesta rápida en el grupo. Para ello, no se les explicará esta variación, solo se anunciará: «El reto final viene más difícil, ya no será uno sino muchos globos!» Se lanza el primero inmediatamente después de haberlo anunciado y cuando la primera participante de la cadena lo haya pasado, se lanza el siguiente y así sucesivamente. Se puede repetir este reto dos veces si la primera no logran pasar los globos al otro lado.

Materiales: 5 globos

Tip para la facilitación: Si el espacio es pequeño, las carreras pueden ser de ida y vuelta para que sea más retador.

Actividad 1: Charla lúdica «Derechos sexuales y reproductivos ¿por qué son importantes?»

Objetivo de la actividad: Exponer los derechos sexuales y reproductivos y reflexionar sobre su relación con la autonomía en el desarrollo del proyecto de vida de las mujeres.

Duración: 40 minutos

Descripción: Se presentará la información esencial sobre los derechos sexuales y reproductivos, cuáles son y cómo intervienen en la planificación familiar y el control sobre la propia salud sexual para desarrollar proyectos de vida de manera libre y autónoma. Luego, se afianzarán los contenidos expuestos a través de un juego tipo trivia.

Paso 1: Charla participativa. Derechos sexuales y reproductivos ¿por qué son importantes? (Anexo 6). Se expondrá la presentación de Power Point recogiendo preguntas y comentarios de las participantes.

Duración: 20 minutos

Paso 2: Juego «Los derechos sexuales y reproductivos» (Anexo 7). Se libera el espacio y se les pide a las participantes que se imaginen que se ha convertido en un tablero. Todas se ubican en un lado de la sala y la facilitadora se ubicará en el centro con una lista de preguntas sobre el tema que se acaba de exponer. Por cada respuesta correcta, la participante dará un paso hacia adelante. Si la respuesta es incorrecta, deberá retroceder un paso. La participante que llegue más lejos en la sala al finalizar las preguntas será la ganadora del juego.

Duración: 15 minutos

Paso 3: Se le dará un premio especial a la ganadora. Además, todas recibirán un material informativo sobre los DSR, así como la prevención de la VBG y la trata de personas.

Materiales:

- Presentación de Power Point (Anexo 6)
- Laptop
- Proyector
- Anexo 7: Indicaciones del juego

Tip para la facilitación: Durante el juego, la primera en levantar la mano será quien responda primero, pues se trata de una competencia. Sin embargo, es importante prestar atención a quienes no hayan participado y animarlas a hacerlo antes de revelar la siguiente pregunta. Así, promovemos que todas jueguen.

Contenidos a revisar para la preparación:

- Capítulo 2: Conocer los derechos sexuales y reproductivos como herramienta de autonomía y libertad
- Nociones básicas sobre DSR
- Relación entre DSR y proyecto de vida

Anexos a utilizar

- Anexo 6: Presentación de Power Point DSR
- Anexo 7: Juego «Los derechos sexuales y reproductivos»

Actividad 2: Dinámica «Volver a escribir la historia»

Objetivo de la actividad: Retomar los casos trabajados en la Actividad 5: Análisis de casos de la Primera Sesión y desarrollar nuevas narrativas para los casos a partir de la integración de los Derechos Sexuales y Reproductivos.

Duración: 45 minutos

Descripción:

Paso 1: Releer los casos (Anexo 5) y revisar el análisis desarrollado con el grupo en papelógrafos que fueron guardados la primera sesión. Se puede pedir a las participantes que tomen un rol activo en este proceso: algunas leyendo los casos, otras exponiendo las ideas centrales del análisis de acuerdo a las preguntas trabajadas.

Paso 2: Dividir a las participantes en dos grupos y asignar un caso a cada grupo. Luego dar la siguiente indicación: «Luego de recordar los casos y cómo estas personas se vieron afectadas por los roles tradicionales y la violencia basada en género, quisiera que conversen sobre cómo el conocimiento y acceso a los derechos sexuales y reproductivos podría generar una historia diferente. Después de conversar, les pido que ensayen un final distinto para la historia, una nueva manera de afrontar los problemas o las dificultades que experimentan las protagonistas de los casos. Pueden escribirlo en las hojas que les voy a entregar para compartirlo con el grupo». Una vez que estén divididas en grupos, se les entrega una copia del caso a trabajar, algunas hojas en blanco y plumones. Tiempo: 20-25 minutos

Paso 3: Nuevamente en el grupo grande, una representante de cada grupo leerá la nueva historia. Finalmente, se les preguntará a las participantes cómo se han sentido con el ejercicio y qué reflexiones les ha generado pensar en la relación entre los DSR y el proyecto de vida.

Tiempo: 15 minutos

Materiales:
- Papelógrafos con el análisis de los casos
- Plumones y lapiceros
- Hojas en blanco
- 4 copias de cada caso (Anexo 5)

Tip para la facilitación: Una vez que todas hayan compartido se puede cerrar el ejercicio haciendo una reflexión sobre la importancia de conocer los derechos sexuales y reproductivos para poder decidir con autonomía y libertad en relación a nuestros proyectos personales, así como exigirlos en los servicios públicos disponibles.

Contenidos a revisar para la preparación:
- **Capítulo 2:** El género como un elemento que condiciona nuestro proyecto de vida
- Roles tradicionales de género
- Violencia basada en género y proyecto de vida
- **Capítulo 2:** Conocer los derechos sexuales y reproductivos como herramienta de autonomía y libertad
- Nociones básicas sobre DSR
- Relación entre DSR y proyecto de vida

Anexos a utilizar: Anexo 5

Actividad 3: Diálogo grupal «Oportunidades y limitaciones del contexto»

Objetivo de la actividad: Reflexionar juntas sobre las limitaciones y oportunidades que plantea el contexto para el desarrollo de un proyecto de vida, para compartir o construir formas de afrontar las dificultades.

Duración: 20 minutos

Descripción: Se repartirá a las participantes los trabajos elaborados en la Dinámica 2: «Sueños, realidades y habilidades» de la primera sesión; tanto el trabajo individual como el documento realizado en parejas. Con estos materiales disponibles, se le pedirá a cada pareja que comparta sus conclusiones. Una vez que haya concluido esta primera ronda, se abrirá el diálogo para que las participantes comenten libremente si les gustaría añadir algo en sus documentos, qué semejanzas encuentran con los trabajos de las otras parejas o si tienen algo que podría aportar a las dificultades que otro grupo ha compartido. La idea es que se dialogue sobre las condiciones adversas, pero también sobre los recursos con los que se cuenta en el grupo para hacerles frente. La facilitadora puede tomar nota sobre lo que se conversa para realizar una breve reflexión antes de pasar a la siguiente actividad.

Materiales:
- Trabajos elaborados en la Dinámica 2: «Sueños, realidades y habilidades» (Sesión 1)
- Lapiceros y plumones

Consigna de la actividad: «Este es un momento para conversar y seguir reflexionando sobre las características del contexto en el que nos encontramos. La sesión pasada pudimos trabajar en parejas sobre ello y hoy vamos a compartirlo para enriquecer nuestro trabajo con las reflexiones de las otras parejas. Primero las vamos a leer y luego las animo a comentar qué semejanzas y diferencias encuentran con los demás grupos, cómo creen que se puede hacer frente a las dificultades que presentan sus compañeras y qué elementos de lo que hemos venido aprendiendo nos pueden resultar de utilidad. Durante este diálogo, siéntanse en libertad de seguir alimentando sus trabajos individuales con las ideas que aquí surjan. ¿Qué pareja quisiera empezar?»

Tip para la facilitación: Recuerda que este diálogo es la entrada al trabajo individual en el diseño de las líneas de tiempo, por lo que funciona como un calentamiento. En ese sentido, es importante ayudar a que las participantes puedan enfocarse en las oportunidades y recursos. Para ello, hay que prestar especial atención a las ideas propositivas y concretas que surjan en el diálogo y reforzarlas.

Actividad 4: Dinámica «Construyendo un proyecto a futuro»

Objetivo de la actividad: Diseñar un proyecto a mediano plazo utilizando la línea de tiempo como herramienta para señalar hitos y procesos importantes para lograrlo.

Duración: 30 minutos

Descripción: Se repartirá, a cada participante, una cartulina grande, lápices y plumones. Luego se les pedirá que busquen un espacio cómodo, se les ayudará a recordar lo que se ha vivido a lo largo de las dos sesiones y se les propondrá que piensen cómo les gustaría que sea su vida en 10 años; qué les gustaría estar haciendo y qué les gustaría haber logrado. Con ese deseo en mente, considerando el diálogo previo sobre el contexto, así como las habilidades y recursos que tienen, cada una realizará una línea de tiempo donde pueda colocar los pasos a seguir para alcanzar su proyecto y señalar otras situaciones o eventos personales, profesionales o laborales que le gustaría integrar en su vida a futuro.

Al finalizar, se sugiere cerrar la actividad comentando que esta línea de tiempo es, como todo proyecto, cambiante y flexible, pero que nos puede ayudar a orientar nuestras decisiones teniendo en mente la meta que nos hemos trazado. Además, les contaremos que se llevarán sus cartulinas, por lo que podrán seguir enriqueciendo su línea de tiempo a medida que se concretan algunos planes y cambian otros, de manera que les permita visualizar una o varias rutas hacia sus objetivos.

Materiales:

- 8 cartulinas grandes
- 8 juegos de lápices, plumones y colores
- Equipo de música (música suave para acompañar)
- Consigna de la actividad: Revisar Anexo 8

Tip para la facilitación: Acercarse a cada participante para consultar si se ha comprendido la consigna y preguntarles cómo van avanzando. Es una actividad que requiere reflexionar y puede ser un poco difícil empezar, acompañarlas un momento para recordarles que es solo un ejercicio y que pueden integrar deseos relacionados a su vida laboral, profesional, familiar y personal puede ayudarles a iniciar.

Ser flexibles con el tiempo: si notamos que necesitan más tiempo, podemos evaluar suspender la siguiente actividad (Sociodrama) y extender el tiempo dedicado al trabajo individual. La prioridad es que todas logren una línea de tiempo lo más completa posible.

Como las participantes se llevarán sus trabajos a casa, se sugiere tomar fotos de las líneas de tiempo para facilitar la evaluación por competencias.

Anexos a utilizar: Anexo 8: Línea de Tiempo

Actividad 5: Sociodrama «Viaje al futuro»

Objetivo de la actividad: Compartir, de manera lúdica, el trabajo realizado en las «líneas de tiempo».

Duración: 15 minutos

Descripción: En este juego de improvisación teatral, las participantes se sentarán como si fueran el público y la facilitadora explicará la actividad. En parejas, las participantes saldrán «al escenario» y la facilitadora les ofrecerá una situación ficticia en la que las dos mujeres se encuentran diez años más adelante en el futuro, y se cuentan lo que están haciendo y algunas experiencias vividas en los últimos años. De este modo, a través del juego, las participantes compartirán: 1) Qué imaginan que estarán haciendo en diez años, 2) Dos eventos importantes que hayan ocurrido en ese período y 3) Alguna dificultad o cambio de planes que haya ocurrido en este tiempo. Todos estos datos son recogidos de la «línea de tiempo» que han desarrollado en la actividad anterior y el reto se encuentra en animarlas a actuar, a modo de una conversación casual en alguna de las siguientes situaciones:

- Haciendo compras en un mercado
- Esperando en la fila del banco
- Viajando en un avión
- Comprando en una tienda de ropa

Las participantes saldrán al escenario en parejas, la facilitadora les dará la situación que les corresponde y les pedirá que se ubiquen en el escenario. Cuando las participantes estén listas, la facilitadora dará la señal para que inicie la escena: «Luces, cámara, ¡acción!».

Consigna de la actividad: «Para compartir el trabajo que hemos realizado de una manera divertida, vamos a imaginar que vamos a recorrer este camino que hemos imaginado y haremos un viaje en el tiempo, ¡diez años hacia el futuro! Cada una nos contará qué está haciendo en ese tiempo (ej. año 2032), dos situaciones, logros o eventos importantes que hayan vivido en este período y, finalmente, alguna dificultad o cambio de planes que hayan tenido que superar. Sin embargo, esto nos lo contarán actuando en el escenario, imaginando que se encuentran a una de sus compañeras de este taller de manera inesperada y se quieren poner al día. Saldremos en parejas y yo les indicaré en qué situación se están encontrando, imaginen en qué lugar están, en qué posición se encuentran, si están llevando algo, de manera que la actuación sea convincente, ¡como en las películas! La escena no debe durar más de 3 minutos, yo les avisaré cuando se esté acabando el tiempo. Vayan pensando lo que quieren compartir para estar listas cuando les toque. ¡Mucha suerte!».

Tip para la facilitación: Algunas personas pueden sentir vergüenza de mostrarse en una situación como esta. Sin embargo, la facilitadora puede organizar las parejas de manera que las personas más tímidas trabajen con las más desenvueltas. Esto les ayudará a entrar en el juego de manera más cómoda.

Dinámica de cierre: Un compromiso

Objetivo de la actividad: Despedirse del grupo y cerrar el encuentro con un compromiso relacionado a nuestro proyecto de vida y los esfuerzos que podemos poner en marcha para llevarlo a cabo.

Duración: 20 minutos

Descripción:

Paso 1: Aplicación Post -Test. Cada participante desarrollará la prueba de salida de manera individual.

Duración: 10 minutos

Paso 2: Despedida. Llamar a las participantes y formar un círculo. La facilitadora realizará un recuento de las actividades realizadas en las dos sesiones del taller. Luego agradecerá a las participantes por trabajar de manera colectiva a lo largo del taller, recordándoles que hemos podido observar que muchas personas, como ellas, se hacen preguntas similares con

respecto al futuro y que el espacio del taller ha sido una oportunidad muy importante para conocernos mejor y sostenernos como la red del primer día. Antes de terminar, les pediremos que cierren los ojos, respiren profundamente y piensen en sus líneas de tiempo, en los planes que han pensado en base a sus deseos y lo aprendido sobre el impacto del contexto y la violencia basada en género en la autonomía de las mujeres. Antes de abrir los ojos, les pediremos que ubiquen algún elemento de su proyecto a futuro que podrían empezar a desarrollar pronto. Finalmente, ya con los ojos abiertos, cada una tendrá que compartir un compromiso para empezar el camino hacia su meta a futuro. Una vez que todas hayan compartido, se les agradecerá por su participación y se ofrecerá un fuerte aplauso para el grupo.

Paso 3: Devolver los materiales desarrollados de manera individual durante el taller a cada participante y regalar un detalle de la organización, relacionado a los derechos sexuales y reproductivos, la prevención de la violencia, etc.

Materiales:

- 8 copias del Post Test
- Lapiceros

Anexos a utilizar: Anexo 2 (b): Post Test

Ideas fuerza de la segunda sesión: Al vivir en un entorno marcado por la violencia basada en género, es fácil interiorizar los roles y mandatos de género como si estos fuesen «verdaderos». Esto se llama violencia simbólica y nos puede llevar a orientar nuestra vida de acuerdo a las normas tradicionales, aunque eso vaya en contra de nuestros deseos, intereses y sueños personales.

En el Perú, las mujeres estamos expuestas a diversas manifestaciones de violencia basada en género, como son la violencia sexual, física, psicológica y económica, e incluso trata de personas. Reconocer, prevenir y atender la violencia es fundamental ya que sus consecuencias pueden dificultar, poner en pausa o alterar el proyecto de vida de quienes la sufren.

El propósito de los derechos sexuales y reproductivos es que las personas puedan vivir su sexualidad de manera saludable y libre de discriminación o violencia. Esto significa elegir cuándo, bajo qué condiciones y con quién relacionarse, priorizando el respeto, el consentimiento y el placer para ambas partes. Además de ello, buscan que las personas puedan elegir cuándo quieren formar una familia, cuántos hijos e hijas quieren tener, así como la distancia entre cada uno de ellos. Rescatan la posibilidad de decidir, frente a un embarazo no deseado, la interrupción del embarazo.

Integrar la elaboración de un proyecto de vida con las nociones sobre derechos sexuales y reproductivos permite que las mujeres tengan mayor control sobre su salud sexual y reproductiva, de manera que puedan llevar una vida sexual libre y placentera. Contando con más herramientas para identificar situaciones de violencia o riesgo, así como para orientar sus decisiones hacia el logro de sus metas personales, se fortalece su autonomía para diseñar y llevar a cabo sus proyectos personales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, M. (2014) El concepto de falso self. Importancia en la clínica psicoanalítica actual. En: Aperturas psicoanalíticas. *Revista internacional de psicoanálisis*, nº 48. Recuperado de: http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000867

Aulagnier, P. (1991). *Construir-se un pasado.* Psicoanálisis (APdeBA), 18(3), 441-468.

Blunch, N.-H., & Das, M. B. (2015). Changing norms about gender inequality in education: Evidence from Bangladesh. *Demographic Research*, 32, 183–218.

Boletín Estadístico (febrero, 2021) del Programa Nacional para la Prevención y Erradicación de la Violencia Contra las Mujeres e Integrantes del Grupo Familiar - Aurora -MIMP.

Castells, I. (2018). La aventura adolescente: entre el mundo interno y el ambiente. En: *Controversias en Psicoanálisis de Niños y Adolescentes*, nº 22.

Córdova, N. (2021). Duelo e historización. Construir(se) un pasado - elaborar un duelo. En Territorios adolescentes y entretiempo de la sexuación. Buenos Aires: Editorial Entreideas

D´Angelo, O. (2002). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Revista Internacional Crecemos*, 6, (1 y 2).

Dudová, R. (2018). Doing gender and age: The case of informal elderly care in the Czech Republic. En: *International Journal of Age and Later Life*, vol. 12(1), pp. 1-33.

Instituto Aguascalentense de las Mujeres (2007) Manual de taller: Proyecto de vida. Aguascalientes: Programa de Apoyo a las Instancias de la Mujer en las Entidades Federativas

Lamas, M. (2014). *Cuerpo, sexo y política*. Cuernavaca: Océano

ONU Mujeres. (2021). Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas. https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence

Pease, M., Guillén, H., De La Torre-Bueno, S., Urbano, E., Aranibar, C. y Rengifo, F. (2019). Nuestra deuda con la adolescencia. En: "Ser adolescente en el Perú". Lima: UNICEF-PUCP

Pérez-Baleón, Guadalupe (2012). Desigualdades de género en el inicio de la vida laboral estable. *Papeles de población*, vol.18 (72), pp.213-246.

Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, El Cairo, Egipto, 5-13 de septiembre de 1994, Doc. de la ONU A/CONF.171/13/Rev.1 (1995)

Quintero, G. (2016). *Facilitar la construcción colectiva de la línea del tiempo. Facilitarte procesos. Cocreación y sabiduría colectiva*. Venezuela.

Ramos, M. (2006). *Masculinidades y Violencia de Género: Elementos conceptuales para abordar el problema. En: Masculinidades y violencia conyugal: experiencia de vida de hombres de sectores populares de Lima y Cusco.* Lima: FASPA/UPCH.

Segato, R. (2003). Las estructuras elementales de la violencia. *Ensayos sobre género entre la antropología, el psicoanálisis y los derechos humanos*. Universidad Nacional de Quilmes.

PROMSEX
Salud. Sexualidad. Solidaridad.

FINANCIADO POR:

EN COLABORACIÓN CON:

CIES
consorcio de investigación
económica y social

CENTRO
ideas